



N°183 • OCTOBRE 2025

THE SAINT DONAT TIMES

L'ACTUALITÉ MENSUELLE DU GOLF DE SAINT DONAT

Rose de Green

Samedi 11 Octobre

Montée en 1ère division

Equipe féminine séniors

Proshop

Les promotions en cours



Sommaire

Retour sur la compétition Rose de Green	Page 2
Montée en 1ère division pour l'équipe féminine séniors	Page 3
Bienvenue aux nouvelles recrues	Page 4
Coupe de Noel	Page 5
La Closerie : Les 30 ans d'ancienneté du chef Cyrille	Page 6
La carte Automne/Hiver du restaurant La Closerie	Page 7
Arrivage de la collection automne/hiver	Page 10
Les promotions en cours au proshop	Page 11
Actualité de l'école de golf	Page 13
Offre licence 2025-2026	Page 15
Biodiversité : La saison pour tailler vos arbres	Page 16
Santé et Bien être : Massage du visage par une facialiste	Page 17

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à nos abonnés nés en Octobre :

Ghyslaine BEAULIER, Daniel BIZIEN, Brigitte BRET, Nicolas CIMA, Philippe DE MEYER, Nicole FUCHS, Marie GIRAUDET, Werner HORST, Annie LOYAUX, Jean Pierre MEREAU, Jean Pierre MEUSNIER, Jean Jacques MONIEZ, Jean Pierre PAVIE, Chantal PHILIPONNET, Michel PODEVIN, Philippe TASIMOVICZ, Karin TURNER

Ainsi qu'aux abonnés de l'école de golf adultes/enfants :

Maxime BARRON, Catherine BEAUVAIS, Filip BOHEME, Antoine BOURRAINDELOUP, Chloe-Liv BRAND, Philippe CALIGARIS, Neo CHAPEAU, Jean Marie CHIOCCI, Sacha COLLETER, Laurent DARVEY, Zach GAMMON, Mathis GENOVESE, Frédérique GUY, Rafael JIMENEZ, Henri-Pierre LEBEC, Louise MARQUES, Esteban METSU, Ava Maï MEYER, Manon MONNEY, Martine NOBILE, Lexi PAUL LAMURE

Une rose, une caresse

L'action se poursuit au Golf de Saint Donat

Samedi 11 octobre, l'association "Une rose, une caresse" a organisé la compétition Rose de Green, un événement caritatif pour financer des soins de socio-esthétique et de réflexologie pour les patients en traitement lourd à l'hôpital, principalement atteints de cancer.

Un événement qui a eu du succès ! Durant la journée de samedi, l'association Rose de Green a organisée des animations autour du golf, ainsi qu'une compétition sur le compact l'après-midi, regroupant une trentaine de participants.

Laurène ULIVERI, enseignante à la Grande Bastide et coach à la FFGolf était présente pour encadrer l'événement et la compétition.



Laurene Uliveri qui donne le coup d'envoi de la compétition



Au total, ce sont **1 671€** qui ont été remis à l'association à la fin de la journée, issus du droit de jeu des participants et des dons réalisés.

Si vous souhaitez soutenir l'association, vous pouvez faire un don juste ici :

[Je fais un don](#)

Montée en 1ère division pour l'équipe féminine

Championnats de France Séniors par équipes



Marie-France LAROUSSE, Sophie LEOTARD, Mar CORCOSTEGUI, Catherine BELLICARDI, Martine GARCIN

L'équipe féminine séniors du golf de Saint Donat a réussi l'exploit ce week-end, en montant en première division séniors dames.

Du 25 au 28 septembre, l'équipe féminine senior du golf de Saint Donat avait rendez-vous au golf de Mâcon la Salle pour les championnats de France par équipes seniors.

Après avoir décroché une 2ème place au premier tour de strokeplay, Saint Donat termine finalement à la 3ème place du classement général par équipes. Grâce à cette 3e position, Saint Donat se classe parmi les 8 équipes finalistes en lice pour la montée en 1ère division.

À noter également une très belle 2ème place de Mar Corcostegui au classement individuel, avec un score total de +11.

