

Bonjour à toutes et à tous,

Edito Claude Chartrain
Président ASGG

Chers Amis Golfeurs,

J'espère que vous avez pu reprendre vos activités golifiques comme vous le souhaitiez après cette période compliquée qui nous a privé de notre passion pendant plusieurs mois. J'espère également que vous avez passé un bel été qui s'est bien prolongé, mais il semble que maintenant nous soyons bien rentrés en automne.

Notre agenda a été sérieusement anéanti, mais en cette rentrée, nous avons pu malgré tout reprendre nos diverses rencontres : entraînements du lundi et du mardi, journée bretonne à Caden, championnat SGPDLL. Le voyage en Normandie s'est très bien passé et en appelle déjà un autre pour l'année prochaine. Nous avons dû à grands regrets annuler la fête du Héron qui marquait les 15 ans de l'Amicale, mais une commission, pilotée par Jean-Pierre Le Chevillier travaille d'arrache pieds pour nous organiser en 2021 une fête du Héron qui restera dans les esprits.

Le Conseil d'Administration va bientôt se mettre en mode "Préparation de l'Assemblée Générale" qui aura lieu le 22 janvier 2021.

Le reste de l'année sera ponctué de diverses activités que vous avez pu découvrir dans une récente newsletter et que vous pouvez retrouver sur le site. Espérons que la situation sanitaire se stabilise pour que nous retrouvions le plaisir de nous rencontrer sur les fairways ou ailleurs.

A ce propos, étant toujours dans une forte incertitude quant à la progression de cette crise sanitaire et de ses conséquences, il se peut que nous soyons contraints de modifier nos modes de fonctionnement. Je pense en particulier à l'Assemblée Générale, qui en l'état actuel des règles sanitaires ne pourrait se tenir sous sa forme traditionnelle, c'est-à-dire en présentiel. Vous recevrez en temps utile les informations.

Bien amicalement et prenez soin de vous et des vôtres.

Claude

L'événement printanier après la période de confinement est sans contexte : **La Coupe Merci au personnel**

« Les intempéries hivernales ayant rendu le terrain difficilement praticable cet hiver la traditionnelle coupe du Personnel s'est transformée, après le confinement en la coupe « Merci au Personnel ». Le travail effectué pendant ce confinement nous avait livré un parcours comme nous ne l'avions même jamais vu, sans le moindre divot !

Les inscriptions se sont faites sur le nouveau site, justifiant de créer pour chacun un nouveau compte, sans difficulté majeure et c'est 76 seniors qui ont participé à ce scramble à 2, la moitié des équipes s'était constitué par affinité, l'autre moitié par tirage au sort. La chaleur était au rendez vous, rendant l'épreuve parfois difficile pour certains mais sans rapport avec la coupe du Héron du mois de Juin de l'année dernière (souvenez vous température jusqu'à 38° !). Félicitations aux derniers partis qui ont subi le retard accumulé de la journée avec des parcours d'autant plus long.

En brut ce sont les Philippe (P.Porchet et P.Diot) qui emportent la victoire. En net malgré (ou grâce ?) des index élevés, victoire surprise de Gabriel David et Bruno Valat devant une équipe de 3 composé en dernière minute en raison d'un désistement (Jean Philippe Bigot, Jean Yves Allainguillaume et Philippe Sautron) et Patrick Christien associé à Jacques Ollivier (également deuxième en brut).

Lors de la remise des prix, l'ensemble des droits de jeux a été remis aux représentants du personnel (accueil-restauration, practice, jardiniers) en remerciement du travail fourni tout au long de l'année et notamment au cours de cet hiver particulièrement long puis lors du confinement. Merci à Eric Lebreton qui nous a offert un sympathique cocktail. »

Jean jacques LABAT

Caden

L'été est passé à la vitesse de l'éclair sans une goutte d'eau ou presque. Quel temps magnifique pour jouer au golf pendant ces 2 mois de congés. Eh oui même à la retraite, on parle de congés peut être pas pour tout le monde d'ailleurs car la période est propice aux vacances des grands enfants, qui laissent commodément leurs petits aux grands parents !

