

SANSAC-DE-MARMIESSE

Portes ouvertes au golf de Haute-Auvergne



Le golf est un sport bon pour le corps... et pour l'esprit. PHOTO WILLIAM DURAN

Le golf de Haute-Auvergne souhaite faire découvrir que le golf est aujourd'hui un sport accessible à tous, loin des idées reçues.

Du samedi 11 au dimanche 19 avril, il reconduit son opération portes ouvertes et invite le grand public à venir découvrir gratuitement un sport accessible, convivial et reconnu pour ses bienfaits sur la santé. Pendant deux week-ends, le golf de Haute-Auvergne propose des initiations encadrées pour permettre à tous - débutants, curieux, familles - de s'essayer au golf dans un cadre naturel privilégié.

« Le golf offre une véritable parenthèse bien-être et se présente comme une activité physique douce mais complète : 6 à 8 km de marche sur un

parcours, travail des muscles profonds, amélioration de l'équilibre et de la coordination, sollicitation du système cardiovasculaire. Accessible à tous, il permet de bouger à son rythme, sans contrainte de niveau. Pratiqué en pleine nature, le golf favorise la concentration, la gestion des émotions et la déconnexion », souligne la structure de Sansac. Chaque parcours devient un moment pour ralentir, respirer et se recentrer. « Le golf est un sport que l'on peut pratiquer à tout âge, seul, entre amis ou en famille. Il favorise les échanges, le partage et le plaisir de progresser ensemble », poursuivent les responsables.

Le golf de Haute-Auvergne possède l'une des écoles de golf les mieux

classées du Cantal et d'Auvergne, et figure régulièrement parmi les mieux classées en France. Le club accueille chaque année de nombreux jeunes et développe activement la formation et la pratique du golf chez les enfants et les adolescents.

A l'occasion des portes ouvertes, il propose des initiations gratuites d'environ 1 h 30 et un encadrement par un professionnel avec du matériel prêté sur place. Une tenue confortable et des baskets suffisent pour participer. ●

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : GOLF DE HAUTE-AUVERGNE, 2 ROUTE DU GOLF, AU 04.71.41.73.75 OU 06.50.46.30.84.
HORAIRES DES ANIMATIONS : SAMEDIS 11 ET 18 AVRIL, DE 14 HEURES À 16 HEURES ; DIMANCHES 12 ET 19 AVRIL, DE 10 HEURES À 12 HEURES ET DE 14 HEURES À 16 HEURES.