En quart de finale, l'équipe de Saint Donat a rencontré Lyon Salvany. Victoire 2 à 1 pour Saint Donat avec deux simples gagnants (6&5 pour Mar CORCOSTEGUI et 2&1 pour Marie-France LAROUSSE), qui plaçait donc l'équipe à une victoire de la montée en première division.

Un match gagné haut la main face à Isabella, avec une victoire 2&1 en foursome par Catherine BELLICARDI et Martine GARCIN, et une victoire en simple 8&7 de Mar CORCOSTEGUI.

L'équipe féminine seniors de Saint Donat retrouvera donc la 1ère division nationale l'année prochaine !



[Résultats](#)

Bienvenue aux nouvelles recrues

Au proshop et à l'academie



Aurore *Responsable Proshop*

Depuis le 01 Octobre, Aurore a rejoint l'équipe d'accueil. Après avoir travaillé dans un parc de loisir familial en Occitanie, puis à l'office du tourisme à Mougins, Aurore occupera le poste de Responsable Proshop. Elle remplacera désormais Ange.

Aurore se fera un plaisir de vous conseiller lors de vos achats du mardi au samedi

Enzo Oribes Bottero *Pro à la Saint Donat Golf Academy*

Après avoir passé son diplôme d'enseignant et officié en tant qu'apprenti au club, Enzo Oribes Bottero a intégré la Saint Donat Golf Academy à la rentrée. Il remplacera désormais Thierry, qui quittera l'académie le 31 décembre.

Enzo s'occupera des cours collectifs, mais vous pouvez également le contacter pour prendre un cours individuel ou réaliser un parcours accompagné.

06 23 73 93 72



*Enzo ORIBES BOTTERO (au centre),
vainqueur du grand prix du Claux Amic cette année*



Changement d'heure *Dimanche 26 Octobre*



Coupe de Noël

Samedi 06 décembre

Informations à venir prochainement...

La Closerie

Notre chef Cyrille fête ses 30 ans d'ancienneté



Aujourd'hui, nous rendons hommage à Cyrille, qui fête ses 30 ans de carrière au sein de notre cuisine. 30 ans à régaler nos papilles, à dompter les casseroles, à crier (gentiment) sur les commis, et à faire des miracles même quand la livraison n'arrive pas.

On dit que la cuisine, c'est de l'art. Eh bien, après 30 ans, on peut dire que notre chef Cyrille est un vrai maître-artisan, avec un sacré coup de spatule et une bonne dose de créativité.

Merci pour ton talent, ta rigueur, ton humour bien épicé, et surtout ta passion, qui n'a jamais pris une ride (contrairement à certains ustensiles de la cuisine).

Bravo pour ce parcours exceptionnel, et surtout... ne pars pas tout de suite, on ne sait toujours pas comment fonctionne le four vapeur...



La Closerie

Menu Automne/Hiver

Le restaurant La Closerie vous propose de découvrir sa nouvelle carte pour l'automne/hiver.

Entrées

Prix en Euros – Taxes et services inclus



Tartare de lentilles vertes dés de potimarron rôtis, betterave & saumon gravelax	24.00€
Oeufs pochés sauce vigneronne aux cèpes	15.00€
Oeufs pochés, muffin toasté, sauce hollandaise & saumon	15.00€
Entrée du jour	13.00€

Salades

Salade césar et poulet croustillant	24.00€
Salade de gésiers confits , haricots verts, figues moelleuse & vinaigre de noix	21.00€

Tartares hachés

Préparés à la minute - viande provenance UE
Accompagnés de pommes de terre frites et salade



Tartare à l'italienne au parmesan (300 gr)	24.50€
Tartare de bœuf traditionnel (300 gr)	24.50€

La Closerie

Menu Automne/Hiver

Le restaurant La Closerie vous propose de découvrir sa nouvelle carte pour l'automne/hiver.

