



**CALENDRIER
DES
ANIMATIONS
SPORTIVES
2024**

<http://www.as-golfdesaintonge.com/>

06 81 12 50 24



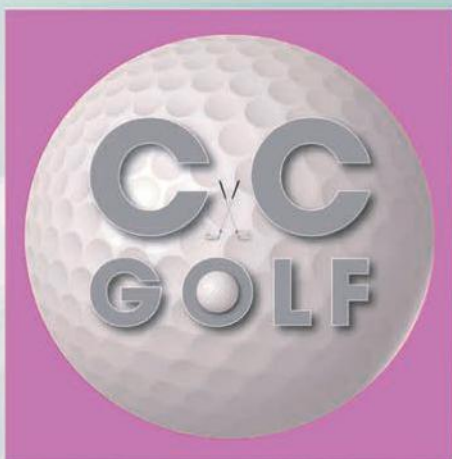
Callaway
GOLF

PING

MIZUNO

W/S
Wilson Staff

Cleveland
GOLF



Le parcours sans faute

4 bis, rue Paul Émile Victor

Z.I. Pôle Val Lumière - 17640 Vaux sur mer

05 46 22 50 68

contact@candcgolf.com

www.candcgolf.com

HONMA

BAKLEY

Bushnell

rovic
BY CLJCGEAR

TaylorMade

SOMMAIRE

p.4 - Le mot du Président

p.6 - L'équipe de l'AS Golf Club de Saintonge

p.8 - Le saviez-vous ?

p.14 - Echauffement

p.17 - Courtoisie et savoir-vivre

p.28 - Plan du parcours

p.32 - Balle injouable

p.37 - Echauffement (suite et fin)

Nouveau T-Roc.
Et encore, vous n'avez
pas vu l'intérieur.



Nouveau T-Roc
Ne suivez que vous



C.A.R.

www.car-automobiles.fr

2 Rue des Capucins
17100 Saintes

05 46 92 01 44



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

Je ne vous cache pas que l'année 2023 fut difficile pour l'association pour les raisons que vous connaissez tous. J'ai déploré cette situation et je souhaite ne plus la revivre. Mais nous sommes en 2024 avec des changements importants dont l'arrivée d'une nouvelle directrice au golf. Son souhait de reconstruire me rend optimiste pour retrouver la sérénité. L'existence d'un restaurant est devenue la priorité car ils sont conscients que c'est une pièce maitresse dans l'animation et dans la rentabilité du golf comme celle de l'association. A l'heure où je vous parle le sujet est en bonne voie.

Le déficit de ces dernières années nous oblige à diminuer nos dépenses sur l'exercice 2024. Comme nous ne souhaitons pas affecter l'école de golf qui demeure la priorité de l'association., nous demandons aux joueurs des équipes d'accepter une diminution de remboursement des frais de déplacement.

Sportivement l'année 2023 fut un très bon millésime avec les montées respectives de nos équipes dames séniors en nationale comme en régionale, messieurs seniors en nationale et équipe séniors 3 en première division nationale. Un grand bravo également à notre équipe messieurs séniors 2 qui se maintient dans l'élite nationale. Au niveau départemental, nos équipes séniors et de pitch and putt finissent à la première place. Nos jeunes ont également brillé dans les différents championnats auxquels ils peuvent participer. En individuel, nos joueurs issus de l'école de golf disputent maintenant les tournois adultes et ont connu le succès avec plusieurs victoires pour les filles. Enfin la sélection de plusieurs d'entre eux dans les équipes départementales U10 et U12 récompense leurs efforts des joueurs mais également ceux de l'enseignant et des Animateurs Sportifs Bénévoles de Club.

C'est pourquoi pour l'année 2024, nous continuerons l'orientation prise par l'association sportive avec l'organisation du championnat régional hommes Mid-amateurs, une manche des différents championnats départementaux (Jeunes, par équipe, par équipe séniors et pitch and putt), la coupe du département ainsi que la sixième édition de notre grand prix jeunes où j'invite, dès maintenant, l'ensemble des membres à réserver leur week-end du 3 et 4 août pour venir aider et les encourager.

L'effort pour l'école de golf sera poursuivi pour les aider à s'épanouir dans leur sport en leur proposant le meilleur environnement possible. Je tiens à remercier l'ensemble des bénévoles et le professeur qui œuvrent chaque mercredi et samedi dans ce sens. Comme chaque année, nos équipes dames, messieurs et jeunes auront à cœur de représenter dignement le club lors des différents championnats de France, régionaux et départementaux.

