

L'équipe féminine... La parole est à vous



Plus qu'une équipe... une force

Convivialité, bienveillance, entraide, entente, cohésion, sympathie, solidarité, échanges, respect, engagement et loyauté

Notre richesse : la diversité des niveaux de jeu

Chaque équipière apporte sa touche : accueillante, respectueuse, empathique avec un bon sens de l'humour !

... et de nombreux fous rires partagés en toute simplicité...

Illustration de l'ADN de cette Equipe Féminine très soudée via ce patchwork de questions/réponses/photos : leurs forces, rituels, émotions, valeurs, dynamisme, ambitions, ...

Qu'est-ce qui définit le mieux votre équipe : sa plus grande force, son ambiance, ses valeurs, ... ?

Claudine : Engagement, loyauté, solidarité... Je suis dans l'équipe depuis longtemps, et même si je n'aime pas particulièrement la compétition, je réponds présente quand le capitaine me sollicite ! Plusieurs pros m'ont souvent dit : «Profitez de votre équipe, ce n'est pas toujours aussi chaleureux ailleurs». Et ils ont raison ! L'ambiance, portée par nos capitaines successifs, Paulo, Gisèle, Jérôme, est exceptionnelle. Toute l'équipe est soudée, notamment autour de Gisèle, et c'est une vraie chance. Je ressens beaucoup de joie à faire partie d'un groupe avec un si bon esprit 😊 Un grand bravo à nos capitaines pour leur engagement bénévole.

Assia : Ce qui fait la force de notre équipe, c'est d'abord la cohésion. Chacune connaît sa place et la respecte. Cela se reflète aussi dans l'investissement de toutes, notamment lorsqu'il s'agit de caddeyer, parfois sur des golfs assez lointains. Il y a une vraie entente, une fidélité à nos capitaines ! et surtout une ambiance très joyeuse qui nous soude.

La valeur qui, selon moi, représente le mieux notre équipe, c'est la solidarité. Chacune d'entre nous fait toujours son maximum pour aider l'équipe. Si je devais résumer notre équipe en un mot... ce serait «attachement». Et pour moi la clé d'une bonne cohésion d'équipe... et nous l'avons trouvé... c'est vouloir pour l'équipe ce que l'on veut pour soi, à savoir le meilleur ; à partir de là nous mettons notre ego de côté et donnons tout pour les copines.

Et puis, dans les moments moins faciles, on s'envoie souvent des messages de réconfort que ce soit sur notre groupe commun ou individuellement. Nous sommes toutes assez proches avec évidemment des affinités.

Gisèle : Ce qui nous caractérise, c'est notre convivialité et la qualité de notre entente. Nous sommes vraiment soudées et je pense que l'on est l'une des rares équipes à être aussi soudée. C'est ce qui fait notre force 😊

Martine : Cohésion, convivialité et bienveillance, c'est souvent ce que nous renvoient les équipes que nous rencontrons. L'ambiance est agréable et sympathique, les équipières sont accueillantes, respectueuses, empathiques, le tout avec un bon sens de l'humour ! Et puis dans les moments difficiles, nous nous soutenons les unes les autres via notre Groupe WhatsApp, les appels téléphoniques et... le 19ème trou !!!

Laurie : Nous en avons surpris des adversaires sur le terrain alors que sur le papier, nous n'étions pas gagnantes ! La solidarité et l'investissement de chacune portent ses fruits. Nous sommes souvent les seules à être toutes caddeyées et peu importe le déplacement.

Maëva : C'est sans aucun doute la cohésion qui nous unit. On s'entend toutes très bien, ce qui crée une ambiance positive et motivante. Chacune prend le temps d'encourager les autres, que ce soit pendant les entraînements ou les compétitions. On se soutient dans les bons comme dans les mauvais moments et cette solidarité renforce notre performance individuelle et collective.

Emmanuelle : Ce que j'aime dans notre équipe, c'est la convivialité, l'échange et cette richesse liée à la diversité des niveaux. On est toutes différentes, mais au final, on forme un vrai bloc uni. Mais c'est aussi la flexibilité que j'apprécie dans l'équipe. L'esprit de compétition je l'avais pour le tennis (je suis prof de tennis), donc forcément je l'ai aussi pour le golf !

Nahia : Ce qui me touche le plus, c'est l'entraide. Chacune est là pour les autres, toujours prête à soutenir ou encourager. Ce qui nous distingue vraiment, c'est que presque toutes les joueuses ont un caddie pendant les compétitions, même lorsque l'on ne joue pas à Lésigny. Une belle preuve de notre solidarité !

