



GOLF PLUS

LE MAGAZINE DE GOLF DE MIGROS

NUMÉRO 3/2021



LE PLAISIR DES VOYAGES EN 2022

GOURMET

Signal de Bougy
passe à table!

RENCONTRES

Sur le terrain avec
Andreas Krämer

ACTUALITÉS MIGROS

Le grand calendrier de l'Avent
Migros GolfCard!

RAFRAÎCHISSEMENT BIO

à base d'ingrédients
d'origine 100% naturelle



 **ORGANICS**
by Red Bull®



MENTIONS LÉGALES

GOLFPLUS

LE MAGAZINE DE GOLF DE MIGROS
Décembre 2021

ÉDITEUR

Migros GolfCard
Neue Riedstrasse 72, 8112 Otelfingen
Téléphone 058 568 68 68
golfcard@gmz.migros.ch

RESPONSABLE DU CONTENU

Susanne Marty
Directrice de Migros GolfCard &
sponsoring Golfparcs Migros

Kristina Roth

Marketing Migros GolfCard

RÉDACTION

Score 54 GmbH
Waldsteingartenstrasse 135
1020 Vienne, Autriche

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS

Migros GolfCard, Golfparcs Migros,
Mark Horyna, Turismo Andalucía,
Ladies European Tour, Top Tracer,
MAD, Dominic Vielnascher

MISE EN PAGE/CONCEPTION GRAPHIQUE

Score 54 GmbH
Directeur artistique: Dominic Vielnascher

RELECTURE

Rainer Sigl

TRADUCTION

DE VRIES TRANSLATIONS
Am Faltenbach 3
87561 Oberstdorf, Allemagne

TIRAGE

25'000 exemplaires en allemand
2'000 exemplaires en français

IMPRESSION

Koprint
Untere Gründlistrasse 3
6055 Alpnach Dorf

Le magazine de golf de Migros
paraît trois fois par an.

ÉDITORIAL



Ariane, Madlaina, Petra, Susanne, Aurelia, Kristina

Chères golfeuses, chers golfeurs,

Cette fois, c'est aux détenteurs de la Migros GolfCard que je dédie cet éditorial. Pour la première fois depuis sa création en 2007, nous pouvons compter sur plus de 20'000 membres. Ce sont 20% de tous les golfeurs et golfeuses de Suisse qui nous font confiance. Pour cela, nous vous disons mille fois merci, danke schön, grazie, thank you et grazia fig!

Normalement, une personne – la vingt-millième par exemple – aurait dû recevoir un bouquet de fleurs ou bien une bouteille de vin. Mais nous avons décidé de faire profiter de cet immense succès au plus grand nombre de membres possible et de vous surprendre avec de superbes cadeaux dans notre calendrier de l'Avent. Rendez-vous en page 40 pour en savoir plus.

Nous comptons 20'713 membres fin octobre. Ce n'est qu'un chiffre au final, mais mon équipe et moi-même ne pourrions être plus heureux de tous les commentaires positifs que nous recevons de votre part. Que ce soit lors des tournois, des voyages, par e-mail ou par téléphone. Les golfeurs et golfeuses qui changent de club nous quittent souvent avec ces mots: «Je regrette de devoir partir. Vous avez toujours fait un super boulot. Continuez comme ça!» Cela nous motive jour après jour.

Pour vous inciter à recommander la Migros GolfCard à votre entourage, nous vous faisons bénéficier jusqu'à fin janvier de l'offre «Members get Members». Pour chaque nouveau membre adulte parrainé, vous recevrez une douzaine de balles de golf Wilson en cadeau.

Et tant que j'y suis, je voudrais en profiter pour remercier tous mes collègues des Golfparcs Migros et du Golf Limpachtal. Des académies jusqu'aux zones de départ, nos sept terrains de golf ont tout bon de A à Z et forment le cadre idéal pour le plus beau passe-temps du monde.

J'ai beaucoup parlé de nous et moins de ce qui vous attend dans ce numéro, mais vous le découvrirez bien assez tôt.

L'équipe Migros GolfCard vous souhaite un très bel hiver – et vous remercie pour votre confiance!

Bien cordialement,
Susanne Marty
et son équipe

Directrice de Migros GolfCard &
sponsoring Golfparcs Migros

PREMIUM PARTNER

SWICA

DETLING
MARMOT 1867
VINS ET SPIRITUEUX

ZUG

M

Glenfiddich®

UNE SÉLECTION DE
GLENFIDDICH SINGLE
MALT MAINTENANT
CHEZ VOTRE MIGROS
PARC DU GOLF



LE SINGLE MALT SCOTCH WHISKY
**LE PLUS PRIMÉ
AU MONDE**

SOMMAIRE



Portugal,
Praia del Rey

P. 24



POINTS DE VUE

P. 6 **Ambiance**
Des instantanés qui donnent envie de jouer au golf



RENCONTRES

P. 11 **Portrait de star GolfPlus**
Un entretien avec la gagnante du VP Bank Swiss Ladies Open

P. 18 **Sur le terrain avec...**
Andreas Krämer, professionnel de santé PGA et moniteur en chef du Golfparc Waldkirch



GOURMET

P. 14 **En Suisse romande**
Le restaurant Tee-Off du Golfparc Signal de Bougy



VOYAGES

P. 24 **Des vacances de golf pour tous**
Les voyages Migros GolfCard 2022



TOURNOIS

P. 28 **Retour sur le Migros Golf Challenge**
Faits et chiffres

P. 30 **Séjour au soleil pour les gagnants**
Le voyage des gagnants de l'Ordre du mérite 2019



CONSEILS & TENDANCES

P. 22 **Indésirables**
Petit tour d'horizon de ces golfeurs d'un genre bien particulier

P. 32 **Une question d'état d'esprit**
Chronique par Rüdiger Böhm



ACTUALITÉS DES GOLFS MIGROS

P. 34 **Le plaisir du golf en hiver**
Avec Toptracer, le golf devient une expérience interactive

P. 38 **En lien direct avec les clients**
Migros GolfCard au salon du golf de Zurich en janvier 2022

P. 40 **Le grand calendrier de l'Avent Migros GolfCard**
De superbes prix à remporter tous les jours en décembre



P. 18



Depuis l'an 2000, la gamme de produits Glenfiddich a reçu plus de distinctions que tout autre Single Malt Scotch Whisky à l'occasion des deux concours de spiritueux les plus prestigieux: l'International Wine & Spirits Competition et l'International Spirits Challenge.