L'association sportive organisera également au cours de cette année de nombreuses manifestations sportives et conviviales au cours desquelles chacun pourra trouver plaisir et détente. Je remercie encore une fois la solidarité de nos partenaires. Je compte également sur votre coopération tout au long de l'année. Tout cela ne peut se faire sans un parcours de golf digne de ce nom et je remercie l'ensemble des jardiniers pour le travail effectué depuis plusieurs années.

L'esprit club qui a toujours existé me conforte dans l'idée que, ensemble, nous pouvons retrouver la convivialité que nous avons perdu depuis plusieurs mois.

Je vous souhaite une bonne année golfique.

Laurent BRUNETEAU
Président de l'association sportive

SKODA



Škoda Fabia



 **C.A.R.**
www.car-automobiles.fr

2 Rue des Capucins
 17100 Saintes
05 46 92 36 24

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

L'EQUIPE DE L'ASSOCIATION SPORTIVE GOLF CLUB DE SAINTONGE

6



Président
Laurent BRUNETEAU



Vice-Président
Dominique PECOURT



Trésorier
François MICHELY



Trésorier adjoint
Jean-Marie POPINOT



Secrétaire
Pascale VENNIN



Secrétaire adjoint
Alain GROUSSIN



Ecole de golf
Nigel VICKERS



Ecole de golf
Guy NOULLEAU



Bureau
Yannick ANDRE



Bureau
Guy GUEDEAU



Bureau
Veronique BOURSON

Commission Finances et Administratif

F.MICHELY, J.M.POPINOT, L.BRUNETEAU

Commission sportive

F.MICHELY, D. PECOURT, P. VENNIN,
Y.ANDRE, L.BRUNETEAU

Commission Animations Sportives

L'ensemble des membres du bureau

Commission Ecole de Golf

N. VICKERS, G. NOULLEAU

Commission Sponsors et Partenaires

A.GROUSSIN, G.GUEDEAU, V.BOURSON

Commission parcours

G.NOULLEAU, Y.ANDRE

Commission Communication

F.MICHELY, L.BRUNETEAU



www.bc-automobiles.fr

114 bis, cours Paul Doumer - **17100 SAINTES**
05 46 93 91 10 - bc.automobiles.saintes@gmail.com

Vente - Achat - Occasion

www.bc-automobiles.fr

*Prochainement
votre nouvel
atelier*



ZAC parc atlantique

17810 ST GEORGES DES COTEAUX
09 83 52 42 52 - bc.automobiles.saintes@gmail.com

Entretien - Reparation - Mécanique

CABINET CAILLOT

Immobilier depuis 1964

39 Cours National - 17 000 SAINTES
 05 45 93 49 00 - info@cabinet-caillot.com

www.cabinet-caillot.com

Dans cette rubrique, je vais vous conter et commenter, telles qu'il me les a rapportées, les (més)aventures survenues à un golfeur que vous connaissez tous, mais qui a voulu conserver son anonymat. Je vous les livre « brut de fonderie » comme on disait naguère dans les bassins sidérurgiques lorrains.

I.1 - Le COUP d'ESSAI sur la ZONE de DEPART

Je raconte ce qui m'a été rapporté : « J'étais au départ du 1er trou, pas échauffé comme d'habitude. J'avais mis ma balle sur un tee. J'ai alors commencé ma routine et la chose se faisant, ce faisant que je suis a effectué un coup d'essai qui a fait tomber ma balle du tee et qui l'a fait rouler quelques mètres plus loin, hors de la zone de départ.

Mes compagnons de jeu n'ont rien vu, occupés qu'ils étaient à se préparer. Je ramasse alors ma balle, la replace sur le tee dans l'aire de départ et ni vu ni connu je tape alors un drive magnifique que m'auraient envié bon nombre de seniors de plus de 80 ans.

Je me suis compté un seul coup (ce drive le valait bien).

Suis-je un enfoiré de tricheur ? »

Je commente l'aventure. Selon sa définition un « coup d'essai » ne compte pas pour un coup. Donc pour l'instant tout va bien.

La balle qui a ainsi été malencontreusement déplacée par le joueur, n'était pas une « balle en jeu » puisqu'aucun coup n'avait encore été joué sur cette balle depuis la zone de départ.