Corine M : Ce qui me marque le plus, c'est la solidarité et cette amitié au sein de notre équipe. Nous sommes très unies les unes avec les autres et cette ambiance bienveillante, c'est ce qui rend notre équipe vraiment unique.

Anissa : C'est une équipe bienveillante, portée par l'esprit d'équipe, le respect, l'écoute, le sens des responsabilités et le partage. Si je devais la résumer en un mot, ce serait : une famille. Et pour moi, la clé de notre cohésion, c'est l'engagement de chacune.

Maïlen : La valeur qui représente le mieux notre équipe, c'est la bienveillance. Et selon moi, la clé de notre cohésion, c'est la solidarité, surtout dans les moments compliqués.

Christine D : En un mot : l'entraide ! J'adore l'ambiance dans cette équipe, elle est vraiment excellente. Et puis certaines coéquipières s'investissent énormément, notamment en venant caddyer. C'est aussi pour ça qu'on se sent si bien ensemble 😊

Comment vous préparez-vous mentalement et gérez-vous la pression en compétition ?

Assia : Avant une compétition je vais regarder sur internet les indications sur le golf pour bien visualiser le parcours, je me concentre sur une ou deux clés de jeu et surtout sur l'idée suivante : la balle est devant moi et je dois l'envoyer sur la cible que j'ai choisie. Et sur le parcours, je mise sur ma régularité, notamment sur les mises en jeu et le putting. Et puis, je gère la pression du mieux que je peux : je respire profondément avant de jouer mon coup et je regarde le paysage entre chaque coup.

Gisèle (avec son humour bien à elle !) : Ça j'aimerais bien savoir faire ! Il faudrait que l'on soit plus professionnelles !! J'ai 87 ans et je suis toujours prête à m'entraîner pour performer.

Martine : Je respire profondément, je me concentre sur ma routine et je n'oublie jamais que le golf doit rester un plaisir !

Emmanuelle : Oui, je me prépare mentalement, je me parle à voix haute dans la voiture ... Je sais le faire, je vais y arriver ! Le plus dur, c'est d'arriver à reproduire en compétition ce que l'on réussit à l'entraînement. La pression fait parfois hésiter, je me retiens un peu, je n'ose pas !... Moi, je mise surtout sur mes grands coups, c'est ce qui me donne confiance.

Qu'est-ce qui vous motive à vous dépasser chaque jour ?

Assia : Ce qui me motive, même si ces derniers mois j'ai pris un peu de distance avec le golf en raison de mes engagements professionnels et de mon autre passion, celle de la peinture, c'est de revivre des moments de grâce que peut procurer le golf.

Gisèle : Le fait de performer en m'appliquant énormément sur chaque coup, en faisant extrêmement attention.

Emmanuelle : Le golf m'aide à trouver un équilibre. Face aux difficultés personnelles, c'est un sport qui oblige à être pleinement dans le moment présent. Si l'esprit est ailleurs, ça ne fonctionne pas. Le golf, c'est ici et maintenant !

Christine D : Pour moi, c'est une vraie bouffée d'oxygène. Et puis, quel plaisir de pouvoir jouer en compétition à Lésigny !

Quel conseil donneriez-vous à une jeune golfeuse qui rêve d'intégrer une équipe comme la vôtre ?

Assia : Si elle est prête à s'investir et a envie d'être chouchoutée, elle trouvera des filles bienveillantes qui l'accueilleront et lui apprendront la patience qui manque si souvent aux jeunes !

Gisèle : De venir jouer avec nous, de voir comment on peut s'entendre ensemble et de prendre des cours si nécessaire.

Anissa : Travailler dur jusqu'à ce que son rêve se réalise, c'est une magnifique expérience à vivre.

Maëva : Le conseil que je donnerais, c'est de ne jamais se décourager. C'est vrai que quand on débute, le golf peut sembler compliqué : les coups ne sont pas toujours jolis, on fait des erreurs... mais avec de la persévérance, de la motivation et un bon entraînement, on progresse vite. Ce sport demande du temps et de l'engagement, mais les efforts finissent toujours par payer.

Corine M : De savoir se fondre dans l'équipe sans vouloir être en avant.

Qu'est-ce qui fait la force du golf féminin selon vous ?

Assia : Ce qui fait la force du golf féminin est sa rapidité, son élégance et produire le jeu que l'on sait faire.

Martine : Le respect des joueuses entre elles, la confiance et la solidarité.

Quel est l'entraînement que vous appréciez le plus ensemble ?

Martine : Avec notre pro Sébastien Paragot !