**L'HIVER EN APPROCHE
AU GOLF LIMPACHTAL**

Instantané du début de l'automne:
le brouillard se lève, le froid se fait de plus
en plus sentir et les canards font leurs
derniers passages avant que la pause de
l'hiver ne vienne calmer un peu le jeu.



COSTA DEL SOL MÁLAGA
COSTA DEL GOLF

COSTA DEL SOL,
A CHAMPION OF
WOMEN'S GOLF

VISITCOSTADELSOL.COM/GOLF



RACE TO
**COSTA
DEL SOL**



ANDALUCÍA
COSTA DEL SOL
OPEN
DE ESPAÑA



SOLHEIM CUP 2023
FINCA CORTESIN, ANDALUCÍA, SPAIN
GLOBAL PARTNER



Nous révolutionnons
votre monde et votre
audition.



Petites choses, grande joie de vivre

Leader du marché, Amplifon met sa longue expérience à votre service et est votre partenaire de confiance pour tout ce qui a trait à l'audition. Si vous pensez que votre capacité auditive a diminué ou si vous voulez protéger votre audition de manière efficace, nous trouvons la solution qui vous convient, par exemple les mini-appareils auditifs dernier cri, quasi invisibles, ou la protection auditive pour les concerts, les voyages ou autres. Vous pouvez ainsi profiter pleinement de votre vie.

ca. 27 mm



ca. 43 mm



En tant que membre Migros
GolfCard, profitez chez nous
des offres spéciales suivantes:

15%

de réduction sur
les appareils auditifs*

20%

de réduction sur les
protections auditives*

*Réductions respectives uniques, sur présentation de la GolfCard dans un centre spécialisé Amplifon. Valables jusqu'au 31.12.2021 et non cumulables.

Avantages supplémentaires:

- test auditif gratuit
- conseil personnalisé
- solutions personnalisées pour l'optimisation auditive, incluant le port à l'essai d'appareils auditifs sans engagement
- vaste assortiment de protections auditives
- large gamme de prestations

PLUS D'INFORMATIONS SUR
amplifon.ch

NUMÉRO GRATUIT
0800 800 881

PARTENAIRE

GOLF PARC
MIGROS

amplifon

P O R T R A I T D E S T A R G O L F P L U S

Née en:
2003

Nationalité:
thaïlandaise

Pro depuis:
2020

Passion:
le golf

Qui est
cette golfeuse?

Nombre moyen de birdies par
tour:

4,40

Victoires sur le tour:

3

Nombre moyen de putts
par trou:

1,64

Classements dans le top
dix en 2021:

11

DÉCOUVREZ-LE!





Atthaya «Jeeeno» Thitikul

Le tournoi a été un immense succès pour tout le monde. C'est sous un magnifique ciel bleu et par d'agréables températures que l'élite internationale du golf s'est retrouvée sur le superbe parcours de championnat du Golfparc Holzhäusern la deuxième semaine de septembre pour se livrer à une passionnante compétition à l'occasion du VP Bank Swiss Ladies Open.

Texte **Mark Horyna**

Photos **VP Bank Swiss Ladies Open**

«Il faut profiter de chaque instant.»

Que ce soit pour le Tour, pour les organisateurs ou pour les responsables du Golfparc, le bilan est très positif. Et les joueuses suisses ne sont pas en reste. Elena Moosmann, golfeuse amatrice de haut niveau, qui a pratiquement passé son enfance sur le parcours de Holzhäusern, a décroché une excellente troisième place, ex æquo avec la golfeuse olympique suisse, Kim Metraux.

Mais c'est à une autre joueuse qu'est revenue la victoire. Grâce à un jeu brillant qui lui a permis de rendre des cartes de 68, 66 et 66, la Thaïlandaise Atthaya Thitikul a terminé à 16 sous le par et a ainsi pu se saisir du fameux trophée en forme de vache.

Elle est l'une des joueuses les plus prometteuses de sa génération. Malgré son jeune âge, la gagnante du VP Bank Swiss Ladies Open de cette année peut déjà se targuer d'une impressionnante carrière. En 2017, Atthaya Thitikul, encore amatrice à l'époque, est devenue la plus jeune golfeuse de tous les temps à remporter un tournoi professionnel. À tout juste 14 ans, elle s'est imposée face à un large panel de joueuses de niveau international lors du championnat féminin thaïlandais. En 2019, elle a pu réitérer sa victoire à domicile. Avant même de passer professionnelle, «Jeeeno», comme l'appellent affectueusement sa famille, ses fans et ses amis, originaire de la province de Ratchaburi, était déjà considérée sur la scène internationale du golf comme une redoutable joueuse avec laquelle il fallait compter.

Sur les 14 tournois auxquels elle a participé cette saison, elle s'est classée dans le top dix à onze reprises et a gagné deux fois. C'est par e-mail que Jeeeno, qui aura 19 ans en février prochain, a répondu à nos questions.

Tout d'abord, félicitations pour votre fantastique victoire! Comment avez-vous trouvé la Suisse?

J'adore la Suisse. Honnêtement, c'est mon pays préféré en Europe.

Quand vous vous êtes réveillée le matin du dernier jour du tournoi, pensiez-vous avoir une chance de gagner? Et si ce n'était pas le cas, y a-t-il eu un moment où vous vous en êtes rendu compte?

Oui, bien sûr. J'ai vraiment senti rapidement que j'avais une chance de remporter le tournoi. J'adore le parcours. Je le trouve superbe. En plus, j'avais un bon putting. Cela m'a vraiment donné confiance.

Nous en savons déjà pas mal sur vos premières années en tant que golfeuse de compétition. Mais pas encore sur vos tout premiers pas en tant que golfeuse. Vous avez commencé le golf à six ans. Que pouvez-vous nous dire sur ces premières années?

La première fois, c'était vraiment génial. Je voulais absolument apprendre à jouer et acquérir de l'expérience. Autant d'expérience que possible.

Quelle place occupe votre famille dans votre vie d'athlète? Vos parents s'impliquent-ils dans votre quotidien de golfeuse? (Remarque: enfant, Jeeeno a eu le choix entre le golf et le tennis. Et après avoir regardé des vidéos des deux sports sur YouTube, c'est le golf qu'elle a choisi.)