Donc ce qu'a fait le joueur est totalement licite, il n'a joué qu'un seul coup.

I.2 - Le COUP d'ESSAI dans la ZONE GENERALE

Je raconte ce qui m'a été rapporté : « J'étais au milieu du fairway après un drive d'anthologie. J'évalue la distance restante, je choisis le club qui va bien, puis je commence ma routine pour assurer mon prochain coup.

Hélas, oubliant ma mésaventure du départ, mon coup d'essai effleure la balle qui roule vers la droite, rentre dans le petit bois et va se caler au pied d'un arbre.

Comme au départ, je vais chercher ma balle, après avoir évidemment marqué son emplacement d'origine. Je la replace, enlève ma marque et je te frappe un superbe coup de fer qui atteint le collier de green.

Je termine alors le trou avec une approche et un putt.

Pas peu fier d'avoir réussi le PAR sur ce PAR 4 difficile, sous les yeux ébahis de mes compagnons de jeu.

Suis-je un enfoiré de tricheur ? » Je commente l'aventure. Si, en effet, le coup d'essai ne compte pas pour un coup, le fait de toucher ou de déplacer la balle tel que cela s'est produit, entre dans le cadre de la règle de la « balle au repos déplacée » involontairement par le joueur.

Cette règle indique que dans le cas cité le joueur encourt une pénalité d'un coup puisqu'il a causé le déplacement de sa balle, mais l'a bien remplacé à son emplacement d'origine.

S'il avait joué sa balle sans la remplacer, il aurait alors joué d'un mauvais endroit et aurait encouru 2 coups de pénalité. Mais il ne l'a pas fait, c'est donc une autre histoire.

En conclusion, je ne sais pas si ce joueur est un « enfoiré », mais en l'occurrence il aurait du ajouter un coup de pénalité à son score. Tricheur ? Plutôt un joueur qui ne connaît pas bien les règles.

Résumé

- Si un « coup d'essai » ne compte pas pour un coup, il peut cependant provoquer des situations pénalisables.

- Ne pas confondre « coup d'essai » et « air shot » qui lui est vraiment compté comme un coup - Conseil : ne jamais réaliser un « coup d'essai » en restant à portée

de sa balle. Voir la règle 9.4 (balle au repos déplacée par le joueur) page 127 et 128 du Guide Officiel 2023



LE JOLLY MILLÉSIME
VINS & SPIRITUEUX

VOUS ACCUEILLE TOUS LES JOURS

Du mardi au vendredi

9H30-12H30 15H-19H30

Le samedi

9H30 - 19H30

LAURENT JOLLY
CAVISTE CONSEIL

FACEBOOK

lejollymillesime

SITE

lejollymillesime.com

103 cours marechal leclerc 17100 saintes

09 83 55 22 08 06 31 90 80 21

lejollymillesime@bbox.fr



Clara
AUTOMOBILES

CLARA AUTOMOBILES SAINTES

8 rue des Prairies

17810 ST GEORGES DES COTEAUX

05 46 93 48 33

www.concessions.peugeot.fr/clarasaintes

Intérieur Décoration

Tapissier Décorateur

Rideaux

Siège neuf et ancien

Tenture murale

Revêtement de sol

Plafond tendu

Store intérieur
et extérieur



05 46 92 00 48 - 06 15 57 89 26

www.tapissier-decoration.fr

interieurdecoration17@gmail.com

INTERSPORT

INTERSPORT - SAINTES

11, rue Bellegarde ZAC des côteaux
17100 SAINTES

Téléphone : 0546906511.

Horaires du magasin :

Lundi	09:30 - 12:30	•	14:00 - 19:30
Mardi	09:30 - 12:30	•	14:00 - 19:30
Mercredi	09:30 - 12:30	•	14:00 - 19:30
Judi	09:30 - 12:30	•	14:00 - 19:30
Vendredi	09:30 - 12:30	•	14:00 - 19:30
Samedi	09:30 - 19:30		
Dimanche	Fermé		

LA TEAM
INTERSPORT

NOUVEAU
PROGRAMME
DE FIDÉLITÉ



5€

CAGNOTTES À CHAQUE ACHAT*
EN MAGASIN ET SUR INTERSPORT.FR

PARTENAIRE DES MARQUES



INTERSPORT
CLUBS & COLLECTIVITÉS

JULIEN - 06 70 44 02 03
JONATHAN - 07 88 27 74 72
interclub.17@reseau-intersport.fr