Mais enfin La rentrée scolaire est faite maintenant depuis quelques semaines et tout notre petit monde d'adhérents à retrouver avec plaisir sa quiétude automnale et ses habitudes golfiques.

Et les habitudes sont tenaces !! Mais c'est notre passe temps favoris ! Prenez l'incontournable sortie de Caden. Regardez les photos. Ne sont-ils pas réjouis tous ces globes trotteurs du golf ? N'ont-ils pas l'air heureux au bon air du Morbihan? Et tant pis pour les mauvais scores, le bonheur est à ce prix !



Tout est OK ! On attend les bières !

Le soleil ? Présent comme d'habitude à Caden

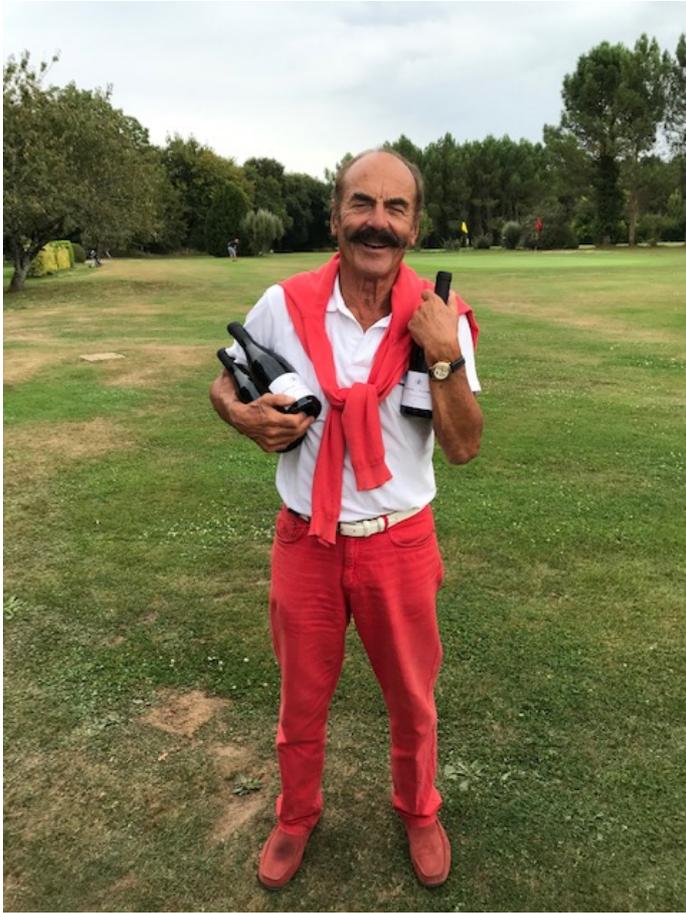
Fatigués ? Non pourquoi ?



Fatigué ? Un peu ! C'est surtout mon drive qui se repose et je le surveille en attendant qu'il se décide à mettre des balles droites! J'en ai marre de faire des « recovering » d'enfer pour revenir sur le parcours !



Moi ? Je vais bien, même très bien, mon driver est rangé à sa place, ma balle est au beau milieu du fairway et je vais jouer mon second coup pour le green et assurer ainsi le par ! Il fait beau, il fait chaud, le parcours est amusant bien que « challenging » et l'ambiance est sympa.



En plus, on gagne un tas de lots...



Dis, tu m'en donnes un peu ???

Didier et Jacqueline ont organisés cette sortie et ils nous résument les résultats des uns et des autres :

Nous avons fait une compétition en scramble et y avons ajouté un concours de drive hommes et femmes ainsi qu'un concours d'approche mixte

L'approche a été gagnée par Tonio Remy Zéphir

Le drive homme : Gabriel David (le seul drive qu'il ait réussi paraît-il)

Le drive femme : Jacqueline Rentz (au grand désespoir de Maud !)

