

Le Mot de la Présidente

L'été , la saison idéale pour s'initier au golf.



Pour les golfeuses passionnées par la petite balle blanche, la question de faire découvrir le golf à ses amies ne se pose plus et vivre sa passion avec ses proches est évidente.

Juillet—août restent les meilleurs mois, une météo favorable, une ambiance estivale; votre compagnie bienveillante sauront convaincre vos camarades de poursuivre à la rentrée de septembre cette activité dynamique et conviviale.

De nombreuses actions s'organisent dans vos clubs, contactez-les.

En attendant, je vous souhaite de très belles parties, de jouer, de vous amuser, de vous faire plaisir et de partager toutes ces valeurs qui sont à celles seules sources de bien-être.

*Présidente du C.D. Golf Dordogne
Monique PERSIGAND.*

**Tous nos clubs et leur actualité
sur comite-golf-dordogne.com**



Cette revue est réalisée en fonction de l'actualité. Elle peut être bimestrielle, c'est le cas pour ce N° 8. N'hésitez pas à vous donner vos idées et vos articles, nous sommes à votre écoute.



L'Alimentation adaptée à la pratique du golf.

La dépense énergétique d'un parcours de golf est estimée à 1.600 kcal. Elle prend en compte la durée du parcours, l'effort physique, la marche, le port des clubs et la température extérieure.

Le fait d'être en compétition engendre un stress qui entraîne un besoin en glucose plus important que d'ordinaire.



- **Voici le petit déjeuner type pour un départ matinal :**

- 60 à 80 gr de pain,
- 30 à 50 gr de fromage (ou jambon ou œuf ou blanc de volaille),
- 1 cc de confiture (ou miel ou 1 sucre),
- 1 fromage blanc (ou 2 suisses ou 1 yaourt nature),
- 1 fruit facile à digérer (ou 5 à 6 cs de compote).

- **pour un départ vers 11h, rajouter au petit déjeuner initial :**

- 1 gâteau de riz ([voir la fameuse recette maison d'Andrée en dernière page](#)) ou de semoule,
- 1 verre de lait,
- 20 à 30 gr de fromage en plus,
- 1 banane au moment de l'échauffement.

- **pour un départ à 14h, le repas sera pris au moins 2h avant de s'élancer et on évitera** graisse, friture, protéines riches (porc, bœuf, veau, charcuteries ...) ainsi que les pâtisseries.

- **pour le parcours :**

- dès le 4ème ou 5ème trou, une banane ou une pomme,
- au 10ème du pain (40 gr) + jambon ou fromage,
- lors des 6 derniers, un fruit ou abricots secs ou 1 pincée de raisins secs.

On boit beaucoup et régulièrement



- **Après le parcours, il faut reconstituer les réserves énergétiques :**

- manger tout de suite après,
- boire plutôt Vichy ou St Yorre pour leur forte teneur en bicarbonates et minéraux.

Conseils du Dr Pierre Gilles BRUNEL.

Endocrinologue, Nutritionniste, Diabétologue—Bordeaux.

Extrait de « Golf Magazine ».



ELLES SWINGUENT AVEC LA CHENAIE 2021

Depuis 3 ans, la Ligue Nouvelle Aquitaine de Golf organise, en partenariat avec le Groupe LA CHENAIE, une action de découverte et de valorisation du sport féminin sur toute la Grande Région. La forme originale de cette action permet à des néophytes accompagnées de leurs marraines –joueuses confirmées du club — et sous les conseils du pro, d’apprécier les lieux et d’entrevoir les potentialités de ce sport.

Pour la Dordogne, 2 clubs avaient organisé cet événement au mois de juin 2021.
En voici les retours.

LA CHENAIE 2021—LUNDI 14 JUIN 2021 - GOLF DE LA MARTERIE

C’est avec beaucoup d’enthousiasme et de soleil, que le lundi 14 juin 2021, les participantes à l’Opération « Swinguez avec LA CHENAIE » ont pu s’initier à la pratique du Golf sur le magnifique site de LA MARTERIE.