PISCINES
HydroSud

J'ai
envie
de

piscine



Piscines | Spas | Saunas | Produits | Matériels

Ventes et conseils PISCINES en magasin et sur internet
saintes.piscines-hydrosud.fr



Parc Atlantique
7 Rue Pierre et Marie Curie
17100 SAINTES

Tél. 05 46 74 11 51

hydrosud@piscines-aquacreations.fr

TECHNICOL

SAINTONGE

ENTRETIEN - DÉPANNAGE

Chaudière Gaz et Fuel
Pompe à chaleur
Adoucisseur
Climatisation...

PLOMBERIE - CHAUFFAGE

Dépannage - Installation

ELECTRICITÉ

ISOLATION DES COMBLES

RÉFECTION SALLE DE BAINS

*Le sens du service,
l'exigence de la qualité !*

6 Bis avenue JF Kennedy – 17100 Saintes

Tel : 05 46 93 60 00

mail : technical-saintonge@orange.fr

Siret : 803 486 729 00012



Echauffements spécifiques pour le golf

Intérêt de l'échauffement avant la pratique du golf

Le golf est un sport qui met le corps à rude épreuve. Il inflige aux muscles et aux articulations des tensions et contraction. L'échauffement au golf permet donc de faire monter le corps en température et de préparer les muscles et les articulations à l'effort requis par le mouvement du swing. Il s'agit de réduire les risques de blessure et de contracture et d'optimiser la performance.

Le simple fait de s'échauffer avant une partie réduirait de moitié les risques de blessures. C'est l'augmentation de la température corporelle avant une activité qui est importante pour minimiser le risque de blessures.

Tous les mouvements doivent être réalisés en deçà du seuil de douleur. Les mouvements débutent par de petites amplitudes et finissent au maximum de vos possibilités. Ne forcez jamais !

Echauffements du bas du corps pour le golf

Le bas du corps est souvent négligé dans la préparation du golfeur. Pourtant, les chaînes musculaires et articulaires du bas du corps ont autant d'importance que celles du haut du corps puisqu'elles constituent l'interface du corps humain avec le sol.

1. Faire des cercles avec les chevilles dans les deux sens.

Faire 10 mouvements de chaque côté.

2. Faire des cercles avec les genoux en les tenant légèrement fléchis, dans les deux sens. Faire 10 mouvements de chaque côté.

3. Echauffement des muscles des membres inférieurs : Faire des flexions puis extensions sur un pied puis sur l'autre.

Faire 10 mouvements de chaque côté.

4. Echauffement des rotateurs de hanche (à ne pas faire en cas prothèse de hanche ++)

Posez la pointe du pied au sol et tournez la jambe dans un sens puis dans l'autre.

Faire 10 mouvements de chaque côté.

Echauffement de la colonne vertébrale

1. Colonne cervicale

-Inclinaison latérale : penchez la tête sur le côté en maintenant l'épaule basse. Faire 10 mouvements de chaque côté.

-Rotation : tournez la tête à droite puis à gauche. Faire 10 mouvements.

-Faire des cercles avec la tête en commençant par de petits cercles+++.

Faire des cercles dans les deux sens. Faire 10 mouvements de chaque côté.

L'APÉRO- Thérapie

UN AFTER ?

UN APÉRO ?

UN DÎNER ?

**Faites une pause swing chez
L'Apéro-Thérapie,
là où le plaisir culinaire
rencontre la détente après le
parcours.**

**On vous accueille du mardi au
samedi à partir de 17h !**

**10, PLACE BLAIR – 17100 SAINTES
05 46 74 16 38**



INNOV'A
Constructions

Maisons individuelles personnalisées

SAINTES (Siège Social)

6 Rue de la Roue

05.46.98.41.71

GEMOZAC

2 rue de la Combe de la Chainette

17260 Gemozac

06.48.78.85.02

BREUILLET

27 Rue du Centre

05.46.22.34.81



INNOV'A
Constructions

Maisons individuelles personnalisées

SAINTES (Siège Social)

6 Rue de la Roue

05.46.98.41.71

GEMOZAC

2 rue de la Combe de la Chainette

17260 Gemozac

06.48.78.85.02

BREUILLET

27 Rue du Centre

05.46.22.34.81



Jardiland

CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE

Rue des Capucins
17100 SAINTES



Cartouches d'encre, Imprimantes,
Bureautique, Informatique, Papeterie,
Espace Copies, Mobilier,
Equipement de commerces...