Nous étions 14 équipes :

1er brut : Véronique et Henri Fournier avec 32 points

2eme brut : Patricia Bony et Jean-Jacques Weil : 31 points

3eme brut : Jacqueline Rentz et Didier Fleury : 28 points

1er net : Patricia Bony et Jean-Jacques Weil : 41 points

2eme net: Véronique et Henri Fournier : 39 points

3eme net : Patrice Coquard et Jean-Pierre Bouyer :38 points

Les 18 équipes ont été récompensées d'une bouteille de vin logotée du Héron

Ceux qui ont terminé derniers (que nous ne citerons pas !) Ont eu en plus une boîte de balles pour compenser un peu leurs pertes !

Le Jambalaya du repas a été apprécié de tous et nous avons pris rendez vous pour l'an prochain.

Merci à tous pour votre présence et votre bonne humeur !

Normandie

En septembre, nous sommes de retour de notre escapade Normande à Omaha Beach et allons retrouver notre petit parcourson peut laisser nos drivers dans nos sacs : les distances vont nous paraître courtes, mais les fairways étroits !

Merci à nos amis normand de nous avoir prévu un beau temps pour jouer et visiter les environs.

Au vu des résultats, les 2 parcours (le manoir et la Mer) ont été bien domptés par les séniors Guérandais !

Beaux golfs, beau temps, super ambiance, un cocktail parfait pour oublier le Covid !

Merci à tous pour votre participation et nous vous donnons rendez-vous pour notre prochaine sortie au printemps qui s'avère déjà très sympathique.



Une gentille pagaille au départ, il fait un peu frisquet, mais le soleil d'automne de Normandie ne tardera pas à déchirer cette brume tenace et réchauffer l'atmosphère !



Une partie des participants au départ du 1 du Manoir ! Prêt pour croiser le fer ?



Une autre partie des participants. Un peu moins de conviction toutefois !



On rigole bien au dîner entre les deux tours. Demain sera un nouveau jour !



Belle position athlétique au départ du N°1



Pas mal !! Un air de famille ?



La vue sur la mer au trou n° 6 qui se confond dans le ciel...Certaines discutent et les autres sont bien intentionnés !



Une nouvelle nous a rejoints cette année après une belle carrière d'enseignante. Très appliquée !



Sous le regard admiratif de la mascotte normande.



Enfin la remise des prix... Oh !Oh !Oh ! J'ai gagné quelque chose !!!



Moi aussi !!!!



Des piquets blancs ? Ou ça ???

Vous ne connaissez pas encore ce parcours. Nous vous le proposerons prochainement pour un séjour en 2021 sur 2 à 3 jours.

Un autre indice...



Et oui, il s'agit de Granville ! En rentrant d'Omaha Beach, nous avons exploré les golfs de Coutainville et Granville. 2 Links au bord de la Manche, bien exposé aux vents d'ouest et un accueil qui devrait tenir toutes ses promesses !

N'oubliez pas de consulter notre blog et de donner votre avis afin que l'on puisse répondre au mieux à vos aspirations

Les Match Play d'hiver depuis 2017, c'est ... Un tournoi en Net basé sur la convivialité avec récompense à tous les participants autour d'un cocktail de fin tournoi.

Pour les simples :

Répartition en plusieurs poules de niveaux de 5 joueurs, pour favoriser échanges... et intégration nouveaux joueurs.

Puis tableau final à élimination directe.

En double, avec votre partenaire choisi ou imposé, c'est un tableau à élimination directe.

Accessible à tous les index (points rendus correspondant à 3/4 de la différence des index)

Remise des prix bouteilles pour tout le monde avec prix spéciaux au tirage au sort (balade avion, sacs de golf, télémètre ...

