

# WORKSHOP LADIES

10/03/2025



# Ordre du jour

09h00 : Accueil et café.

09h30 : Workshop

- Introduction du Groupe de Travail Ladies
- Présentation du calendrier 2025
- Outil du GTL – affiche Bunker
- « Développez un mental de championne » animé par Dominique Monami, ancienne athlète de haut niveau et conférencière
  - Comment se renforcer mentalement avant une compétition
  - Comment gérer la pression de la compétition
  - Comment rebondir qualitativement après une défaite
- Commission médicale – Procédure d'urgence

12h30 : Déjeuner convivial (facultatif)

14h30 : Départ 9 trous (facultatif)

# GROUPE DE TRAVAIL LADIES



# Groupe de Travail Ladies

Martine Guidici - Naxhelet

Liliane Henry - Bawette

Jacqueline Lessire - Naxhelet

NEW

Danièle Reynders - Liège-Bernalmont

Véronique Schmit - Liège-Gomzé

NEW

Concetta Scrutado - Falnuée



# CALENDRIER 2025



# Calendrier 2025

Mars			
Lundi 10	▶	<b>Workshop Ladies (à ne pas publier dans le calendrier)</b>	La Tournette
Mai			
Lundi 19	▶	<b>1er édition Les Lundis Ladies (ex Twenty Thirty Cup) Manche n°1</b>	Bernalmont
Juin			
Lundi 02	▶	<b>1er édition Les Lundis Ladies (ex Twenty Thirty Cup) Manche n°2</b>	Hainaut
Lundi 30	▶	<b>7<sup>ième</sup> édition Championnat Ladies AFGOLF</b>	Sart Tilman
Août			
Lundi 18	▶	<b>1er édition Les Lundis Ladies (ex Twenty Thirty Cup) Manche n°3</b>	Durbuy
Lundi 25	▶	<b>9<sup>ième</sup> édition Rencontre AFGolf vs Golf Vlaanderen Capitaines Dames</b>	The National Golf Brussels
Septembre			
Lundi 08	▶	<b>1er édition Les Lundis Ladies (ex Twenty Thirty Cup) Finale</b>	La Bruyère
Lundi 22	▶	<b>20<sup>ième</sup> édition AFGolf Ladies Cup Réunion des Responsables Ladies</b>	Five Nations (Méan)

# Nouveautés dans les règlements

Les Lundis Ladies de l'AFGolf

**NEW**

Conditions et handicap

Il y a trois catégories de jeu :

- 1ère catégorie : 12,5 à 20,4
- 2ième catégorie : 20,5 à 28,4
- 3ième catégorie : 28,5 à 36

**NEW**

# OUTIL DU GTL



# UN PETIT COUP DE RATEAU, UN GRAND GESTE POUR LE GOLF !



## SE DÉPLACER

Ne passez jamais avec une voiturette ou un chariot de golf entre le bunker et le green.

Entrez toujours par la partie la plus basse et le plus près de la position de la balle.

Sortez en marchant sur vos traces pour limiter la zone à ratisser.



Dans un bunker, veillez à lisser le sable autant que possible.

## PLACER LE RATEAU

Consultez les règles du club.

Le plus près du bunker et là où il gêne le moins possible.

Le manche placé dans le sens du trou.



## RATISSER

Poussez le sable vers l'avant pour éviter l'accumulation (et pas à reculons en le tirant vers soi).

Tapez vos chaussures avec le râteau en sortant.



## PETIT RAPPEL DES RÈGLES

### Toucher le sable

- **2 coups de pénalité :**
  - Si vous touchez intentionnellement ou accidentellement le sable avec votre club avant de jouer votre coup.
- **1 coup de pénalité :**
  - Si vous déplacez la balle en préparant votre stance.

### Tester le sable :

- **2 coups de pénalité** si vous testez la texture du sable avant de jouer.

### Balle Injouable dans un bunker :

- **1 coup de pénalité** si dégagement :
  - selon coup et distance.
  - en arrière sur la ligne dans le bunker.
  - latéralement dans le bunker.
- **2 coups de pénalité** si dégagement en dehors du bunker en arrière sur la ligne.



