

### Le Mot de la Présidente

Chères Amies,

A cette veille de fin d'année, j'ai le grand plaisir de vous envoyer la Gazette N°4, relatant notre actualité mais aussi valorisant notre lien autour de la pratique sportive et plus particulièrement celle du Golf.

Par vos retours positifs, vous avez grandement contribué à nous motiver dans la poursuite de cette revue qui est surtout la vôtre.

Cette année riche en événements déconcertants, nous amènera à adapter nos habitudes, nos usages et le Comité Départemental poursuivra dans ses actions de développement et de promotion sportive.

Nos publics sont vastes et notre activité reste tournée vers les jeunes, les écoles de golf, le golf scolaire, la pratique handigolf, les séniors, les féminines, les pros, les bénévoles, nos clubs et ceux qui les animent.

C'est là tout un univers qui contribue à rendre notre pratique possible et attractive que je souhaitais remercier.

Je vous engage ainsi à la lecture des pages qui suivent et vous souhaite de très belles fêtes.

**Monique PERSIGAND,**  
Présidente du Comité Départemental  
de Golf de la Dordogne.

Tous nos clubs et leur actualité sur  
[comite-golf-dordogne.com](http://comite-golf-dordogne.com)



Bonjour,

Je suis Nikita, j'ai 23 ans, mon métier c'est jardinière de golf et je travaille au Golf de Périgueux depuis bientôt 2 ans.

*Comment êtes vous arrivée dans ce métier ?*

Après l'obtention de mon Bac Professionnel « Aménagement Paysager », j'ai travaillé à la ville de Paris aux espaces verts. J'ai ensuite quitté la capitale pour venir m'installer en Dordogne où j'ai enchaîné pas mal de boulots en intérim dans divers domaines sans vraiment trouver ce que je souhaitais.

Je me suis inscrite à la mission locale qui m'a proposé un stage de 2 semaines au Golf de Périgueux. J'ai adoré le cadre et le travail. Le Directeur du Golf m'a alors proposé un contrat de 6 mois renouvelé ensuite...

*Parlez moi de ce métier plutôt masculin...*

Effectivement, je pense être une des rares femmes à exercer ce métier mais cela ne m'effraie pas.

A Paris, déjà, nous n'étions que 2 femmes à travailler aux espaces verts.

Je fais exactement le même travail que mes collègues hommes. Je touche à tous les types de travaux, j'ai prouvé que je pouvais le faire et j'en suis très fière.

J'aime le cadre de mon travail, l'ambiance est très bonne. Les relations avec mes collègues et l'ensemble du personnel du golf sont très cordiales et respectueuses.

*Avez-vous rencontré des difficultés dans ce métier ?*

Non, pas vraiment, sauf au début, j'avais une certaine appréhension pour conduire les engins comme le tracteur avec la remorque, la mini pelle, mais avec la pratique j'ai été vite rassurée.

*Quelques mots sur les golfeurs...*

Les golfeurs sont plutôt sympas, ils me saluent, sont respectueux et semblent conscients de l'importance de notre travail à nous, les jardiniers.

Quand même, de temps en temps, fusent quelques réflexions du genre : « Eteignez votre machine, vous nous perturbez pour jouer ! » mais j'ai constaté que cela venait souvent de joueurs occasionnels.

*Quels conseils donneriez-vous à une jeune fille qui souhaiterait faire un métier « étiqueté » plutôt masculin.*

Surtout de ne pas s'arrêter sur cette considération. Il faut faire le métier qui plait. De plus en plus de femmes travaillent par exemple dans le bâtiment et elles font ce métier aussi bien que leurs collègues masculins.

Je pense même que les femmes sont plus minutieuses, plus posées et attentionnées.

*Merci Nikita pour votre sourire, votre bonne humeur et, à travers vous, merci à toute l'équipe des jardiniers de golf qui nous permet de pratiquer ce sport sur des parcours magnifiques.*



**Nikita BOIS DE FERRE**



# JOUER AU GOLF EN HIVER

## PRIVILEGIER LES FORMATS COMPTACTS DE PARCOURS

Lorsqu'il fait froid et humide il est plus difficile de passer du temps sur le parcours de golf. Notre premier conseil est de pratiquer sur les parcours compacts car il est important de rester proche du club et du jeu de golf en tant que tel, pour raccourcir au maximum la phase de réadaptation une fois les beaux jours revenus.

## DECOUVREZ LE PITCH AND PUTT

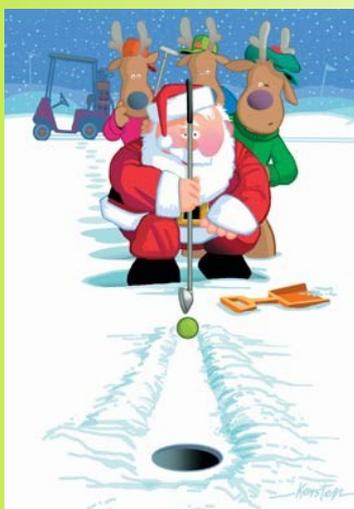
D'après la définition du Comité Pitch and Putt France, le Pitch & Putt « est un format de jeu plus court en distance (par 3, de 50 et 90 mètres), en temps (durée de jeu entre 2H et 2h30 min, pour 4h30 minimum pour le jeu de golf), qui se pratique avec 3 clubs au maximum dont le putter, avec la même balle qu'au golf mise en jeu depuis le départ sur un tee obligatoire. Le gain de temps n'est pas le seul avantage du Pitch & Putt. En effet, vous allez pouvoir travailler de façon plus poussée la précision de votre swing plutôt que sa puissance.