Les plus grandes marques
aux meilleurs prix !!!

Ouvert aux Professionnels et aux Particuliers

A Saintes – ZAC Parc Atlantique, 2 Rue Denis Papin
17810 Saint-Georges-des-Coteaux – 05.46.93.48.60

A Cognac – ZAC Bellevue de Chateaubernard – 05.45.83.36.01

L'ÉTIQUETTE

LE SAVOIR-VIVRE DU GOLF



- ✓ *Politesse et courtoisie en toute circonstances* 
- ✓ *Tenue vestimentaire appropriée (évitiez jeans, t-shirt ou autre accoutrement loufoque)*
- ✓ *S'informer des règles locales* 
- ✓ *Toujours faire attention aux autres joueurs lorsque l'on fait un coup d'essai*
- ✓ *Éviter de parler et bouger lorsqu'un joueur s'apprête à jouer*
- ✓ *Se rendre immédiatement à sa balle et être prêt à frapper lorsque c'est son tour (un coup d'essai maximum)*
- ✓ *Replacer ses divots sur le parcours et réparer les marques de balle sur les greens*
- ✓ *Ratisser toutes les traces de pieds et de balle dans les bunkers*
- ✓ *Marquer les points à l'extérieur du green en allant au départ suivant*
- ✓ *Si vous retardez le jeu, laissez passer le groupe qui suit*
- ✓ *Attendre suffisamment avant de frapper, afin de ne pas blesser les gens qui vous précèdent*
- ✓ *Être sportif et honnête (comptez tous vos coups)* 
- ✓ *Éviter les excès de mauvaise humeur, garder son sang-froid et une attitude positive en tout temps*
- ✓ *L'honneur aux départs est toujours attribué au plus bas pointage (sauf au départ n°1 où le plus bas index débute)*



L'équipe de l'accueil



 Pizzeria


 Restaurant


 Saladerie


 Glacier


 5 rue de la Comédie (quartier piéton)
17100 SAINTES

www.restaurant-procopio-saintes.fr

Tel : 05 46 74 31 91 Bureau : 05 16 22 44 07



 Pizzeria


 Restaurant


 Saladerie


 Glacier


 5 rue de la Comédie (quartier piéton)
17100 SAINTES

www.restaurant-procopio-saintes.fr

Tel : 05 46 74 31 91 Bureau : 05 16 22 44 07

ESPACE
Aubade

SANITAIRE • CARRELAGE • CHAUFFAGE



À vos côtés dans tous
vos travaux de création
et de rénovation.

Nos deux équipes
sur Saintes :



Agence Saintes
libre-service
*spécialiste sanitaire,
chauffage, énergie*

4 rue de la Côte de Beauté
17100 Saintes

05 46 96 96 26



Agence Saintes Chapeau
spécialiste carrelage

8 rue du Pape Urbain II
17100 Saintes

05 46 93 72 49

Découvrez notre univers



Espace Aubade, spécialiste Salles de bain, Carrelage
et Énergies, vous ouvre ses portes du lundi au samedi.

Venez nous rencontrer pour discuter de votre projet !



CALENDRIER 2024 DES ANIMATIONS SPORTIVES ET DES COMPÉTITIONS

AVRIL

Samedi	13	Championnat départemental Pitch and Putt
Dimanche	14	AM - AM
Dimanche	21	Coupe Une jonquille pour Curie Champagne Gilbert
Dimanche	28	Coupe Peugeot Clara Automobiles

MAI

Mercredi	1	Objectif greens
Dimanche	5	Championnat départemental jeunes
Samedi Dimanche	11 12	Divisions régionales 1A et 1B Mid Amateurs Messieurs
Samedi	25	Coupe du département
Dimanche	26	Coupe INNER WHEEL
Vendredi	31	Coupe SEAT - VW - SKODA

BRICOMARCHÉ

MAISON - JARDIN *Saintes*

BRICOLAGE – BÂTI MATÉRIAUX
DÉCORATION – JARDIN - ANIMALERIE



CONSEIL



SAV



COMPTOIR
AFFÛTAGE



COMPTOIR DÉCOUPE
BOIS & VERRE



CLEFS



DEVIS GRATUIT



HORAIRES

Du Lundi au Samedi
9h-12h30 / 13h45-19h



Les Mousquetaires

11 rue Lamothe – 17100 SAINTES

Tél. 05 46 96 25 25



Vos Centres à
Saintes
... et ...
Saint Jean !