Viandes

Viande provenance UE
Supplément sauce : 2.00€

Suggestion viande du jour	20.00€
Quasi de veau crème d'ail et pleurottes	28.00€
Arancinis de porc confit, jus de viande & tomates fraîches	24.00€
Suprême de volaille, crème de chorizo et poivrons grillés	26.00€

Pâtes & Risottos

Fagottinis jus à la viande	17.00€
Linguines à la carbonara (<i>crème fraîche et lardons</i>)	18.00€
Linguines à la tomate	18.00€
Linguines aux cèpes	21.00€
Risotto de coquillettes, jambon blanc & fromage	18.00€
Risotto aux cèpes	21.00€

La Closerie

Menu Automne/Hiver

Le restaurant La Closerie vous propose de découvrir sa nouvelle carte pour l'automne/hiver.

Poissons

Suggestion poisson du jour	20.00€
St Jacques rôties au lard & risotto crémeux	30.00€
Poêlée de gambas, linguines à la tomate	23.00€
Pagre ou dorade (selon arrivage) rôti au fenouil	26.00€

Suggestions

Chicken Burger <i>Frites et salade</i>	21.00€
Omelette Jambon fromage, <i>Frites et salade</i>	20.00€

Le coin des gourmands

Desserts faits maison

Café gourmand - 4 pièces au choix du chef	12.00€
Tarte fine aux pommes	12.00€
Crumble d'ananas rôti et sa crème	12.00€
Baba d'automne crème de marron	12.00€
Moelleux aux myrtilles & noisette & son sorbet	12.00€



Prashop

Arrivage de la collection
Automne/Hiver

Proshop

Les promotions en cours

Profitez de nombreuses promotions en cours au proshop. L'occasion de refaire un stock de balles, ou même de chaussettes pour l'hiver !

Offre promotionnelle sur les parapluies Titleist



Le parapluie durable Tour Double Canopy offre une couverture de 173 cm contre la pluie et le soleil, offrant une protection ultime sur le parcours de golf chaque fois que vous en avez besoin.

- 173 cm de diamètre
- 110 cm de longueur
- Style inspiré du Tour Bag
- Revêtement anti-UV
- Renforcement des baleines et de la structure pour plus de qualité et de durabilité
- Nouvelle poignée en mousse souple avec Script Titleist en relief
- Huit panneaux

-50% sur les parapluies Titleist
Soit 42.5€ le parapluie

Offre promotionnelle sur les chapeaux australiens Titleist



Les matériaux traités contre les UV offrent une protection solaire de 50+ UPF pour vous aider à vous protéger pendant les parties d'été.

- Tissu extensible avec fermeture réglable pour le confort et l'ajustement
- Mentonnière amovible avec poche intérieure pour le rangement
- Traitement UV pour une protection solaire de plus de 50 UPF
- Taille unique

-40% sur les chapeaux Titleist
Soit 27€ le chapeau

Autres modèles à découvrir en boutique

Proshop

Les promotions en cours

Profitez de nombreuses promotions en cours au proshop. L'occasion de refaire un stock de balles, ou même de chaussettes pour l'hiver !

Offre promotionnelle sur les balles Wilson



2 boîtes achetées =
-50% sur la 2ème *

3 boîtes achetées =
la 3ème offerte *

**offre valable sur la moins chère, uniquement par douzaine
Possibilité de mixer les modèles*

Offre promotionnelle sur les chaussettes Footjoy



Autres modèles à découvrir en boutique

2 paires achetées =
la 3ème offerte *

**offre valable sur la moins chère des trois*

Offre promotionnelle sur les balles Titleist Trufeel Jaune et Velocity Orange



1 boîte achetée = -10%
2 boîtes achetées = -20%
3 boîtes achetées = -30%

**offre valable uniquement par douzaine*

Actualité de l'école de golf

Les résultats des jeunes en compétition

Ce mois de septembre a été très chargé en compétitions pour les jeunes joueurs et joueuses de Saint Donat. A Valcros, à Digne-les-Bains et à Manville pour des Grands Prix adultes, et surtout à Aix-Marseille pour un Grand Prix Jeunes remporté par Zach Gammon, insatiable et constant dans les performances de haut niveau.



Grand Prix Jeunes d'Aix-Marseille : Zach Gammon a encore frappé !

