LA PERIGOURDINE GREEN

Gazette du Golf Féminin en Dordogne

N° 7 — AVRIL - MAI 2021

Le Mot de la Présidente

Le printemps 2021 et avec les contraintes vécues par tous, aura cependant permis de maintenir notre activité et plus particulièrement celle destinée au SPORT POUR TOUS.

Ainsi, c'est avec une 1ère journée de Découverte, à l'IME de Coulounieix - Chamiers, que des enfants de 10 à 14 ans se sont initiés, confirmant que la pratique du golf peut être adaptée à toute forme de handicap, aussi bien physique que mental, psychique ou sensoriel, tout en restant conviviale, ludique .

Les Activités Motrices s'adaptent, par leurs formes et leurs contenus, aux besoins des personnes dont les capacités cognitives et psycho-affectives ne leur permettent pas de s'engager durablement dans des pratiques sportives codifiées.

Elles favorisent le maintien et le développement d'une motricité fonctionnelle, de l'autonomie, en s'enrichissant des sensations vécues et du plaisir. Ce public peut alors agir en donnant du sens à sa réalisation afin de s'adapter à son environnement physique et social, de s'exprimer et de s'ouvrir au monde.

Forts de cette expérience, une animation plus importante est prévue en septembre, avec des apprentissages récréatifs sur une structure gonflable entre autres …

Nos actions se pérennisent, notre motivation reste intacte.

Monique PERSIGAND,

Présidente CD GOLF Dordogne.

Tous nos clubs et leur actualité sur :

comite-golf-dordogne.com

Nadia HABTI

Directrice et co-propriétaire
du golf de LOLIVARIE

Bonjour Nadia,

Nous avons le plaisir de vous rencontrer sur votre superbe site du Golf de LOLIVARIE, pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel et de votre activité sur le golf ?

Issue d'une famille d'immigrés Marocaine installée à Saint-Cyprien Dordogne, je suis née en France, parcours scolaire avec spécialisation secrétariat comptabilité et langues, j'ai intégré l'entreprise Milon qui gérait plusieurs champignonnières dans le département jusqu'à sa fermeture en 1993. Un an de jobs multiples, garde d'enfants et de personnes âgées, marché avant de rejoindre le Golf en 1994. Depuis mes débuts au golf, je suis en charge de toute la gestion de l'accueil et du club-house en général.

En quoi consiste votre métier au quotidien ?

Accueillir avec le sourire 365 jours par an, la clientèle qui se présente à nous et lui proposer de jouer ou de découvrir le golf dans les meilleures conditions possibles.

Je me considère comme une « aiguilleuse du sol » puisque l'expérience du terrain et de nos golfeurs me permet d'organiser leurs journées golfiques de la meilleure façon possible. Cette attention toute particulière fait la renommée de notre club, accueil familial chaleureux et convivialité. Nos golfeurs retrouvent chez nous un havre de paix. N'oublions pas les non-golfeurs pour lesquels nous avons tout autant d'attention et proposons des initiations clôturées par un verre de l'amitié.

Quels sont pour vous les difficultés mais aussi les excellents côtés de votre activité ?

C'est un métier chronophage, le club-house de LOLIVARIE est presque devenu ma résidence principale !

Nous devons aussi rester vigilants faire respecter l'étiquette et les règles de sécurité pour le bien être de tous nos golfeurs.

Mais c'est aussi un plaisir de travailler dans un cadre splendide et de rencontrer des joueurs de tous horizons et de faire de belles rencontres, j'ai donc ainsi deux familles, une grande famille de golfeurs la journée et une petite famille à la maison le soir et ceci depuis 27 ans…

Comment avez-vous passé cette période du COVID, … avez-vous trouvé des alternatives, des solutions et pour la saison à venir, les mentalités ont-elles évolué ?

Durant le premier confinement nous avons dû nous serrer les coudes, le club-house fermé, j'ai rejoint et conforté l'équipe terrain. Jardinière en formation ! j'ai troqué mes souliers et ma tenue d'accueil pour les chaussures de sécurité et une salopette kaki mais agrémentée d'une casquette de golf ! Le matin, une tondeuse m'attendait avec un petit bidon d'essence et je partais tondre roughs et fairways.

