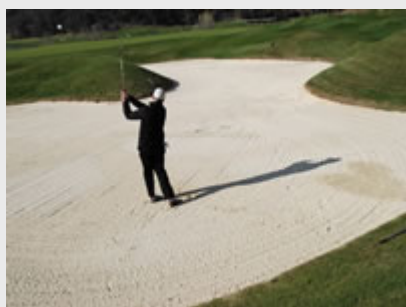


Bilan personnel de 2013



La saison 2013 s'est terminée tranquillement dans la douceur et sous le soleil. Il est temps de faire le bilan de cette année **golfique** avant d'attaquer les entraînements qui vont m'amener aux premières compétitions de 2014.

J'avais fait le pari en début d'année de descendre mon index de 14 à 10. Pour cela, j'avais pris la résolution de m'entraîner régulièrement mais surtout sur le petit jeu, c'est à dire les approches entre 100m et le bord du green et le putting. Tout le monde sait que c'est là que se joue un résultat, mais peu de gens se donnent la peine de le faire, parce que c'est ... **chiant!!** Mais j'ai tenu bon, et j'ai en plus rajouté des entraînements au putt chez moi, grâce à mon cadeau de Noël 2013 de mes petites chéries (je parle de mes filles) qui m'ont offert un tapis de putting. 30 minutes de putts devant le journal de France 2 (ça me permet de supporter Pujadas), ça permet de travailler la posture et le geste.

Bon, ceci posé, pour descendre un classement, il faut jouer. Beaucoup. Trop même parfois. Et cette année j'ai beaucoup, beaucoup joué. J'ai attaqué ma saison en avril, le 11 avril, en compétition par équipe de mon club. Et d'entrée, bim! je claque un résultat sur un parcours inconnu, la Drôme Provençale. Je joue 14 brut, 38 stableford et mon index baisse de 0.6 alors que cela faisait 14 mois qu'il ne faisait que remonter. 13.4, je revenais au niveau qui était le mien fin 2011.

J'ai aussi mis en place une sorte de routine de concentration, que j'ai « volée » à mon ami Manu (celui qui avait joué -2 en étant 18 d'index). Je ne m'interdis pas de discuter avec mes partenaires de parcours, mais arrivé à environ 30 mètres de ma balle, je rentre dans ma bulle pour n'en ressortir qu'une fois mon coup joué. Bien sûr je les préviens avant de commencer que si je ne leur réponds pas de suite, je ne fais pas la gueule, mais je me concentre. Et ça a marché dans 90% des cas. Donc rebelote l'an prochain.

Je ne vais pas vous détailler la suite de ma saison compétition par compétition, mais j'ai continué à bien jouer jusqu'au mois de septembre, et surtout sur des parcours 18 trous. Ainsi j'ai scoré à Talloires, à Giez, à Charmeil, à Aix les Bains, à Corrençon, à Chassieu. Étonnamment, je n'ai

scoré qu'une seule fois dans mon club de Seyssins, qui est un 9 trous). La fin de saison a été plus difficile, surtout les 2 derniers mois. La fatigue je pense, l'accumulation des parcours de compétition et d'entraînement, plus le temps passé au practice et autour du green d'entraînement.

Bref après avoir réussi à descendre à 9.7, je suis remonté à 9.9. Mais le pari était gagné, j'étais passé de 14 à 10. Voici l'historique de ma saison.

ffgolf®
Fédération Française de Golf

FICHE D'HISTORIQUE D'INDEX

M. Dominique PAULIN

Index : 9.9 au 31/03/2013

Index relatif à la dernière date de compétition de cet historique

GOLF BLUE GREEN SEYSSINS - LOIRE RHÔNE ALPES

Informations concernant votre licence

Licence No 514 992 225 - Membre AS

Licence inactive

Catégorie de licence : Adulte

Statut sportif : Classé

Catégorie sportive : SENIOR M

Nationalité : FRA

Certificat médical : Oui

Carte verte : Oui

Tests Nébreux : Non

Afficher l'historique uniquement à partir de cette date (DD/MM/YYYY) :

Approuvé :

