

Le Journal du

GOLF DE BONDUES



N°5 - AVRIL 1993

SOMMAIRE

- 1-23 *Notre château, déchéance et résurrection*
- 4 *Nos meilleurs sportifs*
- 5 *La chronique du médecin*
- 6-7 *Les dames, les jeunes, les non-classés, les séniors*

L'ÉQUIPE INFO

Alain DERVILLE
Béatrice DUPREZ
Marc GALLIOT
Micheline JACQUEMONT
Roger JACQUEMONT
Jean-Pierre LIVERA
Bobby LOTIGIE
Monique MONNERET
Agnès et Bernard SCREPEL
Nicolas TOULEMONDE
Willem VAN MOORSEL

CONSEIL
DES
PROS
EN PAGE 8



Vous êtes nombreux à m'avoir demandé de mettre à profit cette édition de notre journal interne, pour rappeler à l'ensemble des membres ce que signifie un véritable esprit de club.

Est-il normal de constater que l'on puisse se croiser sur le parking, au practice, au bar sans le moindre geste d'amitié ?

Est-il normal de voir que malgré les travaux importants réalisés depuis plusieurs années pour rénover le club house, le rendre plus accueillant et vous proposer des menus golfeurs à des prix très compétitifs, vous soyez si peu nombreux à vous retrouver pour un apéritif, un déjeuner ou un café ?

Ce désintéressement risque d'avoir pour la gestion du club des répercussions dont vous serez probablement les premiers à regretter les conséquences.

Dans le contexte actuel, l'amitié, l'entraide, la convivialité sont des éléments susceptibles de redonner à ceux qui en ont besoin, courage et confiance.

Si vous êtes sportif, en ne connaissant que le parking et le terrain, il n'est pas certain que vous soyez membre à part entière de votre club.

BALLADE DU GOLF

L'espace arboré du Domaine de la Vigne couvre environ 250 hectares. Nos deux parcours de golf sont insérés dans cet espace et délimités par des plantations diverses.

À l'origine ce n'était que champs de culture et pâturages. Il a fallu modeler green et fairway et ensemercer les grands espaces verts que nous pouvons admirer aujourd'hui. La plantation des arbres s'est effectuée à la même époque, du moins pour le golf Hawtree et la première partie du golf Trent Jones, la seconde partie du parcours blanc ayant été plantée tout récemment.

Golfeurs que nous sommes, notre attention est

attirée durant notre jeu par cette petite balle blanche, qui nous donne plaisir ou déception. Notre but étant de réaliser le meilleur score



Sur les perspectives des fairways et greens...

Bientot un club de bridge

Vous jouez tous au golf (le contraire aurait été étonnant !), mais vous êtes aussi nombreux à aimer jouer au BRIDGE.

Beaucoup de CLUBS ont une section BRIDGE, BONDUES n'en a pas; ce sera bientôt chose faite.

Pour la première année, le club fonctionnera du 1er OCTOBRE au 31 MARS, période de l'année laquelle les jours sont plus courts et les compétitions n'ont pas lieu.

Chaque DIMANCHE, de 17 heures à 20 heures, jeunes amateurs ou joueurs plus chevronnés auront l'occasion d'exercer leurs talents entre amis. Parties libres, tournois, donnes commentés y alterneront.

Maud CATRY et Patrick DELPIERRE auront préparé le petit salon pour vous y accueillir autour d'un feu de bois...

Parlez -en autour de vous, nous vous relancerons dès Septembre.

A BIENTOT

Louis DUBRULLE



Quant aux Bouleaux...

possible, c'est à regret que nous n'avons pas le temps d'admirer notre environnement arbustif.

Pourtant, ne serais-ce qu'en quelques heures délaissions balles et clubs, et fixons nos regards sur les perspectives des fairway et green, sur les vallonnements et étangs et surtout sur la diversité des arbres et buissons qui bordent nos links.

Quand ces arbres ont été plantés, ils étaient faibles, aussi pour éviter de les abîmer, notre règle locale nous autorisait de déplacer la balle d'une distance de deux clubs. Depuis, leur développement a été rapide et spectaculaire.

