



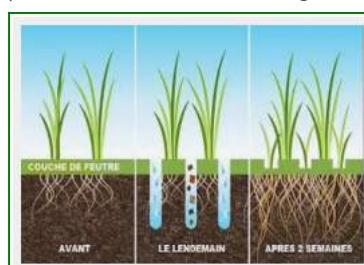
L'INFOLETTRE

MARS 2021

Editorial

Par Patrick Dorflein

Devant la difficulté de trouver des sujets pour alimenter notre bulletin mensuel (*il y a quand même une bonne nouvelle, mais je laisse le soin à notre président de vous en parler ...*) j'ai choisi de vous informer sur une activité remarquable de ce début de mois au club : **le carottage de nos greens**. Un peu de culture pour les jeunes et moins jeunes...Rapidement voici le pourquoi et le comment : Il n'y a pas que le golfeurs qui stressent sur un parcours ; le gazon des greens est stressé par les tontes quotidiennes ! Il compense en développant un réseau très dense de racines. Ce réseau forme le « feutre », qui est une barrière assez étanche à l'eau et à l'air. En absence d'aération, le gazon finit par mourir, ou être attaqué par diverses maladies. L'opération consiste à trouver le feutre et remplir les trous d'un sable qui assurera une bonne perméabilité à l'eau et à l'air. Le sable répandu lors du carottage va disparaître d'une part grâce aux arrosages, mais surtout les pousses du gazon vont surnager au dessus du sable. Le carottage des greens est indispensable à leur survie, c'est ce qui permet d'aérer les racines du gazon (qui respire plus par ses racines que par ses feuilles).



Restons dans le stress : vous trouverez dans ce numéro des informations sur ce sujet et surtout des remèdes possibles, les dernières informations de la FFG et les programmes (espérés!) des compétitions et des animations à venir.

Pensez en jouant à ne pas rajouter du stress au gazon de nos beaux greens bien roulants.....en relevant vos pitchs et ceux que des indélicats auraient laissés derrière eux .

Bon printemps à toutes et à tous et bon golf !

Le mot du président

Dominique Settini

Sommaire

- [Page 1 : Le mot du Président](#)
- [Page 2 : Le mot du Directeur](#)
- Le mot de l'Accueil
- [Page 3 : Actus FFG et AS](#)
- [Page 4 : Ecole de Golf.](#)
- [Page 5 : Coaching & Pub](#)
- [Page 6 : Pub & Humour](#)

L'association

Président :	Dominique Settini
Vice-présidents :	Serge Caors Patrick Dorflein
Secrétaire Général :	Michel Le Goazigo
Trésorière :	Mireille Duret
Commission sportive:	Alain Hérupé Lionel Guillou
Commission Vie du Club :	Christine Aubry de la Noë Stéphane Rouveyrol
Commission Arbitrage :	Françoise Gatty
Commission Jeunes :	Guy Le Bec
Commission Parcours :	Dominique Delignat
Commission Communication :	Dominique Settini Patrick Dorflein

Contacts

Golf La Cabre d'Or
900, allée du golf
13480 Cabriès
asgco@golfcabredor.com
https://asgco.golfcabredor.fr
Accueil Golf : 04 42 50 46 72
Directeur de la publication: D.Settini
Rédacteur: P.Dorflein

Carottage du 29 Mars au 2 Avril

Le mot du directeur

Yanick Jacquet

En attendant les nouvelles mesures gouvernementales, nous avons malgré tout décidé de lancer notre saison golfique 2021. Cela consiste à démarrer le programme sportif avec notamment une première compétition organisée par l'ASGCO à l'occasion des fêtes de Pâques. Les détails de cet événement, réservé aux Membres du golf, vous seront communiqués dans la rubrique sportive de cette infolettre.

Nous avons également maintenu notre calendrier pour la fin du premier semestre et pour le second semestre, avec des aménagements prévisibles en fonction de l'évolution du contexte sanitaire. Le planning des compétitions sera prochainement publié en ligne sur notre site internet www.golflacabredor.fr

Le lancement de la saison est aussi marquée par le redémarrage des cycles de tonte sur les fairways, roughs, départs et greens avec une fréquence quotidienne en semaine et une permanence pour les greens tous les week-ends.

À ce sujet, je rappelle que les jardiniers sont prioritaires lorsqu'ils travaillent sur les greens, donc je vous remercie de bien vouloir faire preuve d'un peu de patience lorsque ceux-ci oeuvrent pour votre plaisir. Nous allons bientôt pouvoir apprécier les belles délimitations de fairways et roughs qui vont agrémenter notre parcours tout au long de la haute saison, alors acceptons la présence des jardiniers et respectons leur travail sur et autour de nos zones de jeu.