PALMARES DU TOURNOI 2017 et 2018			
Vainqueur	Finale simple		Finale double (Scramble)
2017	TEDESCHI Tony 	LACHAUD Jacques 	
2018	LACHAUD Jacques 	BEILLAT Jean-Pierre 	LACHAUD Maurice 
			BONY Patricia 
			LE GOUHINEC Sylvie 
			DEMOLIN Yves 

PALMARES DU TOURNOI 2019				
	Finale simple		Finale double (Greensome)	
2019	LACHAUD Jacques 	CHRISTIEN Patrick 	BEILLAT Jean Pierre 	DE SAINT SALVY Bruno 
			MARY Richard 	DESCHAMPS Jacques 

Attention fête à venir :

Les 15 ans du Héron

Le dernier conseil d'administration a décidé de créer une commission « La Fête du Héron »

La fête des 15 ans de l'association a été repoussée pour les raisons que malheureusement tout le monde connaît.

Ceci étant dit, cette commission est en place *contre vents et marées*. Déjà les propositions foisonnent qui pourront être validées à la prochaine réunion du bureau de l'association.

Une journée festive se tiendra, en milieu de semaine, fin juin 2021. Le rendez-vous est pris avec Eric qui nous ouvrira le parcours et ses locaux pour l'occasion.

Une fête sportive, mais aussi une fête de tous les membres et conjoints de l'association, célébrée dans la bonne humeur pour le plaisir de chacun.

► Membres de la commission

CHARTRAIN Claude – DEMANGE Jean-Marie – LACHAUX Jacques - LE CHEVILLIER Jean-Pierre – PLANCON Olivier - RENTZ Jacqueline – SAVARY Jean-Marc



Les Mardis, c'est les hommes avec respect des consignes sanitaires SVP !!!

Prenez contact avec Daniel Martin qui nous prépare tous les mardis midi un mélange astucieux d'index varié favorisant les rencontres.

Les Lundis c'est les filles !!!

Depuis la reprise de septembre (l'après covid) 33 filles ont participé à nos rendez vous du lundi midi.

Nous étions en moyenne une vingtaine chaque semaine.

Nous avons modifié notre façon de faire. Les rendez-vous sont désormais étalés en fonction des départs.

Rendez-vous 10 minutes avant l'heure fixée pour le départ !
C'est un peu moins convivial surtout qu'il est recommandé de venir masqué avant le départ.
Cela n'évite pas d'échauffer la langue beaucoup plus que les muscles !

Nous avons fait jusqu'aux vacances de la Toussaint un concours en scramble à deux. Ce concours se déroule sur les 9 premiers trous car toutes les femmes ne désirent pas faire 18 trous chaque semaine, bien que de plus en plus continuent.

La partenaire était changée chaque semaine de façon à garder le côté conviviale.
Évidemment les plus assidues avaient plus de chance de gagner.... notre reconnaissance éternelle !

1ere avec 68 points Sabine de Kersabiec

Deuxième : Jacqueline Martin 62 points

Troisième Chantal Jourdain 60 points.

A la reprise après la Toussaint une autre formule sera mise en place en privilégiant la convivialité.

Un petit mot des compétitions SGPDLL...

Notre saison golfique des séniors golfeurs des pays de la Loire s'est résumée en 8 stablefords concentrés sur les mois de septembre et octobre.

Nous avons bataillé fort contre des équipes très affutées et qui ne demandaient qu'à en découdre. Nos performances ont été à la hauteur sur les premières rencontres (St Jean de Monts-Vigneux-Savenay-Cholet et à Guérande) ce qui présageait une très belle saison mais la machine s'est un peu enrayée sur les compétitions des Sables d'Olonne et de Pornic.

Notre club termine à la 4ème place sur 28 clubs engagés.

C'est un résultat un peu faussé puisque certains clubs n'ont pu faire que 8 compétitions (c'est notre cas) contre 9 compétitions pour d'autres clubs.

Les guérandais ont participé massivement aux compétitions et les nouveaux membres "SGPDLL" se sont piqués au jeu et ont performé tour à tour lors des rencontres.