Le choix des variétés a été déterminé par deux critères se rapportant à la nature du terrain et une possibilité de développement rapide. Pour cela, le paysagiste Russel Page a choisi deux espèces qui conviennent à notre terrain argilo calcaire. Les pins noirs d'Autriche et les bouleaux délimitent en grosse majorité les bordures de nos fairway.

Malgré les dégâts, que ces pins ont subis lors des tempêtes des dernières années, il reste de très beaux massifs qui protègent les fairway du vent d'ouest, qui est prédominant dans la région. Certains critiquent leur lourdeur massive, leur couleur sombre, peut-être, mais il faut les regarder quand ils sont couverts de neige ou de givre et les admirer pour le décor qu'ils nous donnent.



Un Abies

ERIC MARQUILLY
OPTICIEN



LENTILLES DE CONTACT

219, Rue du Brun Pain
TOURCOING
Tél. 20.03.45.23

S.A.R.L.
CARETTE & FILS

PLUMBERIE
CHAUFFAGE TOUTES ENERGIES
INSTALLATION
SALLE DE BAIN
RAMONAGE

22, rue du Bosquiel - 59910 BONDUES
Téléphone 20.03.11.63



ROUSSSEL & CACAO

GROS ŒUVRE - PLATERIE
CARRELAGES

76, boulevard d'Armentières - 59100 ROUBAIX - Tél. 20.24.98.65

BALLADE DU GOLF

Quant aux bouleaux, contrairement aux pins, ils sont légers et élancés. En hiver, leurs troncs blancs éclairent notre ciel gris. Ils ont le mérite d'être moins denses que les pins, ce qui facilite la recherche de nos balles perdues.

Il y a d'autres espèces de résineux, qui ont été plantés sur nos deux golfs, Abies, Picea, Chamocyparis etc... Les Mélèzes d'Europe ont également leurs places en bordure, particulièrement au départ du 12 parcours jaune. Le printemps leur donne une légèreté et une couleur vert tendre, ce qui fait oublier leur nudité de l'hiver.

Nos étangs ont été bordés de variétés qui aiment le terrain humide. Les plus élégants sont les saules pleureurs, qui malheureusement sont mutilés par la taille qu'on leur fait subir pour éviter un développement trop important. En bordure de la becque, les Peupliers blancs se développent rapidement et demandent une taille sévère. Les peupliers du Canada forment un écran coupe-vent sur la gauche du 18 jaune. Les aulnes ont la particularité de conserver en hiver leurs inflorescences qui donnent un aspect léger et curieux.

Pour agrémenter l'aspect arbustif de nos fairway, une touche de couleur était nécessaire. Elle fut réalisée par la plantation d'arbres à fleurs.

On peut admirer en Avril, Mai, la floraison des cerisiers du Japon, en particulier en bordure du n°2 parcours jaune et également en d'autres endroits.

Pour terminer notre ballade, nous nous rapprochons du château. Un double alignement de tilleuls avait été planté face à notre club house. Il délimitait à l'époque un petit aspect vert qui était gracieusement agrémenté par quatre sculptures, allégorie des quatre saisons.

Depuis pour aménager le putting green actuel, deux alignements ont été abattus et les rescapés ont été élagués pour former un rideau, style jardin à la française, et garder la perspective du château sur le green et le fairway du 18 jaune.

Autour de notre club house, il subsiste quelques arbres probablement séculaires, en particulier un buis vraisemblablement



Les Saules pleureurs



Un Buis

contemporain de la construction du château. Et puis, le verger qui est une plantation très ancienne, ainsi que les arbres qui bordent l'allée conduisant aux communs.

Notre ballade se termine. Elle nous a fait connaître et apprécier ces frondaisons, que nous côtoyons très souvent et que nous n'avons pas le temps d'admirer. Elle nous a aidé à mieux connaître ce monde végétal, à le respecter et le protéger, sa connaissance étant indissociable de l'amour du golf et de la vie.

*Quand ton gentil partenaire joue
Calme, tu resteras
Dans tous les bunkers tes traces
Très bien effaceras
Aux avant green de ton chariot
Roues éviteras
Sur le green, bien campé 3 secondes
Putt rentreras*

FORMULES DE JEU

SIMPLES

STROKE-PLAY

Addition de tous les coups exécutés par le joueur

Le classement Net correspond au classement Brut, après déduction du HCP du joueur

STABLEFORD

La totalité des points de HCP du joueur sont répartis sur sa carte suivant l'ordre de la colonne "Coups Reçus" représentant l'ordre décroissant des difficultés des trous.

