Mensuel

Ecole de golf

Association Sportive du golf de Saint Samson

Saison 2023-2024

Novembre 2023

Minitour : Golf de la baie de Saint Brieuc

Dimanche 12 novembre 2023, temps maussade, le golf de la Baie de Saint Brieuc, accueillait la première « GIRLS ONLY 22 ». L'action menée par les animatrices de la RIF (Rencontres Interclubs Féminines) du Comité départemental 22, vise à développer le golf chez les jeunes filles.
Nous avions inscrit 2 jeunes filles, , Agathe Loussouarn



sur 18 trous, Lisa Tilly sur 9 trous ; en parallèle, une compétition « approche putt » était organisée sur le putting green, Lisa terminait en tête en jouant 21 sur 7 postes de jeu.
Le même jour, le parcours de St Samson touché par la tempête Cirian n'a pu accueillir le minitour garçons. Celui-ci a été déplacé sur le golf de la Baie de St Brieuc.
EN U10 sur 9 trous repères orange, Edgar Le Gardien en jouant 60 finissait sur le podium à la 3ème place tandis que Marceau Perreton en jouant 61 se retrouvait au pied du podium.
Bravo à tous les deux
Sur 18 trous, Enak Dewet (87) en minime, Grégoire Statiotis (87) et Jules Gagnou (96) ont participé à la compétition sur 18 trous. Enak améliorait son index de 0,1. Malgré le temps et le terrain très humide mais jouable, tous les jeunes ont apprécié leur journée.
Le minitour était organisé par le Comité départemental. Le prochain se jouera sur les greens du golf de Saint Samson.

Cirian : la tempête



Malgré la tempête, le practice, le centre de petit jeu, le Pitch & putt ayant été nettoyés, les pros, ont assuré les cours.



Le parcours étant fermé, nous n'avons pas joué les 2 compétitions sur 9 trous « juniors série ».



Par contre les jeunes ont travaillé les approches, le putting et le physique.

Le point de vue Médical

S'HABILLER POUR LE GOLF EN HIVER

Le golf est un sport d'extérieur soumis aux aléas climatiques et comportant des séquences d'activité physique plus ou moins intenses avec des périodes d'attente dans le froid, la pluie. Il faut donc absolument s'habiller en conséquence.

SE PROTÉGER DU FROID : SUPERPOSER DES VÊTEMENTS

Plusieurs couches de vêtements permettent :

-de créer un espace d'air entre le corps et le froid extérieur. Cet espace d'air va se comporter en isolant.

-d'avoir des vêtements moins serres ce qui facilite la circulation du sang et permet de maintenir la température corporelle Prévoir Trois Couches

Couche intérieure :

-la peau doit être couverte de tissus minces qui permettront d'empêcher l'humidité de pénétrer jusqu'au corps. Le fait de garder la peau au sec vous aidera à conserver votre chaleur corporelle et à vous sentir à l'aise. Le polyester et la soie ainsi que les autres tissus modernes offrent la meilleure protection. **Évitez le coton.**

Couche intermédiaire :

il s'agit de la couche isolante. Choisissez de préférence des tissus chauds, doux, légers.

Couche extérieure

Cette couche vous protègera contre les précipitations et le vent. Elle doit être étanche. L'étanchéité dépend du type de tissu. Il faut faire attention à l'indice d'imperméabilité du tissu (Le Gore Tex est le plus étanche mais est onéreux) Attention : un vêtement étanche est souvent non respirant. Il faut des ouvertures qui laisseront l'humidité s'échapper de l'intérieur.

On Peut Perdre Beaucoup De Chaleur Par La Tête : un bonnet est essentiel

NE PAS OUBLIER LES PIEDS : des chaussettes chaudes sont indispensables

Le coin de l'arbitre

Balle provisoire (2).

Pour gagner du temps, je peux jouer une balle à titre provisoire selon la pénalité coup et distance si ma balle d'origine risque d'être perdue en dehors d'une zone à pénalité ou risque d'être hors limites. Je dois l'annoncer clairement à mes partenaires.

Ma balle provisoire devient la balle en jeu :

Lorsque ma balle d'origine est perdue sur le parcours n'importe où ailleurs que dans une zone à pénalité, ou est hors limites

Lorsque ma balle provisoire est jouée d'un endroit plus près du trou que celui où la balle d'origine est estimée être.

Dans ces deux cas, ma balle d'origine n'est plus en jeu et est maintenant une mauvaise balle qui ne doit pas être jouée.

Si je joue une balle provisoire et l'envoie dans le même secteur que ma balle d'origine et que je suis incapable de déterminer quelle est la balle d'origine et quelle est la balle provisoire :

Si une seule balle est retrouvée sur le parcours, cette balle est considérée comme étant la balle provisoire qui est maintenant en jeu.

Si les deux balles sont retrouvées sur le parcours, je dois choisir l'une des balles et la considérer comme étant la balle provisoire qui est maintenant en jeu.







Les plus jeunes sur le parcours

Le samedi 16 décembre 2023 à 10 heures, réunion de tous les enfants du mercredis et du samedi afin de fêter la fin du 1er trimestre.
Nous vous communiquerons par la suite l'organisation de cette journée

Mail : as.st.samson@free.fr Site AS : www.asgolf-saintsamson.com