Ma famille est extrêmement importante pour moi. Depuis que j'ai commencé le golf, ils m'ont toujours accompagnée et soutenue à chaque instant. Ils sont vraiment très impliqués, toujours à mes côtés. Que ce soit pour les entraînements ou pour les tournois.

Y a-t-il eu un moment dans votre vie où vous avez compris que le golf était votre sport? Que ce jeu prendrait une telle place dans votre vie?

Pour moi, le golf n'est pas seulement un sport. C'est bien plus que cela. Cela représente tout pour moi. C'est ma vie. Ma carrière. J'aime jouer au golf depuis mes neuf ans.

Vous avez déjà plusieurs grands succès à votre actif et vous faites actuellement une très belle saison. Vous êtes très régulièrement dans le top dix. Quel est, selon vous, le principal facteur de votre réussite? Et êtes-vous parfois surprise de voir comment les choses ont évolué?

Non, je ne suis pas vraiment surprise. D'abord parce que je travaille très dur, tant sur le terrain de golf que dans tous les autres domaines de ma vie. J'essaie de plus m'intéresser au processus qu'aux résultats. Je m'efforce de m'améliorer un peu plus chaque jour.

Bobby Jones, l'un des meilleurs golfeurs de tous les temps, a dit un jour que le golf de compétition était «un jeu qui se joue sur un parcours de 15 cm... l'espace entre les oreilles». Quelle importance accordez-vous à l'aspect mental du jeu? Et comment faire pour se forger une mentalité de gagnant?

L'aspect mental est absolument essentiel et représente au moins 75 % du jeu. Surtout quand on pense qu'on a des chances de gagner ou qu'on est en tête au dernier tour. J'essaie toujours de travailler dur, de comprendre mes erreurs et de m'améliorer constamment. Mais il faut aussi savoir déconnecter. Pour laisser son cerveau un peu tranquille. J'adore regarder des séries par exemple.

Beaucoup de nos lecteurs et lectrices ne réalisent pas à quel point la vie d'une golfeuse professionnelle peut être exigeante. Pouvez-vous nous expliquer à quoi ressemblent vos journées en dehors des tournois?

Oui. Je passe la journée à m'entraîner. Le matin, je commence par une course d'endurance. Et le reste de la journée, j'enchaîne avec des entraînements spécifiques pour le golf, des exercices de musculation et d'endurance. J'essaie également d'avoir une alimentation aussi équilibrée que possible.

«Je m'efforce de m'améliorer un peu plus chaque jour.»

Vous êtes très souvent en déplacement, vous passez beaucoup de temps en voyage et à l'étranger. Comment faites-vous avec vos amis?

J'utilise les réseaux sociaux: Facebook, Instagram et Line. (Remarque: Line est un service de messagerie comparable à WhatsApp, très populaire dans les pays asiatiques.)

La société Migros, qui coorganise le tournoi, possède plusieurs terrains de golf en Suisse et est très active dans la promotion des jeunes joueurs. Si vous aviez un conseil à donner à un jeune joueur ou à une jeune joueuse, quel serait-il?

Il faut tout simplement essayer de toujours rester soi-même. Sur le parcours, mais pas seulement. Il faut profiter de chaque instant. Accepter de ne pas toujours être au top et apprendre de ses erreurs.

Comment s'annoncent les semaines à venir pour vous? Avez-vous des tournois prévus?

Après Holzhäusern, je retourne quelques semaines en Thaïlande. Là-bas, je pourrai me préparer tranquillement pour mes prochains tournois. Ensuite, je me rendrai à Dubaï, puis à New York pour un tournoi Aramco.

Nous espérons vivement vous revoir l'année prochaine à Holzhäusern et nous vous remercions pour le temps que vous nous avez accordé.

Jeeeno a dédié sa victoire au VP Bank Swiss Ladies Open 2021 à son ami Richard Talbot, décédé à la fin du mois d'août. Originaire du Somerset en Angleterre, cet ancien instituteur travaillait comme journaliste indépendant pour divers médias. Fervent supporter de plusieurs joueuses, il avait contribué ces dernières années à attirer l'attention de la communauté internationale sur le boom du golf féminin en Thaïlande. Sa disparition soudaine a fortement ébranlé la scène du golf dans ce pays. ■





«Nous voulons que nos membres et nos clients se sentent comme chez eux.»

– Pascal



Belles perspectives EN SUISSE ROMANDE

Le restaurant Tee-Off du Golfparc Signal de Bougy.

Texte **Mark Horyna**
Photos **Pascal Mathieu, Emmanuel Stotzer**

Vu de mon plat pays, je trouve, chers lecteurs et lectrices, que vous avez de la chance de vivre dans une si belle contrée. Chaque fois que je me rends chez vous pour ce magazine, je suis époustoufflé par la splendeur de la Suisse.

Venir frapper la balle dans les golfs Migros, c'est un peu comme une visite touristique avec des gens du coin qui connaissent le nom de tous les sommets et de toutes les vallées de la région. Mon golf, souvent fluctuant, passerait presque au second plan. Le vieux dicton du grand Walter Hagen, gentleman golfeur extravagant des années vingt du siècle dernier, aurait pu lui venir à l'occasion d'un séjour en Suisse. «Vous n'êtes ici que pour une courte visite. Ne vous hâtez pas. Ne vous inquiétez pas. Et n'oubliez pas de vous arrêter pour respirer le parfum des fleurs!»

Donc je suis un peu triste de ne pas avoir pu venir en personne cette fois-ci rencontrer Pascal Mathieu, directeur du Golfparc Signal de Bougy, pour notre entretien. D'autant plus que j'adore ce coin de la Suisse.

Les jours de beau temps, il y a une vue splendide depuis le quatrième trou du parcours. Le majestueux Mont Blanc se profile à l'horizon et même de loin, on le voit étinceler à la lumière du soleil. En dessous, c'est le lac Léman, la France est à deux pas. Dans l'eau qui scintille, on peut admirer un autre magnifique spectacle, construit par l'homme, celui-là: le jet d'eau. Maintes fois imité à travers le monde, le jet d'eau éjecte l'eau du lac à une vitesse de 200 km/h jusqu'à une hauteur de 140 mètres.

Les golfeurs peuvent ainsi non seulement profiter de ce parcours par 70 pour frapper la balle dans les meilleures conditions, mais aussi pour admirer de fantastiques paysages.