Le 1^{er} point sur le trou "Coups Reçus" n°1

Le 2^e, sur le trou "Coups Reçus" n°2

Le 18^e, sur le trou "Coups Reçus" n°18

Le 19^e, sur le trou "Coups Reçus" n°1 (donc, 2 coups reçus sur le n°1)

etc...

Sur chaque trou, le joueur réalisant son Par (= Par + coups reçus du trou), marque 2 points, 1 point s'il a joué 1 coup de plus, 0 point s'il a joué 2 coups de plus et au dessus.

S'il a mieux joué que son Par, il marquera 3 points pour 1 coup de mieux, 4 points pour 2 coups de mieux etc... L'intérêt de cette formule est qu'elle ne sanctionne pas le joueur irrégulier pour ses mauvais trous en favorisant ses bons trous.

DOUBLES

FOURSOME

Equipe de deux joueurs jouant alternativement sur une seule balle, l'un des joueurs prenant systématiquement les Départs Impairs et l'autre, les Départs Pairs.

HCP de l'équipe : la 1/2 du total des deux HCP

Formule qui peut se jouer en Stroke-Play ou en Stableford.

GREENSOME

Equipe de deux joueurs jouant alternativement sur une seule balle, les

deux joueurs ayant chacun leur propre coup de départ sur chaque trou.

Ils choisissent ensuite leur meilleur départ et continue alternativement sur cette balle.

HCP de l'équipe : 6/10 du meilleur HCP + 4/10 de l'autre HCP

Formule qui peut se jouer en Stroke-Play ou en Stableford.

CHAPMANN

Equipe de deux joueurs jouant alternativement sur une seule balle, les deux joueurs ayant chacun leur propre coup de départ sur chaque trou puis chacun un 2^e coup, mais alterné, avant de choisir la meilleure balle pour le 3^e coup.

HCP de l'équipe : Donné par une table de calcul spéciale

Ne se joue qu'en Stroke-Play.

4 BALLEES

Equipe de deux joueurs jouant chacun sa propre balle.

HCP de l'équipe : chacun reçoit les 3/4 de

son HCP, arrondi à l'unité et réparti, pour chacun d'après la colonne "Coups Reçus" de la carte.

Sur chaque trou, le résultat ne tient compte que du meilleur score de l'équipe.

Formule qui peut se jouer en Stroke-Play ou en Stableford.

PATSOME

Equipe de deux joueurs

6 trous joués en Foursome + 6 trous, en Greensome et enfin, 6 trous en 4 Balles.

HCP de l'équipe : 6/10 du meilleur HCP + 4/10 de l'autre HCP.

Ne se joue qu'en Stroke-Play.

SCRAMBLE

Equipe de plusieurs joueurs, jouant systématiquement, et à chaque coup, de la place de la meilleure balle de l'équipe.

HCP de l'équipe : le 1/8 du total des HCP pour une équipe de 4 joueurs

le 1/6 du total des HCP pour une équipe de 3 joueurs

le 1/4 du total des HCP pour une équipe de 2 joueurs

Ne se joue qu'en Stroke-Play.



Allons.
Il faut
absolument
se détendre

DIETETIQUE DU GOLFEUR DE COMPETITION

Jouer au Golf à plein régime



Après avoir évoqué précédemment le mental du golfeur, nous abordons cette fois, les problèmes de nutrition. Nous verrons successivement l'alimentation à observer au cours des jours qui précèdent l'épreuve, puis ce qu'il convient d'absorber au cours de l'effort et fin envisager la phase de récupération. Nous insisterons sur les erreurs à éviter, pourvoieses d'effondrement spectaculaire au cours de compétitions.

LES REPAS AVANT LA COMPÉTITION OU UN ENTRAÎNEMENT INTENSIF

En règle générale, optez pour une alimentation équilibrée, comprenant environ 55 % de glucides de préférence des sucres à élimination lente : pâtes, riz, féculents, céréales. 30 % de lipides : graisses ou huiles. 15 % de protides : viandes ou poissons. N'oubliez pas les légumes et les fruits.