Côté golfeurs, nous avons eu un soutien exceptionnel, des encouragements mais aussi des aides financières : paiement à l'avance de l'abonnement 2021, achats de green-fees et pro-shop en ligne, sponsoring : c'est juste incroyable ! Nous sommes particulièrement chanceux !

Si 2020 est une année de solidarité, nous espérons que 2021 sera une année d'espoirs et de projets ! L'espoir que cette crise sanitaire nous sera « profitable » et qu'à court terme nous aurons de nouveaux golfeurs à accueillir avec passion. Pour fidéliser nos adhérents et attirer des nouveaux golfeurs nous continuons d'améliorer notre structure, rénovation complète du practice, drainage des fairways et création, sur les chemins du golf, d'une signalétique pédagogique sur la faune et la flore endémiques de notre vallée et bien d'autres projets encore tenus secrets !

En détail, intéressons-nous à quelques trous de votre parcours. Quel est le plus dur ? le plus facile ? et le plus beau ?

Tout d'abord le trou n°14 quasi un par 6 avec près de 475m pour les dames ! Le plus facile mais aussi l'un des mieux dessinés le trou n°17 par 3 de 120m avec un joli couloir de saules pleureurs et un bunker accueillant. Le plus beau, sans hésitation pour moi le n°8, un par 5 lové au pied du petit village médiéval de Lolivarie, la vue y est exceptionnelle et panoramique.

Quelles compétitions et animations proposez-vous au cours de l'année ? Et plus particulièrement pour nos dames ?

Nous organisons habituellement énormément d'animations, dont la plus populaire reste sans aucun doute notre compétition du lundi matin sur les 9 trous du retour ou de l'aller appelée Cup of Tee puisqu'elle réunit compétition et convivialité, un déjeuner clôturant la compétition. Ambiance garantie lors de la remise des prix.

La seconde communément appelée la CDN (coupe des nations), organisée plusieurs fois par an rassemble l'équipe de la France, Le Royaume Uni, Les Pays Bas et le reste du Monde (autres pays) dont je suis la capitaine.

Tous les niveaux de jeu sont mélangés ainsi que les nationalités des golfeurs pendant la compétition. Ambiance garantie lors de la remise des prix avec trophée style Ryder Cup et veste verte fluo pour le capitaine remportant la compétition.

Spécifiquement pour nous les dames, nous organisons le plus souvent possible des inter-clubs féminins à LOLIVARIE ou en extérieur, des cours collectifs hebdomadaires avec notre pro David Trotta et des entrainements en situation sur le parcours.

J'aime aussi organiser chaque année la journée découverte marraine / filleule sponsorisée par La Chênaie, rendez-vous à LOLIVARIE le 9 Septembre prochain (pour tous renseignements : 05 53 30 22 69).

Que diriez vous à nos lectrices afin quelles viennent découvrir les lieux ?

Golfeuses, venez retrouver des valeurs simples : un accueil chaleureux, un parcours sans fioriture, technique, parfaitement entretenu ou chaque coup est à réfléchir !

Non golfeuses, venez passer un agréable moment et découvrir un sport passionnant dans un club chaleureux et familial.

Quel est votre meilleur souvenir lié au Golf en tant que dirigeante mais aussi pratiquante ?

LOLIVARIE c'est pour moi 27 ans de bons souvenirs, la rencontre de mon compagnon avec lequel je travaille depuis 17 ans et l'achat du golf en 2019.

La chance aussi d'avoir recruté, il y 8 ans, notre pro David Trotta qui m'a transmis sa passion et qui est devenue la mienne.

Je suis fière du parcours accompli et de notre belle réussite.

Merci Nadia pour ce moment partagé.

LE MOT DU PRO avec Conseil de Jack NICKLAUS.

Quelle frustration que de louper ses putts à cause de petits coups de poignet involontaires, d'hésitations bloquant un geste naturel ou encore de bouger avant même d'avoir fini ce même geste.

Il existe cependant des méthodes pour bien se servir de sa respiration pendant l'exécution d'un putt.