Saintes :

05 46 92 19 60

St Jean d'Angely :

05 46 32 24 24



15% de réduction pour les licenciés du club !

V O L V O

JE SUIS LE NOUVEAU VOLVO EX90.
JE SUIS LA SÉCURITÉ INCARNÉE.



Avec mes nouveaux systèmes de sécurité avancés, ma motorisation 100 % électrique efficiente et mon habitacle premium 7 places, j'ai l'ambition de faire basculer Volvo dans une toute nouvelle ère.

A 0g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

Cycle mixte WLTP Volvo EX90 Recharge Twin Ultra :
Consommation (kWh/100km): 20.7 - 21.9 - CO₂ en phase de roulage (g/km): 0.

Modèle présenté avec options.
Valeurs données avec jantes de série, hors options et accessoires
qui peuvent varier selon la conduite et l'environnement.
Données en cours d'homologation.

VOLVOCARS.FR

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer



VOLVO LA ROCHELLE
9 Impasse de Pologne
17138 PUILBOREAU
05 46 31 11 11

VOLVO SAINTES
5 Rue de l'Échalas
17100 SAINTES
05 46 92 15 70

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !
VOLVO LA ROCHELLE SAINTES



CALENDRIER 2024 DES ANIMATIONS SPORTIVES ET DES COMPÉTITIONS

JUIN

Dimanche	2	Coupe C&C Eurogolf
Samedi Dimanche	8 9	Les séniors de Saintonge
Mardi	11	Championnat départemental Séniors par équipe
Dimanche	16	Coupe le Joly Millésime
Samedi Dimanche	22 23	Coupe des partenaires de l'association
Dimanche	30	Coupe Faurie Opel

JUILLET

Vendredi	5	Trophée Swisslife
Dimanche	7	Coupe Jules Gautret
Vendredi	12	Trophée Swisslife
Dimanche	14	Coupe Fromagerie Moreau
Vendredi	19	Trophée Swisslife
Dimanche	21	Trophée Ruban Rose
Vendredi	26	Trophée Swisslife
Dimanche	28	Coupe Rotary Club Matha

CALENDRIER 2024 DES ANIMATIONS SPORTIVES ET DES COMPÉTITIONS

AOÛT

Samedi	3	Grand Prix jeunes
Dimanche	4	
Vendredi	9	Trophée Swisslife
Vendredi	16	Trophée Swisslife
Vendredi	23	Trophée Swisslife
Vendredi	30	Trophée Swisslife

SEPTEMBRE

Dimanche	1	Championnat départemental par équipe
Dimanche	8	Coupe Dupré Trophée de l'énergie
Dimanche	15	Trophée de la ville
Dimanche	22	Coupe des Ménages
Dimanche	29	Coupe de l'association

OCTOBRE

Jeudi	3	Les Conviviales
Vendredi	4	
Dimanche	6	Course à la ficelle
Dimanche	13	Course aux drapeaux
Dimanche	20	Golf Cross



Nous assurons votre confort par
les énergies renouvelables :

Photovoltaïque - Solaire
Pompe à chaleur - Climatisation
Chaudières - Poêles à bois/granulés
Salle de bain clés en main

05 46 93 28 93

dupre.habitat@dupre17.fr



Spécialiste ardoise
Couverture - Zinguerie - Charpente

05 46 93 11 02

tds@tds17.fr



Confiez-nous votre installation
et gagnez en sérénité

05 46 93 05 29

dupre.maintenance@dupre17.fr

CUPRA



NOUVELLE CUPRA BORN 100% ÉLECTRIQUE

A 0 g CO₂/km



 **C.A.R.**

WWW.CAR-AUTOMOBILES.FR

2 RUE DES CAPUCINS
17100 SAINTES

05 46 92 01 44

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

Plan du parcours «AQUEDUC»

18 trous
Par 68 - 4991m

Repères (entrée de green)

-  100m
-  50m
-  150m
-  135m



www.golf-saintes.fr

Une Croisière INOUBLIABLE !