Signal de Bougy est le deuxième plus ancien Golfparc Migros après Holzhäusern. Situé en Suisse romande, le parcours a été conçu au départ comme un 9 trous par la Coopérative Migros Vaud et a ensuite été étendu à 18 trous. Les trous actuels sont situés au-dessus de la commune d'Aubonne, sur un terrain vallonné mais facile à parcourir. Les pentes et les bunkers

disposés de manière stratégique font de ce parcours un défi agréable et sans mauvaises surprises. Un terrain de golf pour tous. Pour profiter de tous les avantages d'un golf public dans un cadre de rêve.

Nous baragouinons pas mal pour nous comprendre pendant notre appel vidéo, ce qui fait beaucoup rire Pascal Mathieu. S'il parle assez bien l'allemand, mon niveau en français, malgré une passion prononcée pour le vin, le fromage et la cuisine française, n'est même pas assez bon pour commander trois croissants à la boulangerie pendant mes vacances. Quand un mot lui échappe en allemand, il bascule tranquillement sur l'anglais. Il n'y a pour ainsi dire aucune pause dans notre conversation.

À la tête du Golfparc depuis mi-2018, Pascal a auparavant été manager au Golf Club de Sion pendant plusieurs années. Avant de se tourner vers le golf, ce journaliste de formation a travaillé à la télévision pendant plus de douze ans. Exercer dans les médias a été très formateur pour le poste de manager de Golfparc. Il faut avoir les mêmes compétences. Être flexible, penser de manière structurée et efficace, vouloir s'investir et, surtout, aimer les gens. Expert en communication et passionné de sport, Pascal est particulièrement sociable: il s'épanouit au contact des gens.

Bien loin du manager qui serait arrivé par hasard dans le milieu du golf, il s'agit bien là d'un golfeur qui est devenu manager par choix. Par passion. Car Mathieu, qui est né en Valais en 1977, est passionné de golf depuis l'adolescence. C'est à 17 ans qu'il a découvert ce sport avec la fille d'un voisin. Ses premiers clubs étaient ceux de ses parents. À son meilleur niveau, il jouait des handicaps très bas à un seul chiffre. Les leçons qu'il a apprises sur le parcours, il les a transposées dans sa vie. Chaque coup est une épreuve. Il faut laisser les mauvais coups derrière soi, mais en tirer des leçons. Pour atteindre un objectif, mieux vaut le calme que la colère. Aujourd'hui encore, il joue avec un HCP 5 et rate rarement l'occasion de frapper la balle. Même si la gestion du Golfparc ne lui laisse que peu de temps libre.

C'est un travail exigeant mais gratifiant. Il faut fédérer une équipe de vingt employés issus de secteurs très différents et d'horizons variés. Pascal mise sur les hiérarchies horizontales, le pragmatisme et la solidarité. Chacun est prêt à donner un coup de main dans n'importe quel service ici, rien d'étonnant puisque lui-même en fait autant. Quand la décoration du

restaurant a été refaite pendant la pandémie, ils n'ont trouvé personne pour raccourcir les rideaux. Sans plus attendre, il a emprunté une machine à coudre et l'a fait lui-même. Et il n'hésite pas à donner un coup de main au service du restaurant s'il y a plus de monde que prévu.

Pascal est un golfeur, il sait bien que ses clients ne viennent pas que pour le sport. Ils veulent se sentir chez eux. Après tout, ils passent pas mal de temps au golf. Quoi de mieux que de la nourriture pour répondre à ce besoin d'un «chez soi en dehors de chez soi»? Et cela fonctionne.

Au Signal de Bougy, on mise sur une approche particulière. Contrairement à de nombreux restaurants de golf qui tentent de satisfaire tout le monde et s'emmêlent souvent terriblement les pincesaux, Pascal et son chef, Julien Flad, se sont donné pour mission de développer un concept taillé sur mesure pour leur clientèle principale.

Installé dans un bâtiment hexagonal baigné de lumière en demi-niveau, le restaurant Tee-Off propose une carte sobre et cohérente composée de classiques agrémentés d'une touche régionale, ainsi que des propositions du jour renouvelées régulièrement en fonction des saisons, le tout dans une atmosphère des plus conviviales. Le bois naturel et d'élégantes touches de beige signent l'aspect visuel de la salle de restaurant lumineuse, prévue pour 80 à 100 convives. Plusieurs terrasses extérieures, partiellement couvertes, permettent d'accueillir 90 personnes de plus. Dans sa cuisine ouverte et moderne, refaite en 2020, Julien Flad cuisine du mercredi au dimanche jusqu'en fin d'après-midi pour les golfeurs.

«La plupart des golfeurs commandent des classiques. Des club sandwiches, des tartares, des fondues ou des burgers. Et notre objectif, c'est de les préparer le mieux possible. Nous nous approvisionnons presque exclusivement auprès de fournisseurs locaux. La viande provient d'une boucherie voisine que nous apprécions et avec laquelle nous travaillons depuis longtemps. Nos différentes variétés de fromages proviennent de la région et les excellents vins locaux sont également très appréciés. Nous ne nous imposons aucune limite en la matière.»

À la carte, on retrouve également de bons vins étrangers et d'intéressants spiritueux internationaux fournis par Dettling & Marmot 1837, partenaire des Golfparcs Migros. Pascal le sait bien: «Les gens aiment les produits de région, mais ils aiment aussi être surpris de temps en temps».

Pas de cuisine le soir en revanche, sauf lorsqu'il y a des événements. «L'activité de notre restaurant est particulière puisqu'elle se calque sur celle du Golfparc.

Une ouverture en soirée n'aurait donc pas beaucoup de sens en termes de personnel et sur le plan économique, d'autant plus que nous sommes assez isolés. L'accent est mis sur le service en journée.»

Cela nécessite donc une bonne gestion des commandes de marchandises et des propositions du jour. «On n'aime pas gaspiller la marchandise. La durabilité est importante dans notre Golfparc.» Ce n'est pas parce que le restaurant est fermé le soir que Julien et sa petite équipe emmenée par la responsable, Linda, ont le temps de rêver, loin de là. Entre les tournois, les nombreux événements, la valse incessante des golfeurs de tous les jours et la vie associative du Golf Club La Côte, club résident du parcours depuis plus de 20 ans, tout le monde est sur la brèche pendant la saison.