Enfin, avec l'embellie des températures, je constate un certain relâchement des gestes de barrière, que ce soit à l'intérieur du club house comme à l'extérieur. Je rappelle que des cas de Covid nous sont signalés chaque semaine et qu'il est donc impératif de continuer à porter le masque à l'accueil ou dans le pro-shop (même si vous êtes vaccinés), de garder ses distances durant la partie de golf, de bien se laver ou se désinfecter les mains dès que possible et d'éviter de se regrouper avant ou après le parcours à la terrasse du restaurant.

La prise de conscience et la responsabilité de toutes et tous nous permettront de continuer à pratiquer notre loisir/passion dans les meilleures conditions et sur le long terme. Ne l'oublions pas.

Bonne saison golfique !

Le mot de l'accueil

Christine, Christel et Christel

Ce mot est destiné chaque mois, à mettre en exergue un sujet de fond, permettant de faciliter et d'améliorer la vie et le comportement de chacun au sein de notre club. Ce mois-ci : **"Le réseau LeClub Golf"**

Pour rappel, le golf de la Cabre d'Or est affilié au réseau **LeClub** depuis de nombreuses années. Celui-ci réunit environ 200 parcours en France et en Espagne, et plus de 400 dans le monde.

La **carte Gold** est réservée aux abonnés des golfs du réseau. Elle vous donne droit à :

- 30% et jusqu'à 50% de réduction sur l'achat de green-fees
- une Assurance interruption d'abonnement pour maladie, accident, mutation professionnelle...
- Gagner des bons d'achats de 5, 10 et 20 euros en cumulant "**des fees**" pour chaque euros dépensé lors de vos visites.

La grande majorité d'entre vous est actuellement en cours de renouvellement d'abonnement. Le golf de la Cabre d'Or offre pour tous ses abonnés à temps complet (*exception des membres bénéficiant de l'offre de bienvenue souscrit avant le 1er juin 2020*), cette carte Gold, renouvelée ou créée pour toute cotisation à jour de règlement.

Si vous êtes sur une autre formule, il vous est tout à fait possible de l'acquérir au tarif de 120€ pour une année, de date à date, renouvelable tous les ans. Elle vous permettra de bénéficier de tous les avantages cités ci-dessus.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à visiter le site internet du réseau : <https://leclub-golf.com/fr/>

LeClub renouvelle le visuel de ses cartes **Gold**. Si le numéro de votre carte ne commence pas par les lettres "**LCG**", une nouvelle carte vous attend à l'accueil.

Profitez pleinement... Découvrez ou redécouvrez des parcours du réseau, comme Château l'Arc, Miramas, Pont Royal, Barbaroux... à proximité, mais aussi partout en France.

BON GOLF A TOUS !



Commission Sportive

Séances de coaching mental

Savoir respirer et jouer avec des pensées positives pour améliorer vos performances, c'est possible grâce aux techniques de coaching mental dispensée par **Catherine Gouyet**, sophrologue et membre du golf (cf. article en page 5)

Cette année, pour tous les joueurs d'équipes, l'association sportive vous propose quelques séances. Nous allons demander à vos capitaines de recenser les compétiteurs intéressés et nous organiserons et financerons ces séances en petits groupes (maximum).

Actualités FFG

Extrait du courrier adressé à tous les directeurs et présidents de clubs de golf

A la suite de la conférence de presse d'hier soir du Ministre des Solidarités et de la Santé, 3 nouveaux départements (l'Aube, la Nièvre et le Rhône) s'ajoutent à partir de ce vendredi minuit à la liste des 16 départements placés en situation de confinement.

Nous vous prions de bien vouloir trouver le tableau récapitulatif des décisions sanitaires prises par le Ministère des Sports sur l'ensemble du territoire. (http://files.ffgolf.org/vie_federale/2021/mars/DecisionsSanitairesTableau.pdf)

Ce tableau ne fait pas encore explicitement mention du placement en confinement des 3 départements additionnels précités. Il sera sans doute actualisé dans les prochains jours. Il est toutefois important de prendre en compte les mesures restrictives qui s'appliqueront désormais dans 19 départements (et non plus 16) dès ce samedi 27 mars.

Ces éléments confirment et sont en totale cohérence avec les informations que nous vous avions transmises ces derniers jours via « l'info clubs ». Ces dernières sont disponibles dans votre extranet de club (menu News).

Pour rappel, le Protocole Sanitaire Renforcé à la pratique du golf du 28 Novembre 2020, tout comme nos directives relatives à la reprise progressive et encadrée des animations sportives individuelles au sein des golfs restent en vigueur sur l'ensemble du territoire (départements en zone confinement ou pas). Ils doivent continuer d'être appliqués de manière responsable et avec la plus grande rigueur par les clubs et les joueurs.