Une compétition se déroule en 4 heures environ. Elle exige un effort physique de longue durée qui détermine une dépense d'énergie importante. Il est bon de prévoir dans les jours qui précèdent l'épreuve, une recharge des réserves glucidiques surtout si le tournoi se déroule sur plusieurs jours. Cette méthode nous vient des pays scandinaves habitués à l'effort physique de longue durée (ski de fond). Il s'agit de privilégier la ration de sucres à élimination lente dans les 2 à 3 jours qui précèdent l'effort physique. Cette recharge sera

d'autant plus efficace qu'elle sera précédée elle-même de 2 à 3 jours d'un régime peu chargé en sucres.

LES REPAS LE JOUR DE LA COMPÉTITION

Tout dépend de l'heure du départ. Si c'est dans la matinée, le petit déjeuner britannique convient tout à fait : thé ou café, toasts, oeufs, bacon, un fruit. Si vous prenez le départ vers 11 heures ou en début d'après midi, prenez un petit déjeuner léger au réveil suivi d'une collation équilibrée 2 heures avant le départ.

2 erreurs à éviter : les excès de sucreries dans cette période préliminaire. Ils peuvent déterminer une baisse de sucre dans le sang en début de partie, et amener suées, malaises, tremblements.

Les excès de viandes : elles n'augmentent pas les capacités musculaires et se transforment en partie en graisses.

Éviter les plats en sauce, pouvant provoquer lourdeurs et somnolence.

Éviter les suppléments vitaminiques inutiles.

PENDANT L'EFFORT

I - Boire avant d'avoir soif

C'est essentiel. Au cours d'un effort physique de plus de 2 heures, l'énergie déployée détermine une augmentation de la température centrale et une transpiration pouvant entraîner une perte hydrique importante. Si le muscle est déshydraté, il perd 20 % de ses possibilités contractiles.

Une seule boisson utile : l'eau fraîche à 10° environ. Il est possible d'y ajouter une faible quantité de sucre. L'eau se boit par 100 ml environ toutes les 20 mn et toujours avant d'avoir soif. La sensation de soif est un signe trop tardif de déshydratation. Prenez l'habitude de boire après avoir remis votre drive dans le sac, tous les trous impairs.

Éviter les suppléments de sel et les pastilles de potassium, sans intérêt sous nos climats.

II - Éviter la fringale

Les Dépenses énergétiques de l'effort physique entraînent une baisse du taux du sucre sanguin pouvant provoquer des défaillances subites, sueurs abondantes, jambes molles, manque de concentration. Il est donc conseillé l'absorption régulière d'aliments sucrés à élimination semi rapide : fruits secs, pâtes de fruits, barres chocolatées. Le choix est affaire de goûts et d'habitudes. Le sucre blanc est possible mais son action est de courte durée.

III - Éviter l'alcool

Ce n'est pas un aliment du muscle, au contraire, il diminue le rendement musculaire.

Il s'agit plutôt d'un psychostimulant qui peut créer un état euphorique, mais gare à l'accoutumance et aux excès si les doses sont augmentées progressivement.

IV - Ce qu'il ne faut pas faire

Disputer une compétition en oubliant le petit déjeuner.

Consommer une forte quantité de sucres d'élimination rapide une heure avant le départ.

Effectuer un entraînement intensif le matin d'un tournoi.

Modifier ses habitudes brutalement surtout en périodes de tournoi.

Adopter les régimes dissociés trop fréquemment, il faut manger de tout raisonnablement.

ATELIER
DUC VALET
Spécialité d'orientation

21, RUE FRANKLIN ROOSEVELT
59470
TEL. (03 20 30 41)

LA CHRONIQUE DU MEDECIN (suite)

APRES L'EFFORT

Deux objectifs : **REHYDRATATION** intense : Perrier, Badoit, jus de fruit...

RECHARGE en aliments glucidiques à élimination lente.

Il faudra y penser tout particulièrement pour les repas du soir des compétitions qui se déroulent sur plusieurs jours.



PEUT-ON MAIGRIR EN FAISANT DU SPORT ?