Mais quand cela se calme un peu entre novembre et mars, le restaurant Tee-Off ferme ses portes. Le terrain de golf, le practice et l'aire d'entraînement restent ouverts, mais pas les services administratifs. De leur côté, Pascal et Julien préparent alors la saison prochaine, afin que les golfeurs et les visiteurs continuent à se sentir comme chez eux au Tee-Off. ■



CŒURS FONDANTS AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES/FONDANTS:

- 250 g de chocolat
- 175 g de beurre
- 150 g de sucre
- 50 g de farine
- 3 œufs

RECETTE:

- Faire fondre le chocolat au bain-marie
- Incorporer le beurre fondu au chocolat
- Blanchir les œufs et le sucre
- Une fois le chocolat fondu avec le beurre, ajouter les œufs et le sucre
- Ajouter la farine et bien mélanger
- Verser la pâte dans des moules à fondant
- Faire cuire 9 minutes à 180°
- Servir avec de la crème double ou une boule de glace à la vanille.

Vos pieds vous portent toute votre

VIE

CAROLINE ROMINGER

PROCHAINE ÉTAPE: L'ÉLITE MONDIALE

Quand j'ai porté mes chaussures pour la première fois avec des semelles Transform, je me suis demandé pourquoi j'avais tant attendu avant d'utiliser des **semelles sur mesure Orthopodo spécial golf**.

Elles me procurent une agréable sensation dans mes chaussures pendant toute la partie et plus de stabilité lors de mes swings. Je me fatigue moins quand je marche et je ressens un effet positif dans tout mon corps. En bref: **l'idéal pour une golfeuse qui joue pratiquement tous les jours**. Avec mon partenaire médical, Orthopodo Malgaroli, je suis suivie par des spécialistes en orthopédie et des kinésithérapeutes qui ont une connaissance approfondie du golf. Mes chaussures sont adaptées de telle sorte qu'elles me procurent un parfait soutien avec les semelles.

Mes semelles Orthopodo Transform me suivent non seulement sur le Tour, quand j'essaie de confirmer mes récentes victoires sur le parcours, mais même pendant mes loisirs, je ne pourrais plus renoncer à un tel confort!



Vous décidez

OÙ
et

COMMENT



▲ Scannez le code et configurez vos semelles Transform sur mesure.
transform.orthopodo.ch

Nous faisons plus d'1,9 millions de pas chaque année. Savez-vous tout ce que vos pieds font pour vous?

Avec la nouvelle génération de semelles Orthopodo, vous aussi, passez à la prochaine étape: plus de flexibilité, plus de performances, plus de confort.

Orthopodo  Malgaroli
DAS KONZEPT FÜR MEHR MOBILITÄT

transform
tailormade by **orthopodo**



Sur le terrain avec...

ANDREAS KRÄMER

- PROFESSIONNEL DE SANTÉ PGA

Le travail des professionnels du golf est en constante évolution. Nous avons rencontré le moniteur en chef de Waldkirch, Andreas Krämer, pour un entretien autour du golf et de la santé.

Texte et photos Mark Horyna

Difficile de croire, en ce matin estival de la mi-septembre, que l'hiver étendra bientôt son blanc manteau sur le paysage vallonné autour du terrain de golf de Waldkirch. Mon acolyte, Andreas Krämer, qui a deux longueurs d'avance après les trois premiers trous et un départ à froid pas très raisonnable, me montre du doigt le fairway du quatrième trou du parcours vert devant nous, où un groupe de golfeurs au jeu rapide semble escalader une pente raide. «C'est un drôle de trou, un

dog-leg à gauche par 5!» dit-il en riant. «On peut faire du ski ici quand il y a de la neige.»

Un bois 3 frappé en toute décontraction lui permet de déposer habilement sa balle juste au-dessus du bunker à gauche du fairway. Mon coup de départ, étonnamment bien frappé, suit le sien et s'arrête un peu en dessous de sa balle.

Krämer est un professionnel de santé PGA et moniteur en chef de l'académie de golf du Golfparc Waldkirch. Avec 39 trous sur une superficie de 120 hectares, ce golf, situé

à mi-chemin entre Wil et Saint-Gall, est le plus grand de Suisse et attire de nombreux golfeurs, même quand le temps n'est pas au beau fixe. À mon arrivée en début de matinée, le parking était déjà bien plein et il y avait pas mal de monde aux deux putting greens à l'arrière du bâtiment principal. Le restaurant était déjà ouvert, les tables dressées.

Aux zones de départ, les golfeurs attendaient de frapper leurs premières balles sur le fairway fraîchement tondu qui étincelait d'un vert émeraude sous le soleil du matin. Les quatre parcours 9 trous du golf sont

équivalents en termes de qualité, mais présentent des topographies très différentes. Les membres (qui sont plus de mille) et les nombreux visiteurs peuvent les combiner comme bon leur semble, pour un plaisir de jouer sans cesse renouvelé. On joue beaucoup au golf à Waldkirch. Environ 50'000 parties en 9 trous et 30'000 en 18 trous par an. Située sur le vaste practice (70 postes dont 40 couverts, de nombreuses cibles, des bunkers et - indispensable ici - la possibilité de s'exercer à frapper depuis différentes positions inclinées), l'académie de golf offre aux joueurs de Waldkirch la possibilité de s'entraîner avec l'aide d'un expert.

Nous nous retrouvons sur la terrasse et notre conversation va rapidement bon train.

Ayant passé son enfance près du Golfclub Bad Liebenzell au nord de la Forêt-Noire, Krämer s'est mis au golf dès son plus jeune âge, mais a fait quelques détours avant de devenir professionnel. Enfant, il passait tout son temps sur le parcours. Il complétait son argent de poche en ramassant les balles sur le practice et le jeu lui a rapidement plu. À l'adolescence, il a beaucoup joué en compétition dans des tournois d'association. Ce n'est

qu'après avoir terminé son apprentissage de menuisier qu'il a commencé sa formation de moniteur de golf. Après un an dans l'armée, le professionnel de la PGA s'est installé à Waldkirch, en Suisse. C'est ici qu'il vit et travaille depuis 2000.

Avec notre «départ à froid» au premier trou, nous avons commis une grave erreur que Krämer, en tant que professionnel de la santé PGA, préférerait ne jamais voir sur le parcours. «Malheureusement, la plupart des parties privées commencent comme la nôtre. On pose sa balle, deux coups d'essai et c'est parti! Mais tout le monde sait que ce n'est pas la bonne méthode.»