Avec tout notre soutien

La Fédération française de Golf



Les prochaines compétitions à La Cabre d'Or

ASSOCIATION SPORTIVE DU GOLF LA CABRE D'OR

Dimanche 18 Avril 2021

TOURNOI DE PÂQUES

Formule "Individuel" Stableford

- Réservez exclusivement aux membres du club
- Droits de jeu offerts aux membres ASGCO
- Lots remis par la Commission Vie du Club sur rendez vous

Règlement complet et consignes sanitaires sur le site ASGCO rubrique FFG Compétitions

Inscriptions en ligne sur le site du club golfiacabredor.fr-rubrique inscriptions compétitions

Pour suivre les dernières informations sur les programmations des compétitions rendez-vous régulièrement sur le site de la Cabre d'Or

Calendrier 2021 de l'association Amstragram & Chocolat sous réserves des futures restrictions sanitaires en cours

AMSTOUR GOLF PACA 2021

CALENDRIER

DU 1ER MARS au 28 MARS ***

MARSEILLE-BORÉLY DIMANCHE 06 JUIN 2021

SAMEDI 12 JUIN 2021 * DIMANCHE 13 JUIN 2021 *

DIMANCHE 29 AOUT 2021

SAMEDI 11 SEPT 2021

DIMANCHE 12 SEPT 2021

DIMANCHE 19 SEPT 2021 *

DIMANCHE 26 SEPT 2021

DIMANCHE 03 OCT 2021

DIMANCHE 17 OCT 2021

SAMEDI 30 OCTOBRE 2021 *

Compétitions de golfs soumises aux restrictions sanitaires .

JOUONS UN GOLF UTILE pour la pédiatrie

A&C Madame * **Compétitions de classements de Club *****

ASSOCIATION SPORTIVE DU GOLF LA CABRE D'OR **AMSTRAMGRAM & CHOCOLAT**

Ecole de Golf

7 jeunes de notre école de golf ont suivi avec attention et sérieux le 23 mars dernier une première expérience de coaching-sophrologie avec **Catherine Gouyet**, membre de notre club et professionnelle en la matière.

Catherine donne son avis sur cette journée via son compte Face Book :



Catherine Gouyet · 3e et +
Sophrologue et Coach Consultant
4 h ·

Immense plaisir de faire découvrir la sophrologie à 7 jeunes graines de champions de l'Ecole de Golf de la Cabre d'Or mercredi dernier.

Des exercices pour évacuer la colère, se déstresser avec sa respiration, visualiser un coup, et en fin de séance des « c'était super », « trop cool », pour ma plus grande joie.

Les bénéfices de la #sophrologie dans le #sport et dans le #golf en particulier sont nombreux :

👉 <https://lnkd.in/eTkpmK>

🙏 Merci à l'Ecole de Golf de la cabre d'Or, à **Dominique Settini**, Christopher Tastevin et tous les parents pour votre confiance 😊

SPONSORING

Une nouvelle société propose un sponsoring pour l'équipement de nos jeunes joueurs : **FK CONSEIL** installée aux Pennes Mirabeau, représentée par son président **Florent KHBARBOUCHE**, qui est membre du club et père d'un élève de l'EDG.

FK CONSEIL propose de renouveler chaque année sa participation à l'achat des jeux de maillots pour nos jeunes compétiteurs qui grandissent à chaque nouvelle saison.

Un grand merci de la part de toute l'équipe de l'ASGCO

Cours et Stages

Sylvain et Christopher

vous proposent des cours particuliers ou des stages groupes - adultes et enfants - à la demande et sur rendez-vous. Renseignements - Tarifs et Inscriptions à l'accueil du golf et au **04 42 50 46 72**

Publi copinage

**De 9h à 16h
tous les jours
durant la période de fermeture
L'Approche
assure un service de
Vente à emporter :
Sandwich, salade, boissons...
Tél : 04 65 94 00 14**





Offres du moment

Chariot électrique Trolem Fall can 2RE (Frein) **779€ / 1199€**

Chariot Manuel 3 Roues Wishbone : **199€ / 249€**

[°]2,850 kg seulement sans accessoires[°]

JOURNEES DEMOS EN AVRIL

- Jeudi 8 Avril : Callaway
- Jeudi 12 Avril: Cobra
- Jeudi 29 Avril : Taylor Made

Toutes les nouveautés Matériel sont arrivées dans le Pro Shop (Cobra, Titleist, Callaway, et Ping). Venez les essayer sur le practice et sur le parcours et voir la nouvelle gamme de chaussures hommes et femmes disponibles chez Footjoy, Adidas et Nike.

