



ASSOCIATION
SPORTIVE

Le 1^{er} septembre 2008

L'Approche

Chers amis senioretttes et seniors,
Dear senior friends,



Senioretttes : Nicole Liboureau est 3^{ème} en Brut et 2^{ème} en Net
Elisabeth Rénié est 2^{ème} en Brut et 3^{ème} en Net
Seniors : Daniel Lemoine est 19^{ème} en Brut et 2^{ème} en Net
Bernard Edin est 11^{ème} en Brut et 4^{ème} en Net

«Le journal des seniors reparait début septembre comme d'habitude après deux mois de vacances. J'espère que vous avez pu fréquenter d'autres parcours dans l'hexagone ou à l'étranger. C'est avec une grande satisfaction que nous retrouvons celui de Baugé, toujours aussi beau et toujours aussi bien entretenu. Dans l'ensemble le temps a été assez pourri..... » C'était mon introduction, il y a un an... Les années se suivent et se ressemblent.. avec un an de plus dans les jambes et les bras, mais l'essentiel, la tête et la foi au golf des seniors de Baugé sont toujours présents. D'ailleurs jugez par vous-mêmes les résultats du **Grand prix SENIORS de BAUGÉ** du 28 et 29 août 2008. Bravo les Baugeois !

Une autre compétition le Challenge des

Trois rivières a vu dimanche dernier la victoire de Baugé qui l'emporte largement pour la 2^{ème} année (résultats cumulés sur 3 parcours)

Quelles sont les prochains rendez-vous pour les Seniors dans le mois de septembre ?

Dimanche 7 septembre : Coupe humanitaire pour Madagascar (pour que vive Maorala !) organisée par notre ami senior Abel Legendre.

Jedi 11 septembre : Pour les S.G.P.L. rencontre à NANTES-ERDRE en équipe et championnat individuel. Présence de tous les baugeois indispensable.

Dimanche 14 septembre : Compétition humanitaire du Lion's - Club. Réservez votre journée..

Mardi 30 septembre : Pour tous les seniors et senioretttes, de tout handicap rencontre amicale à CHOLET dans le cadre de la BACCATS (ancienne BACCLA). Venez nombreux vous pouvez vous inscrire dès maintenant, faites jouer le co-voiturage.

Jedi 02 octobre : Première rencontre en ECLECTIC pour le 4^{ème} trimestre. Départs en shot-gun à 9h30 pour les 18 trous suivis du repas au Club .

MARDI 07 octobre : rencontre à NANTES -VIGNEUX pour les S.G.P.L.

Bonne reprise, bonnes compétitions et bon mois de septembre.

Hubert BOURGEOIS

T.S.V.P. pour lire les bons conseils de notre PRO

Cher golfeuses et golfeurs, je souhaite pour cette rentrée vous parler de quelques idées que l'on peut avoir sur le swing de golf et qui malheureusement peuvent vous induire en erreur.

1°) Il faut rester le bras gauche tendu : FAUX

- Trop grande tension musculaire, risque de faire fonctionner les bras sans la connexion avec le buste, de limiter également la rotation des épaules.
- Il faut que les bras soient allongés mais relâchés, ce qui permet d'avoir une longueur d'arc suffisante pour une bonne puissance et précision.

2°) Il faut garder la tête immobile : FAUX

- Limite et bloque la rotation des épaules ainsi que le transfert de poids durant la prise d'élan et durant la traversée.
- La tête doit tourner légèrement sur son axe cervical mais sans se relever.

3°) Il faut garder la tête sur la balle le plus longtemps possible après l'impact : FAUX

- Risque de bloquer le mouvement en restant en appui sur la jambe arrière et en limitant la rotation des hanches et des épaules.
- Il existe une tendance chez les meilleurs joueurs du monde à regarder, avant l'impact, la ligne de jeu, devant la balle de manière à libérer leurs finish.

4°) La position de la balle par rapport aux pieds varie avec les clubs : FAUX

- Le positionnement de la balle est une impression visuelle résultant d'une prise de posture adaptée au coup et au club à jouer.
- Pour obtenir un impact consistant, le point le plus bas du mouvement doit être constant. Selon les clubs, la balle doit se situer entre le centre du corps et le centre du swing.

5°) La position à l'impact est similaire à la position de départ : FAUX

- L'image d'une position statique risque de limiter la recherche d'un mouvement dynamique.
- A l'impact le poignet gauche arrive bombé et le manche devant la tête de club, le coude et la hanche droite sont connectés et les hanches sont ouvertes par rapport à la ligne de jeu.

Voici pour le mois de septembre, si vous avez des questions n'hésitez pas à venir me voir à mon chalet.

Je souhaite organiser durant l'hiver des stages au Maroc, je souhaiterais connaître votre avis sur cette prestation afin que je puisse vous proposer le meilleur produit correspondant à vos attentes.

Golfiquement

Votre Pro

Thibaut