Emmanuelle : Les entraînements avec Sébastien sont super sympas. Peut-être pourrions-nous travailler à 4 (plutôt qu'à 2) sur le compact ce qui nous permettrait de pouvoir échanger, observer, dialoguer parce que ça compte aussi de voir l'équipe progresser ou de mixer les niveaux, je vais forcément apprendre plus de choses et inversement si je suis avec une golfeuse un peu plus débutante que moi, je vais pouvoir la guider. C'est cet échange qui est sympa quand on fait un entraînement d'équipe.

Pour **Assia** et **Gisèle** : C'est l'entraînement sur le petit jeu notamment sur le compact.

Y a-t-il un fou rire, une blague ou une tradition d'équipe

Assia : Des fous rires, nous en avons plusieurs mais incapable de me souvenir d'un en particulier ! Mais la tradition... c'est qu'on se marre, gentiment bien entendu, lorsque Gisèle nous raconte ses fameuses parties d'il y a 15 ou 20 ans !

Et Gisèle de répondre ! Ça c'est vrai !!!

Corine M : Après les matchs... au 19^e trou... OH OUI !

Des souvenirs touchants, des moments de complicité et d'émotion partagés...



Assia : Le plus beau moment (mais parce qu'il faut en choisir un !) est celui où nous avons "provoqué" une réunion d'équipe pour faire une surprise à notre Laurie, qui allait se marier quelques mois plus tard. J'avais écrit un petit texte et nous lui avons offert des cadeaux... de golf, bien sûr !

Laurie : Pour la petite histoire, toute l'équipe, avec la complicité et la participation de ma tendre maman, m'a fait une magnifique surprise en juin 2024 pour célébrer mon futur mariage. J'étais simplement conviée à une réunion d'équipe, comme on en fait dans l'année... Et là, une grande majorité de l'équipe était réunie pour cette surprise inoubliable. J'ai eu droit à un très beau discours, des cadeaux personnalisés, du champagne et surtout des témoignages d'amitié très forts. J'ai versé ma petite larme ! Ce moment restera gravé à jamais. Il a renforcé nos liens et montre bien toute la bienveillance qui règne dans notre équipe. C'est notre force et notre signature.



Assia : Un autre souvenir fort : fêter l'anniversaire de notre capitaine Gisèle, il y a quelques années. Nous lui avons fait une surprise à la salle Kayser, avec la complicité de l'équipe Seniors Hommes !

Gisèle : J'ai un plaisir fou à inviter l'équipe pour partager un repas. Ces moments de convivialité sont précieux et renforcent ce que nous sommes ensemble. Et puis il y a aussi les parties avec Maëva, j'ai des souvenirs émouvants et magnifiques quand nous avons gagné des équipes que nous n'aurions jamais dû battre !

Quelques moments forts dans l'histoire de l'équipe... en compétition !

Martine : C'est notre participation au Championnat de France en Ardèche en mai 2023. Quatre jours intenses avec dix équipières, six joueuses, trois cadettes et la capitaine.

Corine M : Ce sont deux souvenirs qui restent gravés : le premier, en tant que joueuse, d'avoir surmonté l'angoisse du match et le second, en tant que cadet, d'avoir su transmettre la force nécessaire aux joueuses pour aller au bout. Et puis, comme Martine, j'ai adoré notre déplacement en Ardèche : quatre jours intenses, joyeux, pleins de moments précieux partagés avec toute l'équipe. Nous avons vraiment eu des moments fabuleux toutes ensemble.

Assia : Dans compétition, il y a aussi l'avant et l'après ! Quand nous partons en déplacements en tournoi, j'adore le dîner du soir de notre arrivée, lorsqu'on loge sur place. C'est un moment privilégié ; on y cultive notre amitié, notre humour et notre joie d'être ensemble.

Gisèle : Notre première récompense, c'était il y a quelques années à Villeray, nous sommes arrivées deuxième, une belle promotion, nous avons monté de Division. Sur les deux premiers jours, nous n'étions pas très bien classées, le troisième jour... c'était sensationnel ! 😊

Maïlen : C'est en 2024 lors de la finale du Championnat Interclubs. Nous avons terminé deuxièmes... certes !, mais ce que je retiens, c'est le moment après le match : toute l'équipe est restée déjeuner ensemble même celles qui n'avaient pas joué.

Christine D : Un souvenir plus personnel mais tout aussi fort, c'est ma rencontre avec Martine à une époque où nous jouions en double. Cette complicité m'a aidé à m'intégrer dans l'équipe. Martine a tout fait pour que je reste dans l'équipe et j'en suis très contente, et Gisèle me chouchoute !