Accueillies très chaleureusement par Mme CHAUSSEGROS – Propriétaire du domaine et Mme CLAUZURE – Directrice du golf, ces dames ont pu découvrir – accompagnées de leurs marraines - les approches roulées, le swing et le putting. Cette action parfaitement organisée aura aussi été l’occasion – avec les bases du golf, de visiter le site et d’apprécier les produits offerts par le groupe LA CHENAIE - très impliqué dans la pratique sportive féminine et partenaire de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Golf à l’origine de cette aventure !!

C’est autour du traditionnel pot de l’amitié que cette animation s’est terminée, laissant l’ensemble des participantes dans la perspective 2022 de ce moment convivial.





ELLES SWINGUENT AVEC LA CHENAIE 2021

LA CHENAIE 2021—Jeudi 17 juin 2021 - GOLF D'ESSENDIERAS

Tout était réuni pour que les 12 participantes à l'Opération « Swinguez avec LA CHENAIE » au Golf d'Essendieras passent une journée exceptionnelle.

Laurent GAVANON – Professionnel du club, a su captiver, présenter, initier de façon ludique et très attractive, les fondamentaux, passant du putting green au parcours et les débutantes - accompagnées de leurs marraines - ont fait leurs premiers pas sur un golf, clubs en main.

Lors de la remise des lots offerts par LA CHENAIE et La Ligue Nouvelle Aquitaine de Golf, Stéphanie ROUSSEAU – en parfaite Femme ressource de cette action— a très chaleureusement remercié toutes les présentes ainsi que Laurent GAVANON et le Président Jacques SEGUY pour leur accueil et leur soutien à la promotion du golf au féminin.

Devant ce franc succès, tous et toutes espèrent renouveler l'année prochaine cette même initiative.

Les agendas sont cochés !!!





DANS VOS AGENDAS ...

Dimanche 18 juillet—à partir de 10h,
Le GOLF D'ESSENDIERAS organise une
journée ludique et costumée : 9 trous le
matin, déjeuner au Bistrot et 9 trous l'après-
midi.

Inscription par mail :
golfclub@essendieras.fr

Green fee : 35€ - Nombreuses récom-
penses pour tous les participants.

La recette de Juillet : gâteau de riz caramélisé.

Ingrédients pour 6 personnes :

90 g de riz rond, 450 g de lait entier, 100 g de crème liquide, 2 gousses de vanille, 70 g de sucre semoule
 1 œuf entier, 1 jaune d'œuf, 1 pincée de fleur de sel.

Pour le caramel : 2 cuillères à soupe d'eau, 60 g de sucre semoule.

Etapes de préparation: le blanchiment du riz : Dans une casserole, verser le riz rond en ajoutant, à hauteur, de l'eau froide. Porter à ébullition tout en remuant. Retirer aussitôt la casserole du feu, puis verser le riz dans une passoire. Le faire refroidir sous l'eau froide. Le riz n'est pas encore cuit, mais uniquement blanchi : les pellicules qui enveloppent les grains ayant éclaté sous l'effet de la chaleur, le riz perd ainsi une bonne partie de son amidon et son goût farineux.



La cuisson du riz au lait : dans une casserole, faire cuire le riz, à feu doux dans le lait, en ajoutant le sucre semoule, la fleur de sel et les gousses de vanille préalablement fendues en deux et grattées, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre sous la dent. Attention : la préparation doit rester un peu liquide, car le riz va continuer à absorber le lait.

Le caramel : Dans une casserole, faire cuire le sucre avec l'eau. Quand l'ensemble prend une jolie couleur roux foncé, stopper immédiatement la cuisson en retirant la casserole du feu. Verser le caramel liquide dans des moules en veillant à bien napper le fond, mais aussi les bords des moules (au tiers de la hauteur).

Puis, dans un saladier, mélanger l'œuf entier avec le jaune d'œuf et la crème liquide. Ajouter ce mélange au riz au lait, enlever les gousses de vanille, puis mélanger soigneusement. Verser le tout dans un ou des moules nappés de caramel, recouvrir de papier d'aluminium puis faire cuire au bain marie— à 150°C pendant 12 à 15 minutes suivant le four.

C'est prêt, un grand Merci à Andrée qui vous souhaite une très bonne dégustation.

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