



# La double interview de novembre

Manon Bétuing et Ilan Dufrenoy

Membres des équipes Dames et Messieurs  
Vainqueurs du championnat du club 2023



### **Depuis quand joues-tu au golf ? Qui (ou quoi) t'a incité à commencer ?**

J'ai commencé vers 5 ans grâce à mon père que j'accompagnais jouer.

Je joue au golf depuis mes 6 ans. C'est mon père qui avait commencé le golf quand j'étais petite, il m'y a initié et j'ai de suite adoré ce sport.

### **Où as-tu fait tes premières armes ?**

#### **Depuis quand joues tu à Bordeaux lac et pourquoi avoir rejoint notre club ?**

J'ai débuté mes premiers coups au golf d'Albret dans le Lot et Garonne. J'ai rejoint le club de Bordeaux-Lac en 2017 car le courant est très vite et bien passé avec Laurent Elduayen.

J'ai commencé le golf à Bordeaux lac et je n'ai jamais quitté le club.

## **Ton jeu**

### **Globalement, es-tu plus à l'aise au petit jeu ou au grand jeu ?**

N'ayant pas une très grosse puissance, j'ai toujours appris depuis petite à être plus précise et agile au petit jeu. Je suis donc plus à l'aise dans ce domaine.

Je dirai que je suis plus à l'aise au petit jeu mais surtout au putting c'est mon point fort !

### **Quel est ton club préféré ? Une marque préférée ?**

Mon club préféré est le 52° car c'est avec lui que j'arrive à sauver mes erreurs. Titleist est ma marque préférée pour les wedges.

Du coup mon club préféré est le putter c'est clairement le club avec lequel je suis le plus à l'aise. Je n'ai pas spécialement de marque préférée mais je ne joue qu'avec des balles Titleist et pour les clubs j'ai une petite préférence pour les clubs Callaway.

## **Individuel ou équipe ?**

### **Préfères-tu jouer en individuel ou en équipe ?**

Le jeu en équipe est selon moi la meilleure expérience car il nous apporte énormément en richesse de jeu, en solidarité avec les joueurs, en vision de jeu, en mental...

Je préfère jouer en équipe.

### **Qu'est ce qui te plaît dans le fait de faire partie d'une équipe ?**

Le fait de se surpasser ou de ne rien lâcher pour l'équipe, d'aller encourager et supporter les copines et de gagner ensemble !!!

J'aime beaucoup jouer en équipe dans un sport qui à la base est individuel parce qu'au lieu de jouer pour soi, tu dois tout donner pour faire un bon score pour aider ton équipe.

### **Quels sont tes objectifs pour cette année ? Ceux de l'équipe ? Tes attentes ?**

Mon objectif individuel est de gagner le grand prix d'Albret et de REMONTER EN GOLFER'S !!!  
Les objectifs de l'équipe : gagner la coupe d'Aquitaine, remonter en Golfer's, prendre notre revanche sur Biarritz 😊

« note du rédacteur et non d'Illan » : avoir ton BAC !

### **Quelle compétition attends-tu avec impatience ? Pourquoi ?**

J'attends avec impatience les championnats de France par équipe pour gagner et remonter en « Golfer's »  
= 1<sup>ère</sup> division nationale équipes dames

Tous les ans j'attends la « Gounouilhou » avec impatience parce que c'est un tournoi totalement différent des autres car il se joue en équipe et les 16 meilleurs clubs de France se battent pour être champion.  
Gounouilhou = 1<sup>ère</sup> division nationale équipes masculines

### **Est-ce que tu fais partie du clan des muets ou des bavards sur le parcours ?**

Je suis plutôt team muette.

Je fais partie du clan des muets même si je peux parler un peu avec mes partenaires de jeu entre les coups, je reste malgré tout souvent dans ma bulle.

### **Comment débriefes-tu ton parcours? Seul, en équipe, autour d'un verre, sur une appli ?**

Plutôt autour d'un verre après la partie avec les copines mais je ne m'étends pas trop sur mes parties sauf si on me demande.

Habituellement je rentre mes statistiques dans une application pour voir qu'est-ce qui a été bien et qu'est-ce qui a péché durant ma partie.

### **Après un parcours, tu te détends ou tu retournes t'entraîner ?**

Je préfère me détendre, chaque jour est différent...

Généralement je préfère aller me reposer après une partie sauf si j'ai un secteur de jeu qui a vraiment pas fonctionné dans ce cas là, je vais m'entraîner.

## **Ta préparation technique, physique et mentale**

### **Quels sont tes objectifs pour cette année ? Ceux de l'équipe ? Tes attentes ?**

Être prête pour enchaîner des gros weekends de tournois par équipe en étant capable de supporter 36 trous par jour pour les match-plays.

Je n'ai pas encore d'objectifs précis mais je vais essayer d'être plus régulier que la saison passée et gagner un grand prix serait bien. Avec l'équipe de Bordeaux lac l'objectif sera en Gounouilhou de se qualifier dans les 8 premières équipes afin de pouvoir jouer le titre.

### **Si tu exerces un métier (tu peux préciser lequel), quand trouves-tu le temps de t'entraîner et de jouer ? As-tu réussi à aménager ton emploi du temps professionnel ?**

C'est compliqué d'allier études et golf, j'essaye de faire au mieux mais je ne peux pas m'entraîner tous les weekends.

« N.B. Manon est étudiante à Toulouse. »

Pas de métier, je suis lycéen, actuellement en Terminale.

### **Pratiques-tu une activité de préparation physique ?**

Non

Oui faisant partie du performance center de Bordeaux-Lac, on va 2 fois par semaine à la salle de sport tous ensemble pour travailler physiquement.

### **As-tu une routine de préparation du parcours ? D'échauffement ?**

Quand je suis au practice je commence par taper mes premières balles avec mon 52° et je termine toujours avec ce même club pour finir mon seau de balles.

Avant d'aller sur le parcours je vais généralement faire une vingtaine de minutes de putting ensuite 30 minutes de practice puis 10 minutes de chipping avant d'aller au départ.

### **Que manges-tu sur le parcours ?**

Des fruits et des barres de céréales.

Je prends un sandwich si je joue le matin puis avec ça je mange des barres de céréales et des compotes.

### **Si tu es en difficulté sur le parcours, as-tu des astuces pour gérer ce passage ?**

#### **Comment gères-tu ton physique et ton mental ?**

J'essaye de penser à quelque chose de positif si jamais je suis énervée.

Je n'ai pas spécialement d'astuces pour ça à part essayer de rester calme et ne pas m'énerver pour ne pas empirer la situation.