Nous avons pris plaisir à découvrir les beaux golfs de notre pays de la Loire, c'est une grande satisfaction par ces temps perturbés et laissons là, sans regrets, cette année particulière et tournons nous vers 2021 en espérant qu'elle soit un meilleur grand cru à tout point de vue.

Gustave JUGDE Délégué « Seniors Golfeurs des Pays De Loire »

Et pour finir cette gazette vous trouverez ci après le résumé de la réunion du 6 Mars 2020 concernant...

Golf et pathologies ostéo-articulaires

Pour « animer », cet hiver pluvieux et boueux, l'Amicale des Seniors Golfeurs a organisé le 6 Mars (date bien anticipée, juste avant le confinement) une séance d'informations médicales sur les « pathologies ostéo articulaires » en rapport avec la pratique du Golf. Pour cela, 3 intervenants de qualité, spécialistes du sujet et golfeurs de surcroît, ont accepté de nous faire part de leurs conseils : Thierry Bureau rhumatologue, Vincent Gaudiot, chirurgien orthopédiste et Eric Mahé, kinésithérapeute.

Lombalgie, arthrose, tendinite..., le sujet concerne (malheureusement) beaucoup d'entre nous et la salle de réception du clubhouse était à peine assez grande pour accueillir un public nombreux, curieux et participatif.

Rachis lombaire, rachis cervical, épaule, coude, poignet, hanche, genou pendant 2 heures, les intervenants ont expliqués comment comprendre et traiter tous ces maux. Quelques messages à retenir :

- le meilleur traitement est la prévention : celle-ci repose sur un échauffement préalable à ce fameux drive du trou N°1, surtout lors de nos entraînements d'hiver. Nul doute que dès la rentrée de septembre quelques exercices collectifs vous seront proposés aussi bien le Lundi pour les filles que le Mardi pour les garçons...
- prévention par une meilleure pratique, technique (merci les pros), matériel adapté, ralentissement de la cadence au practice sur tapis (pas plus de 2 ou 3 balles par minutes)...
- contrairement aux idées reçues le golf n'est pas une pratique à risques pour le rachis lombaire, les lombalgies sont surtout le fait de pathologies préexistantes et le golf peut même être considéré comme thérapeutique car associé à la marche, le swing de golf permet de conserver et développer les qualités ostéo-articulaires indispensables à la prévention et au traitement des lombalgies.
- les douleurs liées à l'arthrose de hanche peuvent conduire à proposer une prothèse, la reprise de l'activité se fera progressivement en moyenne 2 à 4 mois après la chirurgie

- la meilleure prévention des douleurs liées à l'arthrose de genou est la perte de poids et le traitement commence avec la kinésithérapie et les auto-étirements. La reprise du golf après prothèse de genou peut avoir lieu progressivement entre 3 et 4 mois après l'intervention.
- Les tendinites du coude sont fréquentes et justifient un arrêt temporaire, une analyse de la technique, avec une diminution du serrage du grip, l'adaptation avec des clubs souvent plus légers, des séances de kinésithérapie avant les infiltrations.
- Les douleurs de l'épaule, particulièrement gênante cet hiver pour porter le sac, liées à des « périarthrites » incitent au repos, à la prise d'anti-inflammatoire, à une révision technique (améliorer les rotations du tronc pour ne pas solliciter trop les épaules et les membres supérieurs), avant d'envisager infiltrations et chirurgie.

Cela n'est bien sûr qu'un aperçu et pour ceux qui n'ont pas pu assister à cette réunion, vous pouvez retrouver l'ensemble des présentations sur le site de l'Amicale, <https://www.seniorsgolfeursguerande.com/page/925451-pathologies-golf>

Au cours de cette réunion, nous avons également bénéficié d'une rapide intervention de Daniel Martin, sur le port du pace maker chez les golfeurs.

Un grand merci à tous les intervenants.

Jean Jacques LABAT

Au revoir et à bientôt,

Jacques LACHAUD