# DÉVELOPPEZ UN MENTAL DE CHAMPIONNE



**Dominique Monami**  
Keynote speaker & Professional coach

 +32 477 59 20 51

 [www.dominiquemonami.com](http://www.dominiquemonami.com)

 <https://www.instagram.com/domimonami/>

 <https://www.linkedin.com/in/dominiquemonami/>

# “Développez un mental de championne”

Dominique Monami





**Avant la compétition**



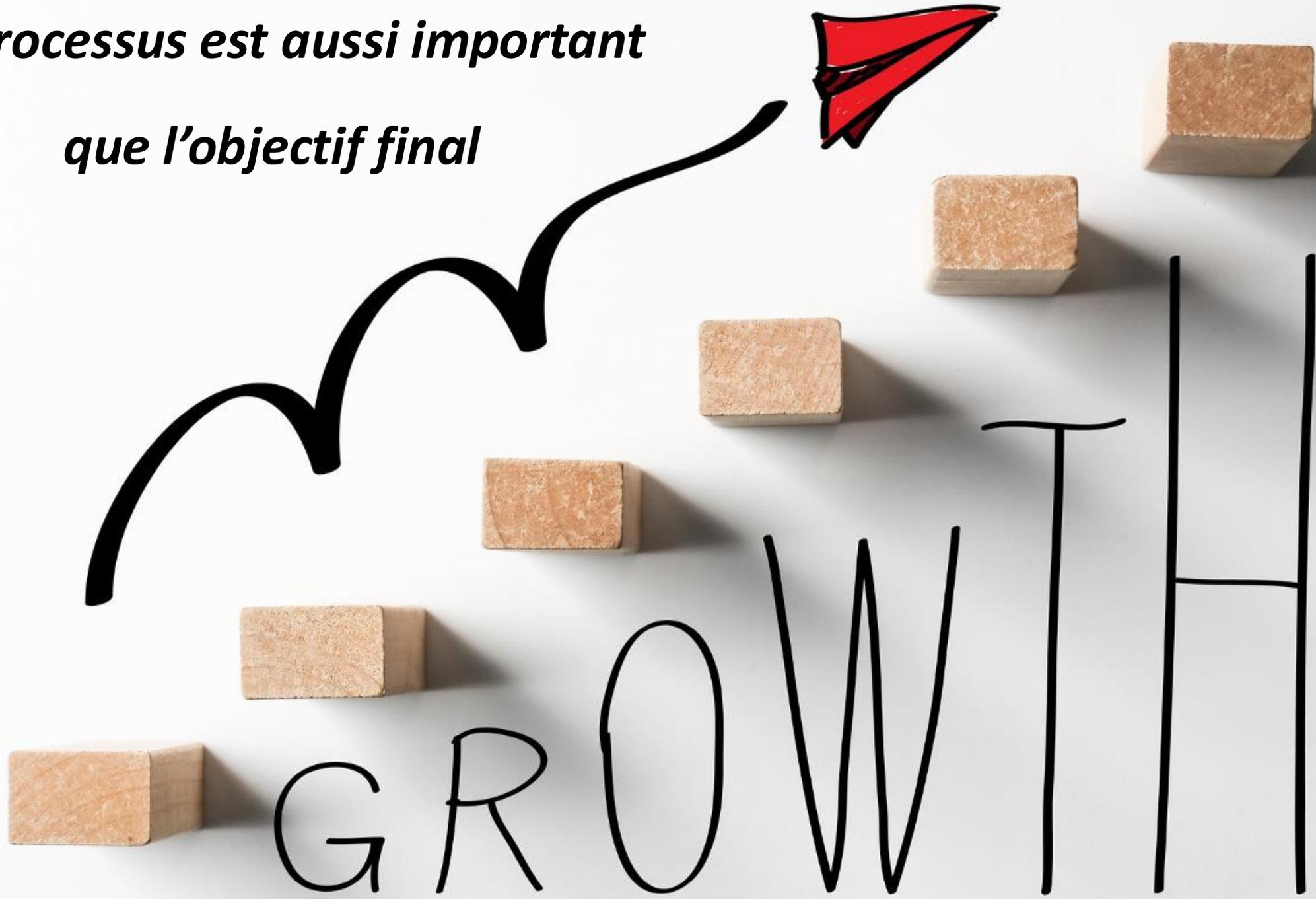


« Si vous ne vous préparez pas,  
préparez-vous à rater »

Arthur Ashe, Champion  
player



*Le processus est aussi important  
que l'objectif final*





Contrôlez le contrôlable





**Pendant la compétition**





MENTAL

PHYSIQUE

EMOTIONNEL

L'interaction entre ce que je pense, je ressens et je fais





# POSSIBLE

JE SUIS CE QUE JE PENSE!

=> Orientation solution ou problème?