Trolem Fall Can



Wishbone 3 roues



Promotions du mois sur le site du club rubrique
www.golflacabredor.fr/blog/actus-spacegolf/



07 80 97 90 80 - www.ekki-sophro.fr
catherine@ekki-sophro.fr

Catherine Gouyet, golfeuse et membre de la Cabre d'or spécialisée dans la gestion du stress et praticienne cohérence cardiaque, formée aussi bien en sophrologie qu'en coaching, vous propose un accompagnement personnalisé qui sera un révélateur de vos capacités et un agitateur de vos potentiels.

Le golf est reconnu comme un sport exigeant. Il faut à la fois une maîtrise technique et une vision stratégique du jeu avec une parfaite maîtrise de soi pour résister à la pression pendant le jeu.

En effet au cours d'une partie de 4 heures, le golfeur frappe la balle (coup de répétition compris) pendant moins de 20 minutes, ce qui laisse amplement le temps à l'esprit de cogiter entre chaque coup.

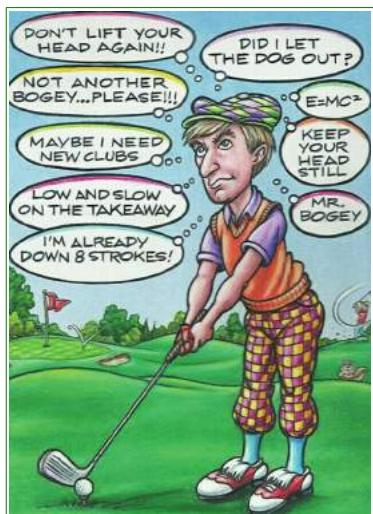
Pour toutes ces exigences mentales, la Sophrologie est utilisée comme la technique la plus populaire pour se préparer à la pratique du golf, la PNL ou Auto Hypnose étant également utilisée comme préparation. On surnomme le mental du golfeur le 15ème club !

Qu'est-il possible de réaliser en couplant golf & sophrologie ? :

- Développer la mémoire, la concentration en les stimulant
- Améliorer les perceptions, à la fois internes et externes pour une plus grande maîtrise de son swing
- Travailler sur vos situations de jeu critique grâce à des projections positives

- Prendre du recul par rapport aux émotions, en les revisitant dans un environnement protégé
- Apprendre à mieux vous écouter, mieux vous connaître pour gérer votre énergie, capitaliser sur vos forces.

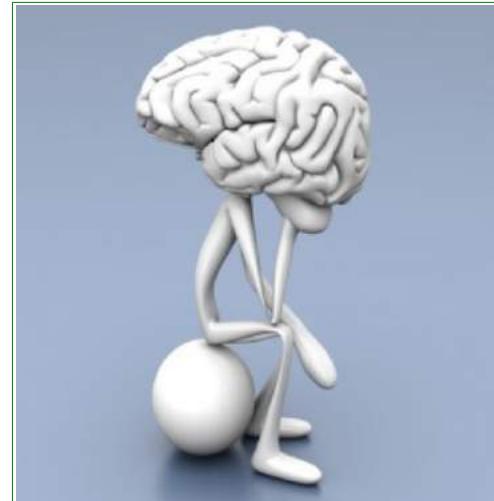
Pour en savoir plus rendez-vous sur le site : <https://ekki-sophro.fr/la-sophrologie-le-golf-un-duo-gagnante/>



Catherine Gouyet

Ekkilibre

11, rue Paul Cézanne
13480 Calas
Tél : 07 80 97 90 80
catherine@ekki-sophro.fr



Concours Photos

NOUVEAU

Une situation insolite lors de vos parties ! Un animal étrange qui traverse le fairway ! Des conditions climatiques hors normes !.....Vite une photo
(Sans ralentir votre partie)
Chaque mois nous récompenserons la photo la plus intéressante choisie par la Commission Communication .

Envoyez vos clichés avant le 20 de chaque mois par email en format pdf à com.asgco@golflacabredor.com Avec votre nom et une petite légende.

Humour & Golf

Dictos golfiques

- Le golf est avant tout un jeu psychologique : d'abord vous avez peur de rater et ensuite, vous avez peur de recommencer.
 - Le sable des bunkers est vivant : sinon comment expliquer sa cruauté à notre égard ?
 - Les « chichas » sont des broussailles méditerranéennes qui se nourrissent de balles de golf
- Ben Hogan** a dit un jour : Jouer avec des amis ce n'est pas nécessairement jouer de manière amicale.



ASSOCIATION SPORTIVE DU GOLF LA CABRE D'OR

Remerciements à toutes les commissions de l'ASGCO , à Yanick Jacquet et son équipe, et aux différents contributeurs pour leurs informations

Commission Communication : asgco@golflacabredor.fr

