



ASSOCIATION
SPORTIVE

Le 1^{er} juin 2008

L'Approche

Chers amis senioresses et seniors,
Dear senior friends,

Commençons par le programme du mois à venir :

JEUDI 05 JUIN : rencontre en S.G.P.L.(championnat par club et individuel en stableford) à LAVAL.

MARDI 10 JUIN : rencontre amicale en greessome stableford en double avec des joueurs du Golf de L'ISLE ADAM. Nous les avons rencontrés déjà à Baugé le 21 mai 2003 , ces joueurs et notre équipe avaient vraiment sympathisé , je vous invite à vous inscrire à cette compétition le plus vite possible au secrétariat.

JEUDI 19 JUIN : ECLECTIC de JUIN. Finale du 2^{ème} trimestre, départs en shot-gun à 9h30, repas en commun et distribution des prix. Cette date n'est pas bien choisie, car il y a un CAEF, (milles excuses Mesdames) mais le 19 mai jour de l'Eclectic, jour sans compétition de notre groupe S.G.P.L., nous ne restions qu'un carré de quatorze(les meilleurs).....- Soudain, joyeux, il dit « Grouchy- c'était Blücher »... .. Ce ne fut pas pour autant Waterloo !

Car terrain impeccable, beau temps, bonne ambiance, bon repas marocain servi par Catherine et Pascal . Je compte sur une forte participation pour cette finale dernière rencontre du trimestre.

MARDI 1^{er} JUILLET :Rencontre amicale à SAUMUR dans le cadre de la BACCATS ; réservée à tous les seniors et senioresses de tout handicap ; inscrivez- vous au tableau.

Traditionnellement l'Approche ne sera pas éditée avant le 1er septembre, je vous souhaite un bon mois de juin et de bonnes vacances d'été .

Hubert BOURGEOIS

Important

Pensez à vous inscrire à la compétition du mardi 10 juin, rencontre avec le golf de L'ISLE - ADAM .
Directement au secrétariat

En page 2 :
Les conseils de Thibaut concernant l'entraînement



La rivière, le COUASNON, un élément vivant dans le décor du golf

ENTRAÎNEMENT

Chères golfeuses, chers golfeurs, en ce mois de juin, je souhaite dans cet article vous donner une façon de vous entraîner sans vous ennuyer.

Fondamentalement la seule différence entre une partie de golf et l'entraînement est d'ordre psychologique. Voici 9 façons de ne pas vous ennuyer pendant l'entraînement :

1 - Sur le practice jouez contre un ami, choisissez une cible, puis variez celle-ci, le perdant payera l'apéritif.

2 - Toujours au practice après vous êtes entraînés avec tous vos clubs, tentez des coups spéciaux, (balles hautes, balles basses, slices, hooks. Ainsi vous sentirez mieux les moments importants du swings.

3 - Jouez le parcours sur le practice. Tapez les mêmes coups dans le même ordre que vous le feriez sur le parcours. Il n'y a pas de meilleure façon d'améliorer les coups les plus joués.

4 - Aiguisez vos chips. Placer quelques tees dans un rayon d'un mètre autour du trou et tapez 10 balles. Faites plusieurs séries, en essayant de battre à chaque fois votre propre record.

5 - Concours de chips. Faites 9 ou 18 trous autour du putting-green avec 2 ou 3 balles chacun puis jouez à la pétanque.

6 - Trente à la suite. Exercez-vous à rentrer 30 putts à 70 cm, c'est un excellent exercice pour votre mouvement, mais aussi pour la pression lorsque vous arrivez sur les derniers putts.

7 - Sur le parcours jouez votre balle normalement puis lorsque vous avez une approche à jouer, jouez 2 balles avec deux types d'approche (une levée, l'autre roulée).

8 - Jouez avec 6 clubs sur le parcours, prenez : le bois 3 - les fers 4, 6, 8, pitch et putter, vous aborderez le parcours plus intelligemment.

9 - Sur le parcours, s'il n'y a pas trop de monde, jouez 2 balles du début à la fin, vous aurez donc tapé comme si vous aviez joué 36 trous tout en ne marchant que 18.

Bon entraînement à tous et à très bientôt en leçon, je l'espère ;

