



2007 - 2017

2015

- La ryder inter entreprises
- Les initiations au golf continuent – l'année « Labo Pousse »
- Le challenge du rail
- la FEMINA

Ryder inter entreprises à Torcy

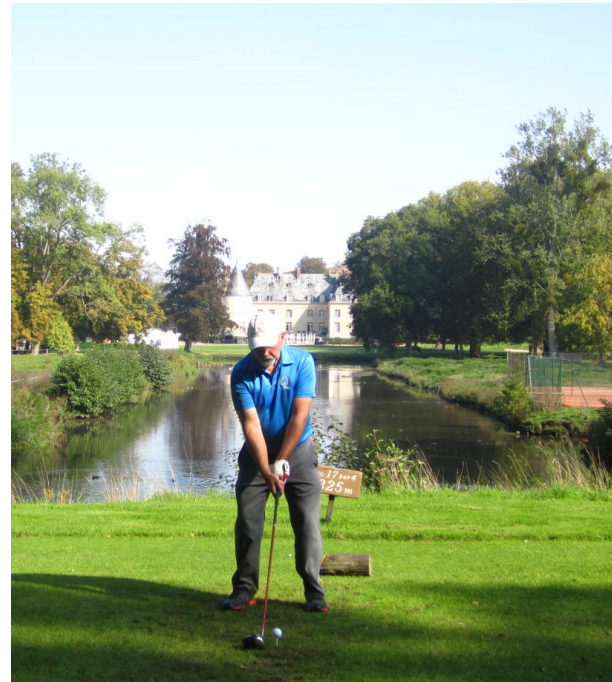




17-06-2015
Initiation au Golf



Octobre 2015 La Bertichère



FEMINA 2015



2016

- 1ère Participation aux Challenges NGF
- Championnat de France - Promotion par équipe – Casteljaloux
- Le week-end à Sancerre
- La FEMINA
- Le challenge du rail



Championnat de France Promotion par équipe Casteljaloux



Week-end à Sancerre



+ visite de cave ...





Les caddies

FEMINA 2016



Challenge du Rail - Guerville



2017

- FEMINA s'arrête au 2ème tour
- Trophée 36+ : l'équipe SSA termine 1er
- Championnat Ile de France : l'équipe 1 passe en Division 2
- La SSA Golf fête son 10^{ème} anniversaire



23/4/17 – ch. Du rail – Crécy la chapelle



Ryder inter entreprises à Torcy

23&24 sept. 2017 – Sablé Solesmes





La SSA est 1^{ère} au Trophée 36+ en 2017

Championnat Ile de France cuvée 2017



Manque, ...



La SSA Golf aujourd'hui, c'est 86 adhérents
Deux équipes solides en championnat Ile de France,
Une équipe de femmes
Une équipe bien étoffée au Trophée 36+
Et les cours tout au long de l'année



Où en sommes-nous
aujourd'hui ?

EQUILIBRE **COORDINATION** **CONCENTRATION** **DOUCEMENT**

RESPIRER !!!

50% ne pas trop jouer avec les mains

75% Arc de swing !!!

ne pas taper d'en haut

taper tous les fers comme un wedge !

Amplitude pour un plein coup

LE GRIP !!!!

LE GRIP !!!!

ai-je bien travaillé cette zone ???

dernière limite avant l'overswing

100%

le club doit pointer en direction de l'objectif

Frapper vers le bas tout en tournant !!!

Attentif et détendu !!!

visualiser le coup !

Avoir confiance en son swing

Rélechir ! PENSEES POSITIVES !

tirer sur le côté droit !

tourne bien le dos à l'objectif !!!

ne pas casser le poignet gauche pour taper droit

tourne sans te déplacer latéralement

Agressivité contrôlée

avec moins on peut faire plus !!!!

ALIGNEMENT !!

Mains légères !!

les hanches doivent résister et tourner moitié moins que les épaules

Position de la balle ??

Plan de swing : " pense à Ben Hogan !! "

effacer les hanches

Ne pas rester un siècle à l'adresse.

Ne pas pousser.

TOURNER !!!

tirer avec les gros muscles du bas du corps

Mains relâchées.

Rester en équilibre !!

flexion des genoux

Doucement !! Pas d'à-coup !!

les genoux se rapprochent en zone d'impact

FINIR LE SWING !!

pas de transfert brutal

maintenir la position du finish en gardant les mains hautes

garder le talon gauche au sol pour un meilleur contrôle

Montée en appui sur le pied droit

Descente en appui sur le pied gauche

taper vers le bas et traverser

Stance : position des pieds

laisser faire le club !

La balle n'est pas la cible : Il faut traverser et finir le swing

RYTHME !

tourner comme dans un tonneau !!

"tout ça en 1 seconde et demie"

ne pas oublier de s'amuser !!!

The diagram shows a golfer in mid-swing, labeled 'Tiger'. The club is at the peak of the backswing. Annotations include percentages (50%, 75%, 100%) indicating the progression of the swing. Key points are labeled: 'Début de montée d'une seule pièce !!!' (Start of one-piece rise), 'poignets pivot naturel' (wrist pivot natural), 'dernière limite avant l'overswing' (last limit before the overswing), and 'Attentif et détendu !!!' (Attentive and relaxed). The golfer's stance is described as 'Stance : position des pieds' with 'Montée en appui sur le pied droit' (rise on the right foot) and 'Descente en appui sur le pied gauche' (descent on the left foot). The ball position is noted as 'Position de la balle ??' and the swing plane as 'Plan de swing : " pense à Ben Hogan !! "'. The golfer is advised to 'tourner comme dans un tonneau !!' (turn like a barrel) and to 'ne pas oublier de s'amuser !!!' (don't forget to have fun). The overall goal is to complete the swing in '1 seconde et demie' (1.5 seconds).