Krämer est un peu un ours, il a une poignée de main ferme, un rire franc et un sens de l'humour certain. Son deuxième coup au



Chaque golfeur a son propre swing.

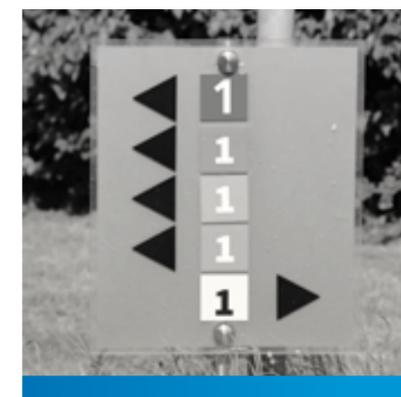
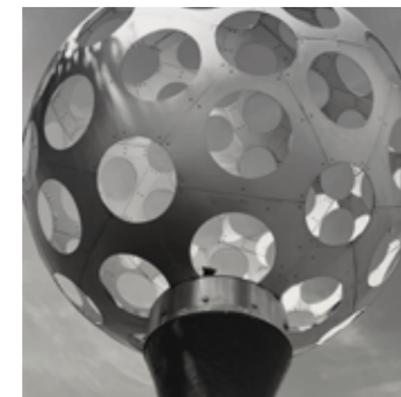
quatrième trou est légèrement topé mais il le prend avec philosophie, tout comme les très nombreux coups joués depuis les divers bunkers parfaitement entretenus ce matin. «Les coups ratés font aussi partie du jeu. Il faut faire avec.»

Il a bien raison. Comme le prouve mon deuxième coup, un bon swing n'est pas nécessairement de meilleur augure qu'un mauvais. Mon magnifique fer 8, le premier coup non topé de la journée sur le parcours, me place dans une position à peine meilleure. Nos troisièmes coups sont de la même longueur. Au final, son coup raté est aussi bon que mon coup réussi.

Très occupé dans son travail, Krämer, qui est un passionné de chasse, profite de la paix et du calme de la forêt pour décompresser. Il aime cuisiner lui-même ce qu'il ramène de la chasse. Il adore la cuisine, cela se voit. Quand il a le temps, il fait aussi du yoga. «Le yoga est l'une des meilleures activités qui soient pour un golfeur. On se muscle, on améliore sa mobilité, sa coordination, on renforce son sens de l'équilibre, on évite les blessures et on booste sa concentration. Je le recommanderais à n'importe qui!»

Ce n'est pas un secret: nombreux sont ceux qui se mettent au golf à un âge où leur condition physique n'est plus vraiment à son apogée (et c'est peu dire). Et il n'est pas rare que ce soit suite à un problème de santé. C'est souvent par envie de s'occuper enfin de son corps après des années de laisser-aller. On est nombreux à passer trop de temps assis, au bureau, en réunion ou au volant. Et quand on n'est pas assis, on se tient trop longtemps debout, et pas correctement. La plupart d'entre nous ne bougent pas assez, ont les muscles qui s'atrophient et parfois des limitations à peine perceptibles.

Et quand on va sur le parcours, il n'est pas rare que l'on arrive exténué au premier tee, les chaussures pas encore attachées et la tête encore au travail. Notre «préparation» se limite souvent à chercher frénétiquement notre balle et à s'enfiler un comprimé d'ibuprofène en douce. Deux coups d'essai plus tard, notre balle est plus ou moins bien partie. Bien entendu, dès le premier green, on se rend compte qu'on n'a pas assez pris à boire et, qu'évidemment, on n'a rien à manger.





Il faut trouver la manière la plus judicieuse d'atteindre les objectifs définis ensemble.

Et même si notre sport est une activité physique plutôt tranquille, les golfeurs peuvent facilement parcourir dix kilomètres sur un 18 trous et brûler entre 1'400 et 1'500 calories s'ils sont à pied. Le golf, c'est du sport. Peu importe comment on joue. Le swing est complexe et est considéré comme l'un des mouvements sportifs les plus difficiles de tous. Mal exécuté, il peut aussi provoquer des blessures.

Chaque golfeur a son propre swing. La force, l'âge, le sexe, la mobilité, les limitations physiques dues à des blessures graves ou anciennes, le poids et la taille sont des facteurs importants. Mais ce qui joue aussi un rôle, c'est l'état mental du golfeur, sa forme du moment et, au final, sa vie dans son ensemble. Et c'est là que le professionnel de santé intervient.

«Aujourd'hui, en tant que moniteurs, nous adoptons une approche plutôt globale et prenons en compte de nombreux éléments différents quand nous travaillons avec les golfeurs. Et la santé est un facteur absolument essentiel.» Voilà ce que Krämer m'explique au quatrième trou. Nos balles se situent à proximité

l'une de l'autre au bas de la surface de putting en montée, qui est parfaitement entretenue. Tandis que je ne tarde pas à râler après mon putt complètement raté, Krämer ne fait pas de commentaire sur son approche beaucoup trop longue.

Depuis 2009, la PGA of Germany propose la qualification complémentaire «PGA Health Professional» (professionnel de santé PGA) à ses membres. Andreas a obtenu son certificat en 2013. Cette formation permet aux participants de reconnaître les limitations physiques, les faiblesses et les problèmes de leurs clients, d'en tenir compte pour l'entraînement, d'harmoniser les éventuelles mesures thérapeutiques avec les cours et d'adapter les exercices aux besoins spécifiques de chacun. Ce programme est né du constat que de plus en plus de personnes âgées et de gens souffrant de limitations physiques se mettent au golf, mais aussi parce que «le maintien

de la santé et la promotion de la condition physique sont des objectifs fondamentaux du sport» (texte de la PGA). Si l'accessibilité et l'inclusion deviennent un véritable enjeu dans le golf, les moniteurs de golf ayant une formation de professionnel de la santé ont de l'avenir. À partir de 2022, le golf sera considéré comme un sport de rééducation par les caisses d'assurance maladie allemandes et pourra même faire l'objet de prescriptions médicales.

«Aujourd'hui», souligne Krämer, «on en sait beaucoup plus sur le physique, les séquences de mouvements, les structures musculaires, les articulations. Mais aussi sur les liens qui existent entre le corps, l'esprit et le jeu. Nous apprenons de nouvelles choses tous les jours et cela nous sert dans notre travail.»