Croisières fluviales sur la Charente,
au départ de Saintes, à la journée
ou la demi-journée

06 48 17 17 17
05 46 91 12 92



100%
électro-solaire
silencieux et sans
émission de CO₂

Avec l'aide et le concours financier de :



Croisière Détente

de 10h30 à 15h45

Avec escale au restaurant Le Moulin de la Baine, menu "Escapade" **inclus**

Croisière Découverte

de 10h30 à 18h30

Journée complète avec escale au Moulin de la Baine, menu "Escapade" **inclus**

Croisière Promenade

L'après-midi de 16h à 18h30

Croisière Apéro

de 19h30 à 21h, pensez à réserver !

Offre Duo : NOUVEAU !

Croisière Palissy
+ Petit électrain

Croisière de votre choix
+ Visite de Saintes en petit train

Privatisation possible !

Pensez au Bernard Palissy III
et au Moulin de la Baine
pour tous vos événements !





LA TRADITION AU SERVICE DE L'AVANT-GARDE



Le verre progressif adaptatif Essilor
au prix du verre progressif généraliste soit une remise de 15%

Remise de 10% sur les solaires

Forfait solaire progressifs polarisants Essilor à 150 € la paire

Optique Bouchet Simonnet
39, rue d'Alsace Lorraine - 17100 SAINTES
Tél. : 05 46 93 02 13



**LE CRÉDIT MUTUEL
FAIT VIBRER LA
CHARENTE MARITIME.
ET ÇA,
ÇA CHANGE TOUT !**

Crédit  Mutuel

SAINTES • 1, rue Eugène Fromentin
SAINTES LES ARÈNES • 90, cours Paul Doumer

Le saviez-vous ?

Prenons le cas de la balle injouable dans un buisson.

Le joueur a retrouvé et identifié sa balle qui repose dans le buisson.

Il décide d'appliquer la règle 19 traitant du cas d'une balle injouable, en sachant qu'il encourt alors une pénalité d'un coup.

Maintenant, il doit déterminer « le point de référence » à partir duquel sera déterminée « la zone de dégagement ».

Cependant,

Pour déclarer sa balle injouable, le joueur tout d'abord doit l'avoir retrouvée et identifiée.

Si la balle n'est pas visible et/ou non identifiable, elle est PERDUE. Dans ce cas c'est la règle 18 qui s'applique, c'est-à-dire que le joueur doit dropper en ajoutant un coup de pénalité et en jouant la balle d'origine, ou une autre balle, de l'endroit où le coup précédent a été joué.

Comment déterminer le « point de référence » ?

- Si la balle repose sur le sol, « Le point de référence » est celui où repose la balle sur le sol dans le buisson.
- Si la balle est coincée dans le feuillage ou les branches, « Le point de référence » est aussi sur le sol, situé à la verticale de l'endroit où repose la balle dans les feuilles ou les branches.

Comment dropper ?

Le joueur a trois options, chacune avec un coup de pénalité (Voir le schéma joint)

1. Dropper en jouant une balle depuis une zone de dégagement d'une seule longueur de club, basée sur l'endroit où le coup précédent a été joué.
2. Dropper en arrière sur la ligne droite ou son prolongement qui part du drapeau sur le green et qui passe par le point de référence défini plus haut. Sur cette ligne est alors marqué le nouveau point de référence à partir duquel la zone de dégagement, d'une seule longueur de club, sera définie. Dans cette zone, la balle ou une nouvelle balle sera droppée puis jouée par le joueur.
3. Dropper latéralement. Le point de référence défini plus haut est celui où reposait la balle d'origine dans le buisson. La zone de dégagement définie est alors de deux longueurs de club et n'est pas plus près du trou que le point de référence
4. Mais attention, selon que vous soyez gaucher ou droitier le dégagement obtenu peut n'être pas suffisant pour jouer un coup « normal ».

Mais attention, selon que vous soyez gaucher ou droitier le dégagement obtenu peut n'être pas suffisant pour jouer un coup « normal ».