L'activité sportive augmente les dépenses énergétiques. Elle permet de maintenir un poids stable à condition de pratiquer le sport plusieurs fois par semaine. Maigrir est un autre problème. Il faut pour cela, revoir son régime et y apporter quelques corrections concernant les graisses, boissons alcoolisées, sucreries. Toutefois ne soyons pas trop restrictifs car, pour être suivi, le régime doit se poursuivre régulièrement et facilement.

CONCLUSION

Il n'y a pas de mauvais ou de bons aliments. Le tout est de savoir les associer harmonieusement dans la ration quotidienne. C'est le but du régime du sportif. Il est difficile de changer les

habitudes. Il faut le faire progressivement. Manger et boire sans excès. C'est le secret de la forme.

Roger Jacquemont

VIVE LES PATES !

Source d'éléments nutritifs indispensables, elles permettent aux sportifs de reconstituer leurs réserves énergétiques et d'aborder l'effort avec tonus. Elles sont hydratantes et évitent la sensation de faim.

VIVE LE CHOCOLAT !

Très énergétique, riche en magnésium, potassium, riche en psychostimulants, c'est un antistress de qualité. A consommer avec modération. Eviter la chocolomanie.

LES NON CLASSES

Le 22 Novembre dernier une compétition rassemblait les classés et les non-classés par équipe. Voici deux témoignage de cet évènement

Bonne ambiance, esprit amical, formule originale, tels étaient les commentaires entendus le dimanche 22 Novembre à Bondue à l'issue de la compétition organisée sur le parcours Hautree.

Originale, en effet la formule puisqu'elle consistait à opposer entre elles des équipes de 4 joueurs formées de 2 classés et 2 non-classés. L'idée de cette compétition revient à Marc Gallot responsable du secteur débutant, qui réussit ainsi à créer de nouveaux liens d'amitié entre les anciens et les nouveaux membres du club.

La présence de plusieurs "personnalités" du club prouve aussi toute la valeur de cette initiative, parmi lesquelles on notait Patrick Legall (champion du club 92), Gregory Aes (champion du Nord 2e série), Alain Deville (membre de la commission sportive).

Je vous donne rendez-vous pour l'édition 93 de cette compétition originale.

Bruno petit (classé 0)

Rencontre avec un débutant avant une compétition "réservée" dans le boulevard d'un dimanche matin d'hiver

Vos impressions après environ un an de compétition de "non classés" ?

D'abord merci de garder ce créneau du week-end, intéressant pour ceux qui ne peuvent se libérer en semaine. La courtoisie et le sourire de l'organisateur compensent le désagrément du réveil matinal pour les amateurs de grosse matinée, surtout dans ces circonstances atmosphériques...

Quelle ambiance entre vous ?

En général très bonne. Nous nous confrontons aux mêmes difficultés, quel que soit notre âge. Nous prenons nos erreurs avec bonne humeur, et si le bon score s'est éloigné, nous continuons à nous diriger sur un trou, une approche ou même un putt.

Comment progresser-vous dans le handicap ?

Plutôt facile ! Grâce à un système avantageux : stableford sur 9 trous et pas de recul du handicap en cas de mauvaise performance. Cela devrait encourager bien d'autres "non classés" à venir nous rejoindre.

Et rajoutons de ne pas manquer l'amicale réunion mensuelle de remise des prix, où vous gagnerez le lot que mérite votre performance... ou le sort.

Mr Le Bras (Non classé)

LES DAMES

Après 25 ans d'existence du club de Bondues, enfin une femme en première série parmi une équipe homme impressionnante.

L'inconvénient majeur est d'être seule !

Etant donné que je n'ai pas du tout l'intention de supporter longtemps cet isolement, je me permets de vous suggérer à toutes quelques idées pour me rejoindre :

L'EQUIPEMENT

Quand un problème survient dans votre jeu (situation malheureusement fréquente) 2 solutions :

- vous incriminez votre matériel que vous changez sur le champ, psychologiquement ça rassure 15 jours mais coûte cher !

ou - vous reconnaissez que vous êtes seule en cause, vous injuriez vos clubs une bonne fois mais vous persévérez.

LE TERRAIN

Nous avons la chance d'avoir un terrain varié : profitez-en au maximum.

Vous n'aurez jamais fini d'explorer les roughs... ou la flore aquatique !

LES PROFS

Comme dans toute religion, les gourous sont importants.