Avant, quand un élève se plaignait de douleurs au bras, les moniteurs se contentaient souvent de lui recommander des clubs avec des manches plus souples. On sait aujourd'hui que les douleurs au coude trouvent souvent leur origine dans une restriction de mouvement au niveau de la colonne dorsale

ou de la position de l'omoplate, ou qu'elles peuvent être dues à un mauvais grip ou encore à des coups manqués trop fréquents. Un professionnel de santé qualifié peut recommander des exercices adaptés et travailler avec l'élève sur un swing qui tient compte de ses limitations sans provoquer de nouvelles blessures. Il est en mesure de communiquer efficacement avec d'autres professionnels de santé et peut également faire des recommandations en matière d'équipement, au-delà de la vitesse de la tête de club et de la force de jeu. Si une personne a des problèmes de genou, il lui conseillera peut-être d'opter pour des chaussures spikeless qui lui permettront une meilleure torsion, et donc d'éviter les crampons. Bien entendu, Krämer ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. Il s'intéresse de près aux nouvelles découvertes médicales, poursuit sa formation et a découvert l'année dernière les exercices et les techniques de Spiral Dynamics qu'il compte utiliser pour aider ses élèves au cas par cas.

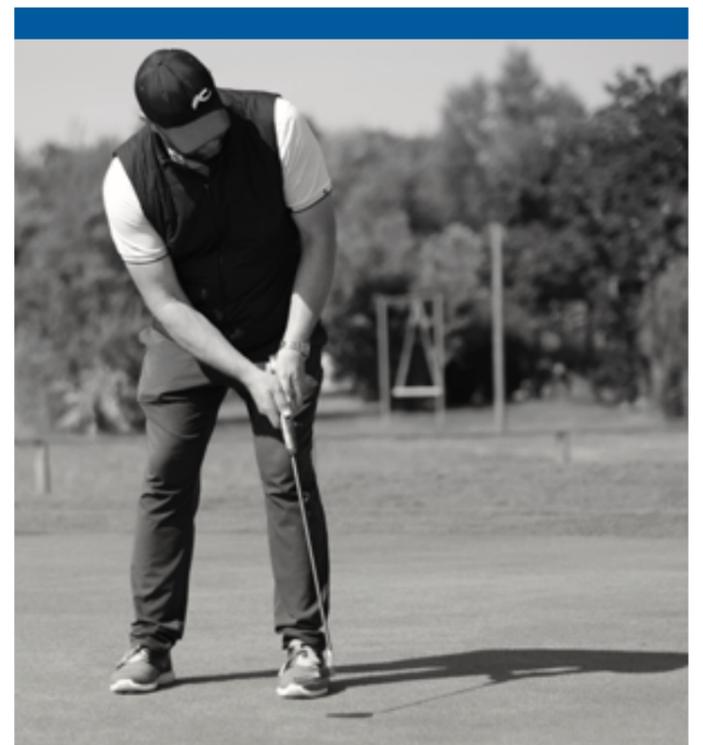
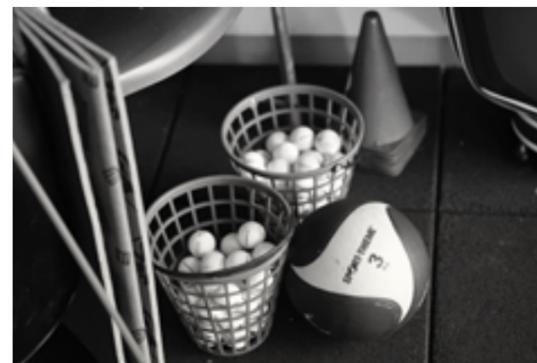
«Il y a aussi une énorme différence entre travailler avec une personne dans la cinquantaine avec des problèmes de mobilité et des antécédents de hernies discales (votre serveur) et s'occuper d'un jeune golfeur de compétition qui joue sous le par et dont les swings peuvent atteindre les 200 km/h.»

Ce qui semble être une évidence ne l'a pas été pendant longtemps. Aujourd'hui encore, beaucoup de moniteurs enseignent un swing plutôt standardisé qui, au mieux, n'aide pas le golfeur et, dans le pire des cas, aggrave les blessures préexistantes ou peut même en provoquer de nouvelles.

Krämer, en revanche, cherche toujours avec ses golfeurs la manière la plus judicieuse d'atteindre les objectifs qu'ils ont définis ensemble. «Ça n'a pas d'intérêt de revoir de fond

en comble le swing de quelqu'un qui n'a pas le temps ou pas envie de s'entraîner de manière intensive. C'est frustrant aussi bien pour le golfeur que pour le moniteur. Le but est plutôt de répondre aux besoins de chaque élève. De trouver ce qui le motive et quels sont ses objectifs. Bien sûr, c'est un immense plaisir de travailler avec mes joueurs et mes joueuses de haut niveau, de faire un bout de chemin avec eux, de les voir évoluer et de prendre part à leurs succès.» Krämer est notamment l'entraîneur de Ladina Luder, sacrée championne amateur de Suisse en stroke-play l'année dernière. «Mais c'est tout aussi satisfaisant d'aider quelqu'un à jouer sans douleur et en s'amusant.»

Dit-il avant de rentrer nonchalamment son putt trop long, ce qui lui vaut un par. Et on en reste à deux longueurs d'avance. ■



INDÉSIRABLES

On a tous déjà eu affaire à ce genre de personnages lors d'une partie de golf.
Petit tour d'horizon de ces golfeurs d'un genre bien particulier.

TEXTE TIMO SCHLITZ | ILLUSTRATIONS JULIA KRESSIRER



LE FANATIQUE DES RÈGLES

«**S**top! Vous venez de toucher le sable pour tester l'état du sol? C'est d'une infraction à la règle 12.2 qui est sanctionnée par deux coups de pénalité.» Le fanatique des règles ne va pas sur le parcours pour le plaisir de jouer, mais plutôt pour celui de pointer du doigt la moindre infraction et de menacer les joueurs de pénalités. C'est vrai qu'il n'y a rien de plus agréable que de discuter de l'interprétation d'une règle... Les spécimens les plus zélés ne se délectent de rien tant que de débiter des paragraphes accompagnés d'explications sur tels ou tels alinéas. Oui, les règles font partie du golf. Mais donner des coups de pénalité à chaque débutant lors d'une partie privée composée de joueurs de tous niveaux n'est pas forcément le meilleur moyen de se faire des amis.