L'inspiration :

C'est une phase de la respiration pendant laquelle l'air pénètre dans le corps et les poumons.
L'air que nous inspirons agit sur notre activité mentale, met en éveil notre imagination nous poussant à agir, provocant ainsi ces mouvements idéomoteurs (hors de notre volonté) par le biais du nerf vague (nerf crânien qui dirige les informations motrices, sensitives, sensorielles et végétatives parasympathiques). Pour faire simple, lorsque nous inspirons nos pensées s'activent, donnent vie à nos émotions (stress, pression, fébrilité) engendrant ainsi des réactions musculaires qui perturbent notre jeu (coups de poignet, tension, sensation d'inconfort …). De même qu'inspirer, bloquer sa respiration pendant un putt sera tout autant inefficace et contre -productif (blocage et tensions musculaires, perte des sensations,…).

L'expiration :

C'est la phase de la respiration pendant laquelle l'air est expulsé. Lors de votre expiration, votre activité mentale diminue ainsi que vos émotions (vous faites le vide) , vous relâchez graduellement vos tensions musculaires laissant place à vos sensations. Vous êtes à présent dans l'état idéal pour putter plus sereinement.
Comment ajuster correctement cette expiration à votre putting ?
Vous expirer 2-3 secondes avant de putter afin de détendre d'éventuelles tensions musculaires et faites le vide dans votre tête. Puis puttez en continuant d'expirer jusqu'à la fin de votre mouvement.
Attention, le but n'est pas de faire de l'hyperventilation ou de se forcer. Essayez de faire en sorte qu'elle soit naturelle et prenez conscience des effets positifs qu'une expiration calme et lente peut avoir sur votre putting. Au fur et à mesure, elle deviendra de plus en plus paisible, naturelle, presque imperceptible. Si vous procédiez ainsi sans vous en rendre compte, c'est déjà très bien, mais il est temps à présent d'en prendre conscience .
Lorsque vous restez attentive à la bonne exécution de votre expiration ainsi qu'à d'autres subtilités tout au long de votre coup, vous effectuez ce que l'on appelle un « switch » ou détournement d'attention.
Ainsi, en restant concentré sur une série de petites attentions, dont la respiration fait partie, vous êtes focalisé sur un processus bénéfique pour votre golf en vous éloignant d'éventuelles pensées, émotions et sensations qui pourraient nuire à votre jeu. En étant attentive aux bons ajustements, vous êtes dans le moment présent et prenez plaisir à faire confiance au processus. Vous êtes dans l'état d'esprit idéal avant, pendant, et après l'exécution de votre putt.
Ne pas avoir connaissance de ces subtilités, c'est jouer avec une part de hasard, en espérant avoir de la chance. Votre corps est l'instigateur de votre handicap. Comprendre le fonctionnement de certains mécanismes humains afin d'en prendre le contrôle c'est maîtriser votre corps, maîtriser votre corps c'est maîtriser votre mental et maîtriser votre mental c'est maîtriser votre jeu. Avec de simples ajustements, vous vous offrez la possibilité de vous entraîner plus efficacement , tout en ayant une réelle influence sur votre progression.

« Concentrez-vous sur les solutions, pas sur les problèmes ».

Jack Nicklaus

SAVOIR SE PROTÉGER DU SOLEIL.

UN RISQUE MAJEUR SUR LE PARCOURS

Les golfeurs sont parmi les sportifs les plus exposés au soleil.
Un parcours 18 trous, c'est 4 à 5 fois plus d'UV qu'une partie de tennis !
Golfeurs, se protéger c'est protéger sa santé !

L'exposition prolongée et répétée au soleil est dangereuse. Sans la protection de vêtements couvrants et /ou de protection solaire, les golfeurs sur le parcours s'exposent en premier lieu aux coups de soleil. Plus insidieusement, ils prennent le risque de faire vieillir leur peau prématurément.
Les taches brunes sur le visage ou sur le dos de la main non couverte par le gant en sont témoins.
Plus grave, les UV sont maintenant reconnus responsables des cancers de la peau. En France, plus de 500 nouveaux cancers de la peau par an sont détectés chez les golfeurs . Une étude de prévention et de détection a été menée à la sortie de 6 Golfs à Marbella en Espagne. Sur 351 golfeurs, 10.7% des golfeurs étaient porteurs d'un cancer de la peau non détecté; 40% étaient porteurs d'un état précancéreux (kératose actinique). La protection solaire des golfeurs est ainsi devenue un enjeu de santé publique majeur, largement médiatisé aux USA, en Australie, en Afrique du Sud et en Asie.

