



e-Golf Québec
l'infolettre de votre Fédération
présentée par

belairdirect.
auto et habitation - groupes



Le 29 août 2019

[Quoi de neuf?](#)

[Sortez, golfez](#)

[Sur la scène compétitive](#)

[Archives](#)

13 Québécois seront à l'Omnium Placements Mackenzie. Venez les encourager!

Parmi eux, Vincent Blanchette a montré qu'il était sur une belle lancée cette saison en jouant une ronde spectaculaire de 60 pour finir 3e à égalité lors de la dernière édition de la Coupe Canada. Il a également mis la main sur le titre des professionnels à la Coupe Jean C. Monty disputée en juin.



Quoi de neuf?



L'hydratation présentée par Daigneau | Maintenir le niveau d'eau nécessaire à l'effort chez le golfeur

Bien souvent, les golfeurs négligent certains aspects de leur préparation pouvant jouer un rôle déterminant sur leur performance. Si le sommeil et l'alimentation en font partie, le niveau d'eau nécessaire à l'effort pour le corps humain ne doit pas être mis de côté à l'approche d'une compétition ou de n'importe quel exercice.

En fait, environ 500 ml d'eau devraient être bus avant le début d'un exercice, que ce soit pour une partie ou un entraînement. Par la suite, il est conseillé de boire 250 ml 30 minutes avant une partie, puis un autre 250 ml 15 minutes avant votre premier élan. Il est primordial d'être bien hydraté durant le temps passé sur les terrains, mais aussi avant, en prévision des efforts qui seront demandés au corps. Boire de l'eau est bénéfique pour la performance, mais est avant tout un besoin non négligeable pour la santé et le bien-être quotidien. Puisque la demande physique et psychologique est plus grande à l'effort, il est normal que la quantité d'eau afin de conserver ce bon fonctionnement soit aussi plus élevée qu'à l'habitude.



Patrice Bélanger, ostéopathe officiel de l'Omnium Placements Mackenzie

[Ostéopathie sportive, Patrice Bélanger DO](#) est spécialisé depuis 17

saisons auprès des golfeurs professionnels lors de compétitions officielles. Ses services d'ostéopathie sont aussi offerts aux golfeurs amateurs et aux sportifs des autres disciplines ainsi qu'à une clientèle familiale. [En lire plus](#).



Retour sur les tournois de la saison dans votre magazine Élan

Avez-vous remarqué le supplément de Golf Québec dans la revue Golf International? Ce mois-ci, nous vous faisons revivre les moments forts de nos championnats provinciaux majeurs.

Pour du contenu interactif bonifié, téléchargez l'appli dès maintenant dans App Store ou Google Play Store. Vous pouvez également consulter le [magazine Élan](#) en ligne. Bonne lecture!

Restez connecté!

Pour ne rien manquer de ce qui se passe dans le monde du golf québécois, abonnez-vous à notre infolettre, le [e-Golf Québec](#). Suivez-nous sur [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#).



SORTEZ, GOLFEZ - Suivez-nous sur [Facebook](#) et sur [Instagram](#)

Où jouer? Où apprendre? #SortezGolfez



Les règles selon Édouard

Jouer en avant des jalons : la réponse

Aline effectue son coup de départ en avant des jalons et envoie sa balle hors limites. En partie par trous, il n'y a pas de pénalité si un joueur effectue son coup de départ en dehors des jalons de départ. [En lire plus](#) sur Golf Martial Lapointe.

La formation sur les règles de Niveau 1 est disponible en français

Le Niveau 1 est une façon facile et intéressante d'apprendre l'ABC des règles du golf. Ce niveau se concentre sur l'étiquette du jeu, les principales définitions et les situations les plus fréquentes qui se présentent sur le terrain.

En collaboration avec Golf Canada et le R&A, l'équipe de Golf Québec est fière d'annoncer qu'il est possible de suivre cette formation en ligne et de passer l'examen [en français](#). En plus, c'est gratuit!

Règles 2019 sur Golf Canada TV : dégagement sans pénalité pour une balle enfouie

Un joueur a droit à un dégagement sans pénalité pour une balle enfouie dans la zone générale, sauf dans le sable. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.

Vous avez besoin d'un livre de règles ou de décisions? [Visitez la boutique](#) de Golf Canada.





Laurence Lamer et Logan Boucher l'emportent

La constance de Laurence Lamer (Rosemère) lui a permis de compléter une remontée victorieuse, dimanche, à la 14e Invitation junior Graham Cooke présentée au Club de golf Château Bromont. De son côté, Logan Boucher (Summerlea) a conclu sa deuxième ronde avec deux oiselets pour consolider son avance chez les garçons et s'emparer du titre de la catégorie junior.

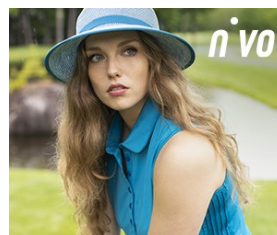
Du côté masculin, Chad Huber (Whitlock) a été couronné chez les bantams avec un cumulatif de +4. Une fois de plus, Lydia St-Pierre (Royal Québec) a remporté la compétition des bantams, ce dimanche, et conservé son titre de 2018. [En lire plus](#). [Résultats](#). [Album photo](#) sur Facebook.

Retour sur l'Omnium féminin CP

Tous les regards étaient tournés vers l'[Omnium féminin CP](#) la fin de semaine dernière. Bien que Brooke Henderson ait pris la 3e place à égalité sans réussir à défendre son titre de 2018, personne ne doute que la golfeuse la plus décorée au pays gagnera de nouveau. La question est simplement de prédire quand et combien de fois.

Chez les [Québécoises](#) qui participaient à l'événement, Anne-Catherine Tanguay s'est classée 44e à égalité. Nous la retrouverons cette semaine à la [Classique Cambia Portland](#). Elle fera une pause en septembre pour épouser son fiancé-cadet, Jean-Hubert Trahan. Félicitations!

Pour leur part, Maude-Aimée LeBlanc et [Valérie Tanguay](#) ainsi que les deux amateurs, Brigitte Thibault (Rosemère) et [Céleste Dao](#) (Summerlea), n'ont malheureusement pas résisté au couperet, mais il y a fort à parier que l'expérience en aura valu la peine!



À surveiller dans les prochains jours...

Noémie Paré (Victoriaville) a été sélectionnée par Golf Canada pour faire partie de l'équipe de quatre athlètes choisies pour représenter le Canada au tournoi du [Trophée Astor](#) qui se tiendra du 29 août au 1er septembre au Royal Colwood Golf Club de Victoria, en Colombie-Britannique.

Laurent Desmarchais (Vallée du Richelieu) sera à surveiller au [Junior Players Championship](#) présenté par l'AJGA à Ponte Vedra, en Floride, du 29 août au 1er septembre. Ce championnat de trois rondes regroupe 78 garçons âgés de 12 à 19 ans.

Finalement, Jean-Philippe Parr (Ki-8-Eb) a été sélectionné par Golf Canada pour représenter le pays au [Duke of York Young Champions Trophy](#) au Royal Portrush en Irlande du Nord, du 9 au 12 septembre. [En lire plus](#) sur le Courrier Sud. On se rappellera que le Québécois [Christopher Vandette](#) (Summerlea) y avait remporté la victoire à l'édition de 2018.

belairdirect. auto et habitation - groupes Concours **60** secondes pour **gagner** Courez la chance de **gagner 10 000\$** [Participer](#)