# Agilité émotionnelle





**Votre attitude  
determine vos succès.**



A tennis player is sitting on a white chair with a blue backrest that says "Sydney 2000". She is wearing a white sleeveless top with an Adidas logo and a small Olympic logo, and a white skirt. She has a white towel draped over her left shoulder and is looking down at a clear plastic bag in her hands. The background shows a chain-link fence and a blue umbrella.

**477 Matches**  
295 Victoires  
182 Défaites

Parfois je gagne,  
parfois j'apprends.

DM



**Rendre visible et Prendre conscience  
de ses forces & qualités  
Exercice**





**Après la compétition**

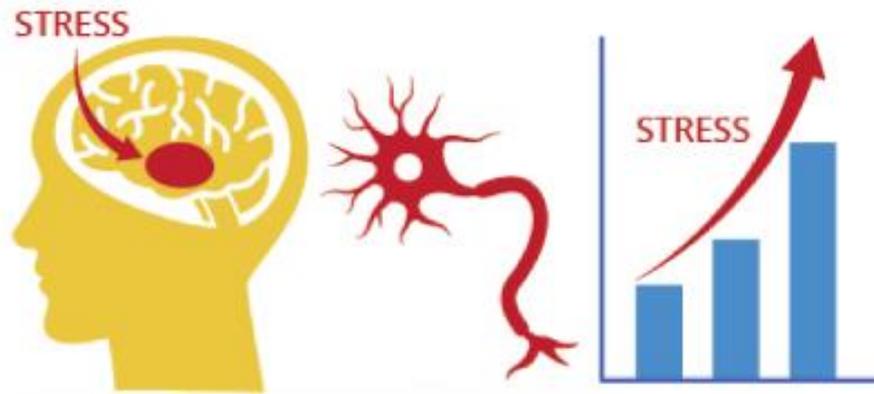




**Le feedback est la  
nourriture des champions.**



## La compassion envers soi-même conduit à moins de stress.



Une autocritique sévère active le système nerveux sympathique et augmente les hormones de stress. La dureté de l'autocritique peut être si intense qu'elle nous empêche d'apprendre et de développer de la résilience en cas d'échec



En revanche, la compassion envers soi-même peut activer notre système biologique nourrissant et apaisant, ce qui conduit à un plus grand sentiment de bien-être.

## La compassion envers soi-même est :



### Mindfulness

Reconnaître quand vous êtes stressé ou que vous traversez une période difficile, sans réagir de manière excessive ou vous juger sévèrement

**Se voir de manière objective**



### Bienveillance

Être soutenant et compréhensif envers soi-même pendant une période difficile, au lieu d'être critique.

**Ne pas se juger**



### Humanité

Reconnaître que vous n'êtes pas seul dans les erreurs que vous commettez ou les difficultés que vous traversez