Emmanuelle : Un souvenir touchant pour moi, c'est quand j'ai joué en double avec Assia cet hiver... et en plus, nous avons gagné ! Assia, c'est vraiment l'élégance, la facilité, la gentillesse. Quand je suis arrivée dans l'équipe, elle m'a tout de suite prise sous son aile. J'étais très admirative de son jeu. Ce jour-là, j'étais simplement heureuse de jouer bien avec elle. C'était cool, vraiment 😊

Les mots de la fin ! 😊

Gisèle : J'aimerais tellement avoir 20 ans de moins pour continuer d'être régulière dans mon jeu !

Martine : Le parcours... c'est concentration et bonne humeur... sans oublier que le golf reste avant tout un plaisir de jouer !!!

Assia : Notre plus belle victoire collective (la golfique sincèrement je ne m'en souviens pas !) c'est la victoire humaine indéniablement. Notre groupe est unique dans le sens où chacune à sa place sans pression, sans jalousie... ce qui lui confère une certaine harmonie.

Corine M : La devise de l'équipe ? Toutes pour une, une pour toutes !

Anissa : Ce qui me motive à me dépasser chaque jour, c'est l'équipe ❤️ et la richesse que chacune y apporte à sa manière.

Emmanuelle : Dans deux ans, je suis à la retraite... je vais être là tout le temps !

Claudine : Au fil des années et malgré mon âge avancé..., l'équipe m'incite à maintenir un bon niveau de jeu.

Christine D : Ça fait 3 ou 4 ans que je suis dans l'équipe, et puis j'aime bien le golf de Lésigny, je trouve qu'il y a une bonne ambiance.

Maëva : Même en partant de zéro, on peut atteindre un très bon niveau. Il faut croire en soi et ne jamais perdre de vue ses objectifs.

Nahia : La plus grande force de notre équipe, c'est l'entraide, chacune est là pour les autres, toujours prête à soutenir ou encourager.

Mailen : Pour moi, la clé d'une bonne cohésion d'équipe c'est la solidarité même dans les moments compliqués.

Laurie : Je voudrais surtout remercier Gisèle et Martine qui ont permis à cette équipe de se développer. Maintenant la relève est pour Jérôme et j'espère que nous pourrons continuer à vivre de beaux moments et surtout rapporter une belle victoire pour notre GIGI !



Message du Captain Grolic : Cohésion, compétition : cap sur la victoire !

Ce que j'aime par-dessus tout dans cette équipe, c'est la solidarité, la convivialité et la bienveillance. A domicile ou à l'extérieur, les filles restent jusqu'au bout, encouragent, débriefent et partagent bien plus que du golf. Leur engagement est total : quand il faut un caddie, les remplaçantes répondent présentes, souvent même sur des golfs lointains. Notre cohésion est réelle et reconnue et c'est notre force.



Et je suis convaincu que l'on peut encore élever notre niveau de jeu, tout en gardant cette belle ambiance. Mon objectif serait de renforcer l'équipe avec quelques nouvelles recrues, pour viser plus haut et ... jouer les premières places !

Et puis, nous avons la chance de bénéficier du soutien concret de l'USCL : que ce soit sur le plan des entraînements, de la communication ou du budget. Grâce à l'intervention de notre Pro Sébastien, nous progressons techniquement et tactiquement. L'équipe féminine gagne aussi en visibilité avec des publications régulières sur Instagram et sur le site de l'association. Côté logistique, un budget nous est dédié permettant de financer notamment les entraînements, les déplacements et l'équipement des joueuses. Et pourquoi ne pas envisager bientôt un nouveau «dress code» pour affirmer encore davantage notre identité ?!

Un souvenir marquant pour moi : lors de la dernière Promotion (septembre 2024), j'ai caddayé Maëva. L'équipe a échoué d'un point... C'est ce jour-là que j'ai su que je voulais reprendre le capitanat. Parce que cette équipe en vaut vraiment la peine.

Elles composent l'Equipe féminine 😊

Emmanuelle Amariutei
Sylvie Armand
Thai-Phong Jade Astor
Véronique Beltrami
Claudine Carrez
Christine Chatenay
Gisèle Colin
Martine Dubart
Christine Duploux
Muriel Hatiez
Sylvie Holic

Maëva Holic
Anissa Larbes
Patricia Le
Mailen Leuridan
Nahia Leuridan
Laurie Martinat
Corine Millerant
Amelie Rageul
Corinne Riem
Rosa Rodrigues
Assia Tamet

*Propos recueillis par Sylvie Lafaye
Juin 2025*

Les interviews de Gisèle (janvier 2023), Mailen («Un gars, une fille et leur coach», mai 2023), Maëva (juin 2025) et Jérôme (mars 2023) restent accessibles [via ce lien](#)