A Bondues, ils sont excellents ; à consommer sans modération.

LE BAR

Quelle que soit votre niveau, c'est le 19e trou sur lequel incontestablement vous scorez le mieux, profitez-en !

L'ENTRAINEMENT

Important dans tous les sports, essentiel pour le golf. Le bon drive fascine mais le petit j'en fait la carte.

LA TETE

La garder froidement sur les épaules, même quand votre balle opte pour la mare de droite pour la 3e fois

DONS NATURELS

Quelle que soit la trajectoire de la balle qui sort de la cabine, les pros soutiendront que vous êtes naturellement douée. Croyez-les, ça fait du bien pour le moral !

LA MISE EN CONDITION AVANT "LA COMPET"

Je vous conseille :

La veille: Bouffe avec les copains. Ciné. Boite.

Le jour même: Départ 10 h 54, Lever 10 h 42 (n'oubliez pas vos chaussures !)

LES PARTENAIRES

Quand vous pouvez, choisissez de préférence :

- celles qui ont à boire et à manger dans leur sac

- celles qui vous soutiennent le moral

- celles qui ne savent pas compter au delà de 5

- celles qui vous offrent un pôt à la fin de la partie.

L'ARBITRE

Servez-vous en comme memento: Laissez-le retenir à votre place tout ce qui pourrait vous encombrer l'esprit.

LES REGLES DU GOLF

Le soir au coucher, c'est le remède le plus efficace contre l'insomnie persistante. Pourtant, à l'inverse de ce que beaucoup d'entre vous pensent, bien exploitées, elles permettent de sauver des points précieux...

LE PRACTICE

Témoin de nombreux découragements ou, au contraire, de discussions et fous-rires, le practice est un mal nécessaire.

Je pense qu'il est absolument indispensable de s'acharner sur ces petites balles jaunes pour progresser.

Par contre, il est inutile de tester la résistance de vos clubs sur ces tapis verts !

L'EQUIPE

Plaisir suprême dont je me vois dorénavant privée. Je conseille et souhaite à toutes de faire partie d'une équipe de Bondues. Vous profiterez de capitaines de choc et d'une ambiance exceptionnelle.

De plus, le stress des qualifications vous fera vos kilos supplémentaires !

Je vous attends avec impatience en 1ère série, ce qui me permettra de regouter à tous ces plaisirs.

Bon courage et Bonne chance à toutes sur les greens.

Golfiquement Votre,

Nathalie

LES JEUNES

Tous ont repris l'école de golf, beaucoup avec entrain, quelques uns plus lymphatiques...

Mais nos pros et Ladislav ACS ont mis en route un parcours petite compétition sur 9, 6 ou 3 trous, pour les débutants ou débutantes, et déjà ils semblent plus intéressés et plus motivés. Ils sont ravis d'elles sur le terrain, et nous pouvons ainsi les tester et leur apprendre les règles du golf. Ladislav tient les comptes de points, a établi une grille de Hep, et l'on débute avec 54... On ne peut que faire des progrès ! Tous sont suivis par un adulte. Pro ou autre...

Cet hiver, Minimes nés en 1978/1979 et Benjamins nés en 1980 et plus jeunes participent à un championnat de ligue interclubs en simple Match Play sur 18 trous, par équipe de 6 joueurs. Cela a beaucoup de succès. L'objectif est de donner très tôt le goût et l'habitude de la compétition et d'ouvrir des échanges vers d'autres clubs et pouvoir jouer très jeunes sur des terrains différents.

Du 22 au 29 juillet, ce sont les championnats de France en Golf National à St Quentin en Yvelines. Tous peuvent venir voir et encourager nos jeunes joueurs. Ce n'est pas loin, et ils ont besoin de votre soutien. Certains d'entre vous, les plus "forts", vont y participer. Quelques renseignements utiles concernant les Hebs qu'il faut avoir:

	Garçons	filles
Juniors	Hep7	
Cadets	8	16
Minimes	15	24
Benjamins	24	28

Il y aura d'ailleurs deux stages de la ligue au golf national:

Juniors/Cadets - Parcours de l'Albatros - 22-23 Avril

Minimes/Benjamins - Parcours de l'aiglon - 19-20-21 Avril

Avec Raymond Wattine, Stewart Graham, Hughes Marconi.