Zach Gammon a remporté dimanche 5 octobre le Grand Prix Jeunes d'Aix-Marseille, dans la catégorie Benjamins, en ajoutant à son score de -4, le samedi, sans vent, un très honorable +6 le dimanche, malgré le vent soufflant très fort, en rafales, sur le parcours d'Aix Les Milles. Derrière Zach, à bonne distance, Clément Lavarenne (2^e en Net) et Raphaël Richaud ont réussi à prendre la 11^e place en Brut, ex-aequo, avec quelques coups d'avance sur Antoine Konan-Banère (21^e en Brut, 13^e en Net).

A noter aussi, en U12 Garçons, le très bon score d'Hugo Berry le samedi, un +8 très encourageant pour la suite de son parcours de jeune joueur de Saint Donat, tout comme sa 9^e place en Net, sur 39 joueurs dans cette catégorie très fournie. Chez les U12 Filles, Juliette Ortelli a pris la 2^e place en Net, ce qui l'a consolée d'un résultat moins satisfaisant en Brut. Dans cette catégorie, Florence Helson, qui avait remporté le GP Jeunes de Valescure fin août, n'a pas réussi à dompter le vent et a dû se contenter d'un Top 10. Maxence Biondolillo a lui pris la 5^e place dans la catégorie des Minimes Garçons.

Trophée du Jeune Golfleur U10 de la Ligue PACA : Saint Donat au sommet !

Deux filles de Saint Donat sur le podium, c'est ce qu'a réussi notre club lors du Trophée du Jeune Golfleur U10 de la Ligue PACA, le dernier week-end de septembre sur notre parcours compact. Jouant à domicile, Juliette Fuchs s'est imposée, devant Madeleine Bonfanti, venue de La Salette, près de Marseille, et le podium a été complété par Ava Soderstrom, l'une des jeunes élèves de Thierry Tronquart.

Le mois d'octobre va marquer le grand retour de la série US Kids, avec six tournois prévus dans le US Kids PACA Winter Tour 2025, jusqu'à une grande finale à Saint Donat, le Tour Championship, prévue le 7 décembre...



Grands Prix adultes (Luberon, Valcros, Digne-les-Bains, Manville) : l'expérience rentre...



Hugo GENOVESE (en blanc), 2e au grand prix de Dignes

C'était une rentrée très chargée et plusieurs jeunes joueurs de Saint-Donat n'ont pas hésité à aller se frotter à des adultes, sur quatre parcours pas évidents, lors de Grands Prix au niveau très relevé dont deux assortis d'un cut le samedi soir. Une bonne occasion pour eux de rendre de belles cartes de score et d'améliorer leur index...

Au Golf du Luberon près de Manosque, sur le parcours très vallonné de Pierrevert, le premier week-end de septembre, le meilleur joueur de Saint-Donat a été **Raphaël Ruperto** (18°), devant **William Ortell** (41°) et **Mathis Genovese** (45°). Comme il y avait peu d'engagés, il n'y a pas eu de cut.

Au Golf de Valcros, dans le Var, le week-end suivant, le joueur le plus en vue a été Louis Delattre (34°), auteur de deux jolies cartes de 75 et 73 lors des deux premiers tours, ce qui lui avait permis de bien figurer au classement général le dimanche matin, avant le dernier tour. **Lexus Sundin**, l'élève d'Alen Crnjac, aussi a rendu deux jolies cartes (74 et 77), le samedi et le dimanche, après un vendredi relativement raté. Et William Ortell a réussi à passer le cut, de justesse, pour la première fois dans un Grand Prix, en réussissant une sortie de bunker parfaite sur le 18, le samedi.

A Digne-les-Bains, après deux tours seulement, c'est **Hugo Genovese** (2°) qui a été le plus efficace des joueurs de Saint-Donat, juste devant **Zach Gammon** (3°), suivis par **Lexus Sundin** (14°), **Tom Potiron** (18°), **Mathieu Dupré** (22°), **Louis Delattre** (25°), **Clément Lavarenne** et **Mathis Genovese** (27° ex-aequo), **Maxence Biondolillo** (32°) et **William Ortell** (41°). Mais Raphaël Richaud, Aurélien Barth et Grégoire Martel ont eu plus de mal avec le parcours dignois, peu évident à négocier quand on le connaît mal. Du côté des filles, **Juliette Ortell** (7e en Brut), 11 ans, élève de Thierry Tronquart, s'est bien débrouillée pour son premier Grand Prix adultes, face à des joueuses bien plus grandes qu'elle. Elle a été récompensée par un index amélioré.