FRANCE

PARE-BRISE

05 46 93 13 49

Service & appel gratuits

0 800 400 200



ZI Les Charriers - 2 avenue de Gémozac - 17100 SAINTES

MENUISERIE

Chauvet

FABRICANT • POSEUR *depuis 1959*

Réalisation de vos projets en **ossature bois**

Agencement de cuisines, dressings, meubles salle de bain

Menuiseries extérieures Alu, PVC, Bois

Fabrication de **vérandas, pergolas** avec profil Technal

Portails, **stores bannes**, portes de garage

Volets roulants Bubendorff

Spécialiste de l'**isolation thermique** par l'extérieur

Cloisons sèches, **isolation des combles**



FABRICANTS INSTALLATEURS AGRÉÉS



SEAT



SEAT
Ibiza
Copa



C.A.R.

www.car-automobiles.fr

2 Rue des Capucins
17100 Saintes

05 46 92 01 44

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



Piscines du Poitou

Constructeur de Piscine



05 16 20 28 76



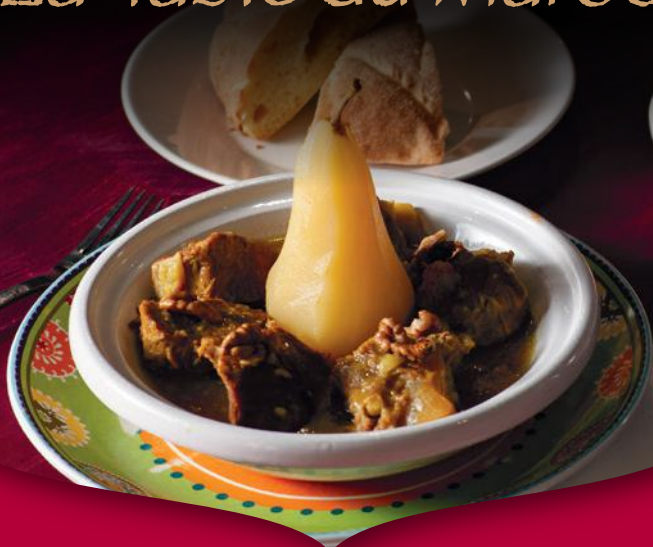
rodolphe.lugros@sfr.fr



www.piscinesdupoitou.fr

La Table du Maroc

36



GASTRONOMIE MAROCAINE

.....

OUVERT TOUT LES JOURS
sauf le dimanche soir et lundi

.....

LIVRAISON À DOMICILE

DANS UN RAYON DE 10 KM DE SAINTES

.....

latabledumaroc.com

05 46 74 08 04



Echauffements spécifiques pour le golf

(suite & fin)

2. Colonne dorsale et lombaire

Prendre la position du setup c'est-à-dire celle que vous avez à l'adresse, les bras croisés avec les mains posées sur vos épaules. Vous pouvez également utiliser un club.

-Bloquer le bassin et ne mobiliser en rotation que le haut du corps, à droite et à gauche.

Faire 10 mouvements.

-Recommencer le même mouvement en utilisant votre bassin.

Faire 10 mouvements.

-Pour reproduire le swing, faire une rotation droite et terminer face à la cible de sorte que le genou droit vienne s'appuyer contre le genou gauche (la jambe gauche restant tendue).

Faire 10 mouvements.

Echauffement du membre supérieur

1. Faire des cercles avec les épaules

Poser chaque main sur une épaule puis, dans les deux sens, réaliser des cercles en essayant d'agrandir de les agrandir au fur et à mesure. Bien rapprocher les omoplates en arrière. Bien baisser les épaules. Faire 10 mouvements de chaque côté.

2. Faire des cercles avec les bras

Dans les deux sens. Faire 10 mouvements de chaque côté.

3. Bouger librement les poignets

Les mains jointes avec les doigts entrecroisés, faire des cercles avec les poignets. Faire 10 mouvements de chaque côté.

4. Echauffement de l'avant-bras

Des deux côtés. Avec un club, bras tendu. Faire 10 mouvements de chaque côté.

Et pour finir

1. Faire ensuite des demi coups avec un pitch sans balle puis progressivement des swings complets. Taper ensuite avec une balle.

2. Prendre progressivement des clubs plus longs.

3. Faire un peu de petit jeu et de putting avant de démarrer votre trou n°1 avec de bonnes sensations et en toute confiance.

Notes

Préparez *l'avenir* en toute sérénité grâce à des solutions :

- Épargne & retraite
- Gestion de patrimoine intégrant une offre de banque privée
- Santé & prévoyance
- Assurance de biens

L'avenir commence ici.

Contactez votre agent général

Frédéric DEVIN
23 Avenue Gambetta
17100 SAINTES

Tél 05.46.92.17.57

saintes.gambetta@agence-swisslife.fr

<http://www.frederic.devin.swisslife.fr/>

N°ORIAS 12069129