**Nous commettons tous des erreurs**

Neff, 2003

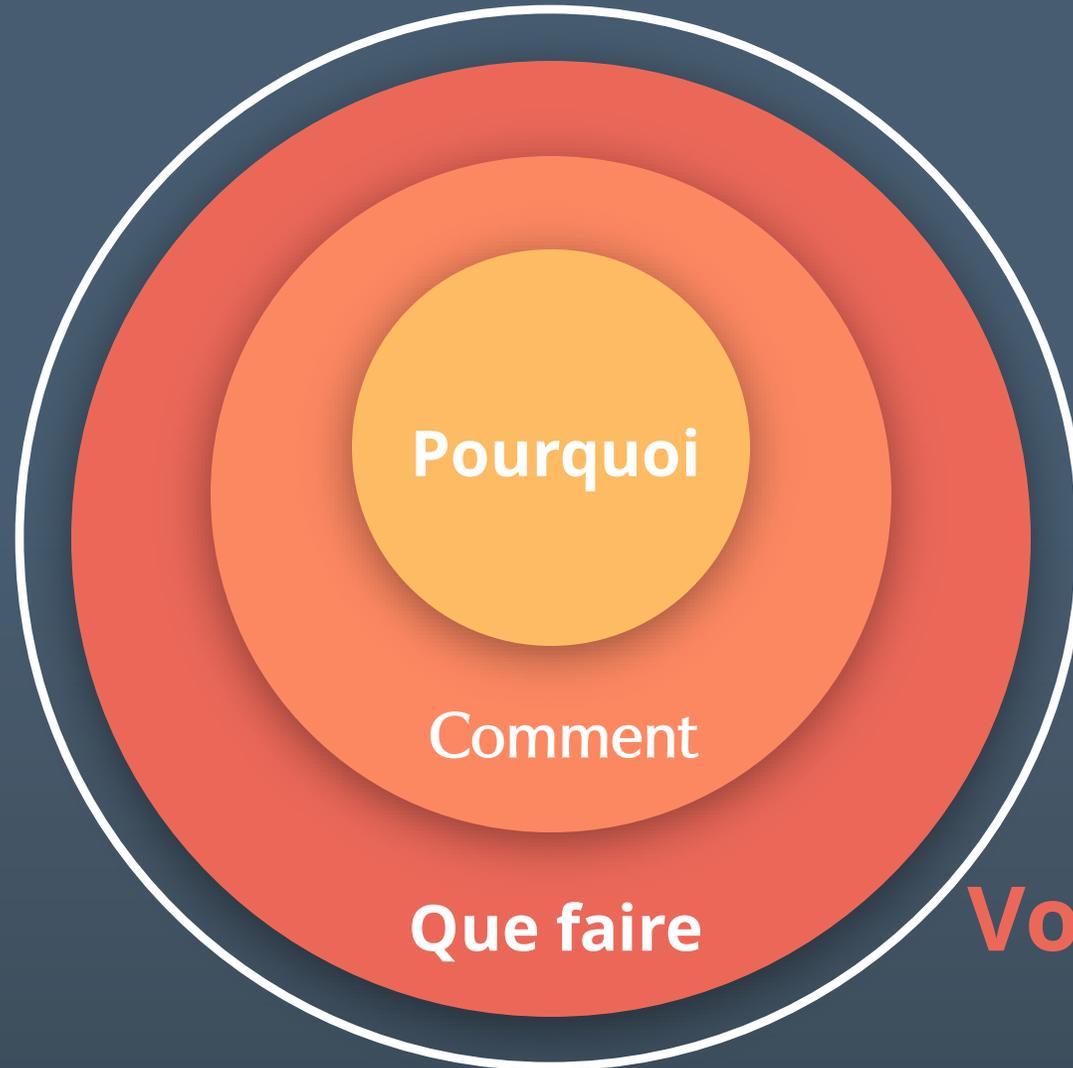


A close-up photograph of a bright yellow sunflower with a dark brown center, set against a blurred background of other sunflowers and a clear blue sky. The sunflower is the central focus, with its petals radiating outwards. The background is softly out of focus, showing more sunflowers and green foliage.

**Motivation intrinsèque**

DM

Simon Sinek's  
**Golden Circle**



Pourquoi

Comment

Que faire

**Votre sens**

**Votre processus**

**Votre résultat**





“Celui qui veut réussir,  
trouve les moyens.  
Celui qui ne veut pas,  
trouve les raisons”

Dominique Monami



[www.dominiquemonami.com](http://www.dominiquemonami.com) / [dominique.monami@telenet.be](mailto:dominique.monami@telenet.be)





## Solutions pour se mettre dans les meilleures conditions + sous contrôle

- L'alimentation (avant de jouer et pendant la compétition)
- Le sommeil + se mettre dans les meilleures conditions pour dormir
- Son matériel (serviettes, gants, balles, parapluie, 2<sup>ème</sup> paire de chaussettes si pluie forte, ce dont on a besoin en fonction du temps,...)
- Être à temps / partir à temps
- Échauffement
- Préparation physique
- Reco du terrain
- Stroke saver
- Routine => se mettre dans sa bulle
- Conseils techniques (1 à 3)
- Règles + locales
- Caddie (choix et bien se mettre d'accord sur vos attentes)
- Les toilettes (savoir où elles se situent sur le terrain)
- Même place dans le sac (matériel)
- Confort des vêtements
- Chaussures (éviter les nouvelles)
- Médicaments
- Téléphone fermé / éteint
- Batterie du chariot rechargée
- Montre rechargée

# COMMISSION MEDICALE



# Procédure d'urgence

Lorsqu'un joueur présente une situation de détresse sur un terrain de golf il peut être crucial de disposer d'une procédure permettant d'acheminer les soins au plus vite à l'endroit précis où se trouve la victime.

L'AFGolf recommande aux clubs d'établir un plan d'urgence permettant d'intervenir le plus rapidement possible et le plus efficacement possible sur leur terrain, et ensuite de le communiquer à leurs membres.

- Défibrillateur
- Formation 1<sup>er</sup> secours
- App 112BE
- Trousse d'urgence  
(<https://ma.baos.croix-rouge.be/trousse-jidentifie/>)
- Communication aux membres / sections / ...



L'AFGolf:

- A communiqué aux clubs en décembre
- Va faire une campagne de communication vers les golfeurs prochainement

BONNE  
SAISON  
2025