Savez-vous aussi que l'Interligue Benjamins à Cognac, le 30, 31 Octobre, par équipe de 4 a été gagnée par la ligue du Nord

Equipe gagnante devant toutes les équipes de France :

Vincent Bouquet Bondues

Gaël Marquilly Bondues

Philippe Touzé Le Sart

Sady Criquelion Goffy

Bravo, c'est une super victoire pour le Nord.

Quelques dates à retenir

Mercredi 7 Avril : Scramble Séniors-Juniors

Coupe de Pâques. Myriam et André Vandamme

Jeudi 20 mai : Championnat de la Ligue UAP Bondues

Challenge Chipie Junior Mercredi 31 Mars Dunkerque

14 Avril Bondues

5 Mai Le Sart

Finale Toulouse à la Toussaint 2 Juin Thumeries

8 Sept. Brigade

N'oubliez pas votre tableau Jeunes dans l'entrée du château.

Bonne chance à tous !

LES SENIORS

Activité un peu réduite pendant ces mois d'hiver, certains terrains n'étant pas praticables pour cause de "non sécheresse".

L'interclub organisé l'an dernier, pour la première fois, sous l'instigation de notre ami Bernard Desurmont, a vu la victoire de l'équipe de Dunkerque qui dut s'incliner ensuite devant l'équipe de Compiègne en compétition régionale.

Nous vous rappelons que les rencontres se déroulent le 2ème Lundi de chaque mois (première épreuve en Mars).

Equipe de 10 joueurs - 6 meilleures cartes addition des scores de stableford brut et net.

Une seule équipe de Bondues sera présente cette année, mais son capitaine Bernard Desurmont est bien décidé à la mener à la victoire.

Alors futurs membres de ce "team sénior" ; à vos clubs, reprenez l'entraînement : practice petit jeu, putting Le Club de Bondues compte aussi sur vous pour accroître sa renommée.

Le golf SENIOR se structure, il sera représenté cette année à la Ligue du Nord, et savez-vous que douze clubs participent à la compétition régionale.

Jean DUTHOIT

- MENUISERIE •
- AGENCEMENT •
- DECORATION •

150, rue Pasteur
59700 Marcq-en-Barœul
Tél. 20 55 41 15



LE PIVOT

Dans le geste du golf, il y a deux pivots : la jambe droite pour la montée et la jambe gauche pour la descente. En faisant cela, votre tête bouge obligatoirement de quelques centimètres. Si vous avez un problème pour sentir le mouvement, faites comme moi sur les photos. Prenez quelque chose de lourd comme un sac de practice, ou un seau de balles et bougez à droite puis à gauche. Cet exercice vous donnera le vrai feeling, la vraie manière dont le corps doit bouger pendant le swing du golf et sentir le déplacement de poids. Important : il est impossible de jouer au golf en gardant la tête immobile, car cela donne un pivot contrarié et un mouvement crispé.

LE CONSEIL DES PROS

LE FER SEPT ROULE

1 J'exerce ce coup depuis l'avant-green avec un drapeau assez éloigné. Je regarde d'abord où j'aimerais faire tomber ma balle. Si je la fais tomber à plus ou moins trois mètres sur le green, elle devrait rouler vers le trou. Je visualise la balle roulant vers le trou et j'imagine qu'elle pourrait terminer sa course près du trou.

2 Quelle est ma position ? Je grippe le club court et je me mets assez près de la balle.

Mon poids se trouve légèrement plus sur le pied gauche et ma balle est placée presque devant mon pied droit.

3 De cette position d'adresse, j'ai swingué en droite ligne en arrière et au travers de la balle. Ici à l'impact, mes mains sont légèrement plus avancées que la face de mon club tout comme elles étaient à l'adresse, mais ma tête est restée immobile.

André Van Damme

"A tous ceux

*qui
aiment
la qualité"*



B. LESAGE

134 rue de Lille 59420
Mouvaux
TEL : 20.26.06.44

Du plateau cocktail à l'organisation complète
de vos réceptions : inauguration anniversaire
d'entreprise etc...



BUSINESS LUNCH

contact et devis gratuit

Tél. 20.36.66.30

FAX 20.36.66.46