Pour les jambes, un SPF 30 peut être suffisant (en fonction de votre phototype et du niveau d'ensoleillement) choisissez toujours pour le visage et les zone sensibles la plus haute protection : SPF 50 +.
Une protection solaire contre les UVB et les UVA est importante. En effet les UVA pénétrant en profondeur sont très dangereux.
Choisissez une protection solaire résistante à la sueur afin qu'elle ne coule pas dans vos yeux et ne pique pas.
Visage, ailes et bout du nez, oreilles, nuque, crâne, dos de la main non couverte par le gant, décolleté sont des zones très exposées aux UV. Il est impératif d'appliquer une protection solaire avec soin sur ces zones .
L'écran total n'existe pas. Un produit solaire ne protège pas à 100% du soleil . Renouveler fréquemment l'application est indispensable.

Une protection solaire doit être impérativement réappliquée toutes les 2 heures. Le pinceau solaire « mains libres » DERMASWING permet de réappliquer la crème en marchant, sans enlever son gant et en gardant les mains propres et sèches.
L'Index UV atteint généralement son niveau maximum de la journée vers le midi solaire (14H en France, l'été). Evitez de jouer entre 12 et 16 heures ou protégez-vous efficacement.
Le coup de soleil correspond à une brûlure provoquée par la surexposition de la peau aux UVB et aux UVA. C'est une agression de la peau qui a des conséquences graves à long terme, surtout si elle se répète.
Les ultraviolets traversent en partie les nuages. Un voile nuageux par exemple laisse passer plus de 90 % des UV.
Les UV ne chauffent pas. Ils peuvent provoquer des coups de soleil sans que l'on ressente la moindre sensation de chaleur. Même par temps couvert, protégez-vous.
Les lunettes de soleil doivent impérativement protéger les yeux, le contour des yeux, les sourcils. Privilégier des lunettes enveloppantes car certaines montures laissent passer plus de 40% de la lumière sur les côtés ou au dessous ! Choisissez une teinte 3, voir 4 si réverbération importante sur l'eau ou le sable.

PORTEZ DES MANCHES LONGUES , DES PANTALONS LONGS, DES CHAPEAUX ET CASQUETTES : Vous serez ainsi protégée efficace ment du soleil et également des insectes.

Initiations LA CHENAIE

Les rendez-vous à venir :

Le 14 juin 2021— Golf de LA MARTERIE
Contact : contact@lamarterie.com—05.53.05.61.00.

Le 17 juin 2021—Golf d'ESSENDIERAS
Contact : Mme Stéphanie ROUSSEAU— 05.53.55.34.34

La recette d'AVRIL / MAI :

INGRÉDIENTS

pour la pâte sablée :
130g de beurre demi-sel ramolli, 80g de sucre glace,
250g de farine, 1 œuf.
pour la glace royale : 1 blanc d'œuf, 150g de sucre glace.

RECETTE

Faire une pâte sablée en utilisant les ingrédients ci-dessus, l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Préchauffer son four à 180°C.

Fabriquer des emporte-pièces en dessinant des poissons sur du papier un peu rigide (ça marche aussi avec du papier normal mais c'est moins pratique!) on peut faire des formes de poisson différentes.

Poser les emporte-pièces sur la pâte et découper des poissons.

Déposer les poissons sur du papier sulfurisé et les mettre au four pendant 10 à 12 minutes maximum en surveillant la cuisson. Pendant ce moment, profitez-en pour faire la glace royale (pour décorer le poisson).

Mettre le blanc d'œuf dans un bol, rajouter la moitié du sucre glace, mélanger au fouet et rajouter l'autre moitié du sucre glace. Rajouter un peu de sucre si le mélange est trop liquide.

Mettre ce mélange dans une poche à douille (un sac congélation, une feuille de papier sulfurisé en cornet feront aussi l'affaire). Couper une toute petite ouverture au bout pour laisser sortir le mélange.

Sortir les sablés du four, faire les décorations sur les poissons et laisser sécher le glaçage pendant une petite heure.

Pour le mois de mai, on aurait pu faire des sablés « Muguet » …

vous l'avez échappé belle, un peu trop technique pour nous !!

Gazette Féminine du Comité Départemental de Golf Dordogne

Responsable de la Publication : Monique PERSIGAND
Rédactrices et relectures : Nathalie CIPIERRE - Martine GARDETTE—Andrée LEGER.
Nous contacter : n.cipierre@orange.fr