Enfin, début octobre, au Golf de Manville, réputé pour ses greens et ses bunkers carrés, le meilleur joueur de Saint Donat a été le jeune Corse **Nolhan Orsini**, seul leader après les deux premiers tours, à -7, mais emporté comme beaucoup d'autres joueurs par les rafales de vent du 3° tour, dimanche à côté des Baux de Provence, et finalement 7° de ce tournoi très relevé. Derrière Nolhan, **Lexus Sundin** (26°) a terminé avec un coup d'avance sur **Louis Delattre** (27°), auteur d'une jolie carte de +1 le vendredi en ouverture. Le tableau d'honneur a été complété par **William Ortell** qui a encore passé le cut, de justesse, comme à Valcros, cette fois-ci grâce à un putt de 12 mètres sur le 18, à la fin du 2° tour.

Article rédigé par Daniel Ortell

Offre Licence

Licence 2025 & 2026



Demandez votre licence 2025 & 2026* à l'accueil du Golf

*à partir du 1er septembre 2025



ADULTE : 78 €

+ de 25 ans né(e) avant 2000**

JEUNE ADULTE : 54 €

de 19 à 25 ans né(e) de 2000 à 2006**

JEUNE : 31 €

de 13 à 18 ans né(e) de 2007 à 2012**

ENFANT : 24 €

- de 13 ans né(e) à partir de 2013**



Ou votre
licence fin de saison 2025*

*à partir du 1er septembre 2025



ADULTE : + de 25 ans né(e) avant 2000**	28€
JEUNE ADULTE : de 19 à 25 ans né(e) de 2000 à 2006**	28€
JEUNE : de 13 à 18 ans né(e) de 2007 à 2012**	17€
ENFANT : - de 13 ans né(e) à partir de 2013**	14€

** Sur présentation d'une pièce d'identité ou de sa copie,
pour une première licence uniquement.

Biodiversité

Quelques conseils pour l'automne

L'automne est là, et si vous avez un jardin, c'est le moment d'en profiter pour tailler vos arbres et vos haies ! Car non, tailler ses arbustes au printemps n'est pas une bonne idée, et on vous explique pourquoi.



Source des informations : LPO

Tailler entre octobre et février pour protéger vos arbres...

Le meilleur moment pour tailler et élaguer est entre octobre et février, et non pas au printemps.

Au printemps, la sève remonte dans les parties vivantes des plantes. Tailler à cette période va alors les empêcher de se développer normalement. La sève ne circule plus dans les bourgeons, qui auraient dû s'épanouir en fleurs ou en feuilles.

L'été n'est également pas une saison propice à la taille, car elle est considérée comme difficile pour la végétation, notamment à cause de la sécheresse, ou au contraire des pluies abondantes.

Petit conseil :

Assurez-vous que les températures soient positives pour tailler votre arbre.

Mais aussi pour protéger la biodiversité qui y habite

Tailler en automne/hiver, c'est également protéger les oiseaux.

Le printemps et l'été sont des périodes cruciales pour la reproduction et l'élevage des oisillons. Pendant cette période, les arbres sont des refuges pour les oiseaux, qui y construisent leur nid.

Tailler au printemps ou en été risquerait de les déranger ou même de détruire la couvée, même en faisant très attention.

Car même si vous taillez autour du nid, les conséquences peuvent être dramatiques : le dérangement et le stress engendrés sont extrêmement importants, et peuvent même conduire les parents à abandonner leur nid.

Alors cette année, pensez à tailler vos arbres et vos haies en automne/hiver, et non pas au printemps !