Compétition	Organisation	Date	M	T	A	P	Hand	Score	Classe	Classe Region	Hand aff	Hand	Classe	Classe	Classe	Classe
Challenge n°6 9 trous	USMG	21/03/2013	00	1	02	01	10			0	30	0	20	0	0	9.9
Championnat DE LOIRE PAR EQUIPE (6 trous)	CHANALET	28/03/2013	00	1	02	01	10			12	39	-40	39	0	0	9.9
TROPHÉE VILLE DE SEYSSINS	SEYSSINS	15/03/2013	00	1	02	01	10			0	34	-41	33	0	0	9.9
Jeux 11-08	SEYSSINS	11/08/2013	00	1	02	01	10			0	40	0	40	0	0	9.7
ESTUALES 2	CHANALET	04/03/2013	00	1	02	01	10			12	36	0	36	0	0	10.0
JOURNÉE GOLF FIRST	AD LES BAINS	27/07/2013	00	1	02	01	10			11	36	-1	37	0	0	10.4
Jeux 11-08	SEYSSINS	21/07/2013	00	1	02	01	10			0	30	0	30	0	0	10.0
TROPHÉE ARTHRITIS	ST CYPRIEN	07/07/2013	00	1	02	01	10			12	37	0	37	0	0	10.0
Championnat de Ligue Seine-Normandie	CO-HAUTE SAOIRE	22/09/2013	00	1	02	01	10			0	36	0	36	0	0	10.0
Championnat Ligue Normandie 1er juin	LAC DAMREY	01/06/2013	00	1	02	01	10			0	37	-40	41	0	0	10.0
INTER GOLF	SEYSSINS	18/09/2013	00	1	02	01	10			12	41	0	41	0	0	10.0
COUPE AS MAUDET	SEYSSINS	12/05/2013	00	1	01	01	10	00		12	39	0	39	0	0	10.0
Championnat de Ligue Rhône-Alpes seniors	LYON-DASSEU	20/04/2013	00	1	02	01	10			11	31	-40	38	0	0	10.4
Championnat Rhône-Alpes	DRÔME PROVINCIAL	11/04/2013	00	1	02	01	10			10	30	0	30	0	0	10.4

Et là vous n'avez que les individuelles.

Voici donc le bilan chiffré de ma saison 2013.

- 14 compétitions individuelles
- 10 compétitions en double (scramble, 4 balles ou greensome)
- 1628 trous joués compétitions et entraînements (9 et 18 trous), ce qui fait 115 parties de golf.

Cette année j'ai gagné ceci aussi bien sur les parcours que sur Internet :

- 1 Miroir de putting et un marque balle Golfy (Jeu FB page Golfy)
- 1 Sac de golf à porter Cleveland (jeu Facebook)
- 1 Bracelet Power Balance (??)
- 1 Coffret de parfum (04/2013, Le Grand Trophée)
- 2 Livres de Tom Watson (Extragolf)
- 1 Livre The Big Miss sur Tiger Woods (Extragolf)
- 2 DVD Masters 2011 (Extragolf)
- 1 Dvd Masters 2012 (Extragolf)
- 1 GF à Orléans Limère.
- 1 Cendrier portatif (match/équipe seniors à Seyssins)
- 1 séjour de 2 nuits/3jours au Golf Resort de St-Cyprien pour 2 personnes (Avril 2013, Figaro Golf) . Y suis allé avec Alain Berliet
- 1 bouteille de vin et une boîte de 12 balles de golf (match/équipe avec La Métro)
- 1 relève-pitch et 3 bouteilles de vin (Compet Arthritis à St-Cyprien)

1 Driver Cleveland CG Black (07/2013, Extragolf)
1 Pass 4 jours VIP Evian Championship (08/2013, jeu Golf Plus)
1 Magnum de champagne Heidsieck, DVD Masters, livre The Big Miss (Extragolf.fr, 08/2013)
1 Gant de golf (Scramble à 2 avec Martine à Seyssins)
1 bouteille de vin de savoie (Gamay) + un quart de Brie (Coupe du Resto de Charmeil avec Cathy en greensome)
2 boites de 3 balles Wilson, 1 serviette Open Golf et des Tees (Open Golf Club, jeu sur la page Facebook).
1 bouteille de Champagne Henriot Brut (Open Golf Club, jeu sur la page Facebook).
1 Bouteille de Champagne Heidseick (Extragolf, 11-2013)
4 douzaines de balles Srixon AD333 (11/2013, jeu concours page Facebook Srixon)
1 Séjour de 3 nuits/4 jours à Terre-Blanche, dont je profiterais en 2014.

Au final, j'ai joué de très beaux parcours (La **Grange aux Ormes**, **Barbaroux**, **Giez**, **Aix les Bains** entre autres) , de très moches (Talloires et Combles en Barrois sont de ceux-ci) et surtout j'ai décidé de ne plus aller jouer sur le golf de Bresson, je m'y emmerde.

L'an prochain, changement de décor. Je pars jouer à Charmeil, superbe 18 trous aux portes de Grenoble. Et le deal que je me donne : descendre mon index à 7. Va pas falloir mollir sur l'entraînement, moi j'vous l'dis ☐

Bon je vous laisse, je repars m'entraîner. Et vous, votre saison? Bien?