## QUELQUES PRECAUTIONS

Équipez-vous bien, notamment contre le froid. Bonnets, écharpes et gants feront partie de votre panoplie. Nous vous conseillons de superposer 3 à 4 couches légères de vêtements que vous enlèverez progressivement afin d'être à l'aise pendant toute votre partie. Protégez bien vos pieds pour qu'ils restent au sec et au chaud. Vous pouvez également utiliser des chaufferettes pour garder les mains au chaud pendant les phases de repos. Dernier conseil et pas le moindre : hydratez-vous ! En été, la chaleur et la transpiration nous poussent à nous hydrater. Pourtant les pertes en eau sont au moins équivalentes en hiver. L'eau assure un meilleur fonctionnement de vos muscles et favorise la circulation de l'énergie et donc de la chaleur au sein de votre organisme.

## TRAVAILLER SA TECHNIQUE SUR LE PRACTICE.

Le practice a l'avantage de permettre de travailler des points précis. Vous pouvez notamment améliorer votre posture ou travailler la maîtrise de vos clubs pour affronter toutes les situations. Si vous jouez en fin de journée, l'éclairage ne sera probablement pas optimal mais néanmoins suffisant pour travailler votre swing correctement.



## TRAVAILLER SON GOLF CHEZ SOI.

L'hiver c'est aussi l'occasion de parfaire sa condition physique. Vous pouvez commencer par soigner les quelques traumatismes et blessures accumulés pendant la saison. Il est important de prendre soin de votre corps et vous pouvez notamment faire des séances d'ostéopathie qui amélioreront votre bien-être général et votre swing de golf. C'est aussi l'occasion de travailler votre cardio par des séances de running ou de vélo. Il est important de faire du renforcement musculaire, gainage en particulier pour gagner en tonicité. Ce travail devra être complété par des étirements pour gagner en souplesse et diminuer les risques de blessures pendant la saison. Pour garder un aspect ludique, vous pouvez investir dans un tapis de putting. Ne négligez pas l'aspect mental qui est très important au golf. Lancez-vous des défis sur d'autres activités sportives par exemple. Ainsi vous entretiendrez votre esprit de compétition.

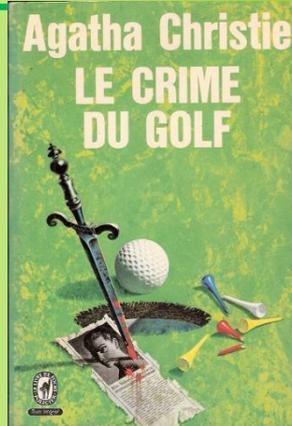
(source <https://www.apprendre-le-golf.com>)



# LECTURES DU GREEN

## Le crime du Golf—Agatha CHRISTIE :

Retour d'Hastings en Angleterre, arrivant dans son appartement londonien qu'il partage avec Poirot, où il reçoit une lettre d'un certain P. Renauld, qui l'implore de venir l'aider à Merlinville, en France. Instantanément, les deux hommes décident de s'y rendre..., une tombe fraîchement creusée à côté de la propriété..., un terrain de golf en construction..., un chèque déchiré dans un bureau... Tous ces éléments peuvent perturber, mais pas Poirot.



## Du sang sur le green —Harlan COBEN :

Une enquête de l'agent sportif Myron Bolitar, qui s'attaque cette fois au petit monde des fairways. Myron Bolitar et le golf, ça fait plutôt deux. Mais tout agent sportif de premier plan se doit de compter un virtuose du swing dans son équipe. Et voilà qu'un couple de golfeurs de renommée mondiale est prêt à signer avec lui. À condition qu'il retrouve leur fils, enlevé alors que le père dispute l'US Open... Avec ce nouvel opus, l'écrivain américain nous prouve qu'il est toujours aussi diablement efficace.

## La recette de Décembre

**Il vous faut :** des petits gâteaux Fondants chocolat forme cupcake, une sorte d'outil à bout rond pour faire des fossettes (extrémité d'un pinceau, etc.), une crème au beurre (colorée blanche) pour glaçage, une crème au beurre (colorée verte) pour l'herbe et un peu de jaune. Une poche à douille.

**Placez** le glaçage royal blanc sur votre petit gâteau fondant jusqu'à ce qu'il soit lisse et arrondi.

Prenez votre outil pour créer des fossettes décalées (façon balle de golf) sur le glaçage. Avec votre crème verte commencez à planter de l'herbe le long des bords avec votre poche à douille.

Utilisez votre coupe-fleurs et découpez une fleur.

Prenez votre outil et créez une fossette au centre de la fleur.

Attachez la fleur à votre cupcake et remplissez la fossette de la fleur avec un glaçage jaune.

Cupcakes de balle de golf parfaitement délicieux.



## Gazette Féminine du Comité Départemental de Golf Dordogne

Responsable de la Publication : Monique PERSIGAND

Rédactrices et relectures : Nathalie CIPIERRE Martine GARDETTE—Renée LEGER.

Nous contacter : [n.cipierre@orange.fr](mailto:n.cipierre@orange.fr)