Bien être et santé

Les voies du massage

Prenez soin de vous et de votre visage. Découvrez les méthodes d'une facialiste, l'art du bien être au naturel et du bien vieillir.



KOBIDO

Durée du massage : 50'

Le massage Kobido est un soin ancestral japonais du visage né au XV^e siècle dont le nom signifie en japonais : « *voie traditionnelle de la beauté* ».

Ses bienfaits :

Détente de la nuque et des raideurs du port de tête.
Stimulation des nerfs faciaux, la peau retrouve souplesse et élasticité.
Procure une profonde détente et relaxation.
Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
Efface les effets de la fatigue et du stress.
Active la production de collagène.
Régénération tissulaire : nettoie, hydrate et re-oxygène, la peau est naturellement repulpée.



GUA SHA

Durée du massage : 35'

Le Gua Sha instrument utilisé en médecine traditionnelle chinoise était à l'origine en corne de vache et servait à gratter vigoureusement le corps pour faire sortir le feu et libérer les toxines. Du Chinois Gua « *gratter* », et Sha : « *la maladie* ».

Ses bienfaits :

Anti-âge : cette pierre permet de lisser les ridules, donne un effet liftant.
Améliore le flux du sang, l'apparence de la peau et lui donne plus d'éclats.
Anti-acné.
Raffermissance de la peau : la pierre de Gua Sha permet de stimuler la circulation de la lymphe grâce aux points d'acupuncture et d'évacuer ainsi les toxines.
Diminue les poches autour des yeux.
Sculpte le visage.



DRAINAGE LYMPHATIQUE

Durée du massage : 45'

C'est dans les années 30 que le Docteur Emil Vodder développe la technique du drainage lymphatique

Ses bienfaits :

Favorise la circulation de la lymphe.
Permet d'éliminer les déchets et toxines présents dans l'organisme.
Libère le visage des toxines présentes sous les tissus cutanés.
Favorise la circulation sanguine.
Lisse les traits et révèle la beauté du teint.
Il est particulièrement recommandé chez les personnes sujettes au teint terne.

DIEN CHAN

Durée du massage : 20'

C'est une multi-réflexologie créée par le Professeur Bui Quoc Chau à Saigon en 1980. Il s'agit de réguler les zones et les organes. Le Dien Chan signifie « *soins et diagnostic facial* », il n'utilise ni aiguille ni méridien mais un réseau de multi-réflexologie constitué par une centaine de schémas de réflexion parmi lesquels une vingtaine se situe au niveau du visage.

Ses bienfaits :

Soulage la douleur des maux quotidiens (problèmes musculo-articulaires, digestifs, les maux de tête, sinusite, asthme, état de fatigue...).

Détend tout en tonifiant.
Équilibre l'énergie vitale.
Prévient du vieillissement cutané.
(Ce massage comporte certaines contre indications qui vous seront indiquées par votre facialiste)

INTRA-ORAL

Durée du massage : 35'

Soin anti-âge sculptant crée par Yakov Gershkovich (ostéopathe) connu internationalement et dont la technique médico-esthétique vise à un massage approfondi des muscles du visage. Cette méthode donne de superbes résultats.

Ses bienfaits :

Redessine l'ovale du visage.
Sculpte et lisse les joues.
Atténue les rides et ridules autour de la bouche et de la zone nasogénienne.
Permet également d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.
Renforce le tonus des muscles du visage et régule la respiration cellulaire.
(Ce massage comporte certaines contre indications qui vous seront indiquées par votre facialiste)

HINOKIBO

Durée du massage : 45'

Hinokibo est le nom donné à l'accessoire en bois mais également au massage en lui-même. Ce mot se décompose en deux parties. Hinoki qui signifie « *cyprés japonais* » et Bo qui signifie « *bâton en bois* ».

Ses bienfaits :

Détente musculaire profonde.
Relaxation complète.
Favorise l'élimination des toxines.
Relance la circulation sanguine et lymphatique.
Raffermit et décongestionne les tissus.

Annie GROLLEAU - Sur rendez-vous uniquement : 07 45 18 22 50
Centre paramédical, 9 bis boulevard Victor Hugo, Porte C, GRASSE