LE PERFECTIONNISTE

«**M**ais mon entraîneur dit que...» Peut-être bien. Mais une routine ne sera pas meilleure si elle compte cinq coups d'essai. Quant au télémètre, ce n'est pas en l'utilisant à moins de 30 mètres de distance que l'on impressionnera les autres joueurs avec une précision inimaginable. A fortiori si le résultat est ensuite comparé aux données de la montre GPS. C'est bien connu, deux valent mieux qu'un. Mais c'est avec les récents principes instaurés par le «Ready Golf» que le perfectionniste a le plus de problèmes. Parce que, tout d'un coup, on a le droit de changer l'ordre de jeu. Où cela va-t-il nous mener? La réponse est simple: à des parties qui se terminent en moins de cinq heures. Les temps sont durs pour les perfectionnistes.



L'ARNAQUEUR

Enfin, vous avez réussi: vous avez bien joué, vous avez obtenu de bons scores - et en tournoi en plus. Mais avec 39 points nets en classe 4, vous n'avez atteint que la troisième place. Eva arrive deuxième avec un score sensationnel de 40 points. Et avec 52 points, la première place revient à un joueur passé maître dans l'art de garder un handicap élevé. À moins que ce ne soit une vocation? Au programme pour lui cette année: des participations aux finales de grands tournois de célèbres marques automobiles et un séjour 5 étoiles à l'île Maurice pour les trois vainqueurs en net. Voilà donc pourquoi il a participé à si peu de tournois ces six derniers mois (une «carte non rendue» est une autre option pour garder un handicap élevé), mais s'est religieusement entraîné toutes les semaines. Seul problème: personne n'aime les vainqueurs de tournois qui obtiennent régulièrement 50 points nets.



LE JE-SAIS-TOUT

«**L**ors du release, il faut bien te tourner et en plus, tes mains doivent être devant la balle!» Vraiment? Ou est-ce juste un monsieur Je-sais-tout qui parle? Qu'ils soient serviables, bienveillants ou tout simplement incorrigibles: les je-sais-tout, il y en a pas mal dans le golf, mais en général, on s'en passe bien. Attention, on ne parle pas du moniteur de golf ou du champion de club qui font gentiment profiter de quelques conseils aux joueurs lors d'une partie pour le plaisir. Mais plutôt de Pierre, Paul ou Jacques, avec leur handicap de 23,9, qui veulent faire étalage de tout ce qu'ils ont appris. Ou plutôt: de ce que les autres devraient apprendre. Bizarrement, les je-sais-tout sont presque toujours des hommes. Ah oui, et n'oublions pas la phrase cliché ultime en golf: «Toujours garder la tête basse.» Notre conseil à nous: si vous vous reconnaissez dans ce portrait, demandez au moins à l'avance aux autres joueurs s'ils veulent que vous mettiez votre grain de sel dans leur swing.



LE BRAILLARD

Si vous avez quelques années de golf à votre actif, vous avez déjà certainement rencontré un brailard. Il est souvent remarquablement calme et réservé avant de finir par exploser. À partir de là, il part en roue libre: les «put*** de green», «wedge de mer**», «salop**** de bunker» et consorts ne sont encore pas bien méchants. Là où cela se complique, c'est quand, de rage, les clubs et les coups de pieds dans le sac se mettent à voler. Un grand classique, c'est l'orteil cassé après un coup de putter impulsif qui était destiné à la semelle de la chaussure. Même certains pros pourraient nous en dire de belles sur cette douloureuse blessure. En règle générale, c'est le terrain qui est en cause, mais de temps en temps, la faute peut aussi retomber sur les autres joueurs, le mode de tournoi, l'équipement ou la météo. Le golf est un sport injuste, tout simplement. Mais ça, on le savait déjà avant de poser notre première balle.



LE TRICHEUR

Les tricheurs ont la vie dure dans le golf. Et c'est le cas de le dire. Puisque le concept du golf, c'est de s'imposer une sanction lorsque l'on enfreint une règle. Pas besoin d'arbitre pour cela. Le golf est un sport d'honneur. C'est une évidence pour la majorité des golfeurs, mais il y a des exceptions. Comme Donald Trump par exemple. Dans son excellent livre «Commander in Cheat» (Tricheur en chef), Rick Reilly raconte comment l'ancien président des États-Unis s'est notamment offert un chip qui lui a permis d'inscrire fièrement un birdie sur sa carte de score. En général, la plupart des tricheurs ne font pas preuve d'autant de culot, mais il est tout de même étonnant de voir une balle parfaitement placée après un coup qui se dirigeait tout droit dans le rough. Avec les chiffres aussi, le tricheur aime bien s'emmêler les pincesaux. On ne compte pas un gimme, puisqu'il est offert. Ou peut-être que si? En tout cas, dans un flight, personne ne risque d'oublier un spécimen de ce genre, parce que les tricheurs au golf sont tout aussi appréciés que ces honorables messieurs qui ne paient par leur tournée après avoir envoyé leur balle avant le départ des femmes.

DES VACANCES DE GOLF POUR TOUS

En 2022, ce sera le grand retour des voyages Migros Golfcard! Que vous soyez membre ou non, profitez d'hôtels de rêve et de superbes terrains de golf dans les plus beaux lieux de vacances d'Europe.



En voiture!

ITALIE, PIÉMONT BOGOGNO GOLF RESORT****

Du 15 au 19 juin 2022

Niché dans un magnifique paysage de pins, de chênes et de châtaigniers, non loin du lac Majeur et des fascinantes villes du nord de l'Italie que sont Milan et Varèse, se trouve le Bogogno Golf Resort, un petit complexe au charme indéniable avec deux parcours 18 trous. Tous deux ont été construits par Robert von Hagge et inaugurés en 1997. Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de jouer sur trois différents terrains de golf.

Del Conte est un Links légèrement vallonné, ouvert, avec de jolis obstacles d'eau et de longs bunkers le long des fairways. **Bonora** est un Parkland. À huit kilomètres de là, se trouve le grand parcours de championnat 27 trous de **Castelconturbia**.

Très apprécié, l'hôtel de golf 4 étoiles est situé entre les deux terrains de golf, dans un secteur tranquille du Piémont. Un grand toit-terrasse offre une superbe vue sur le Mont Rose. L'hôtel dispose en outre d'un lounge bar, d'une piscine, d'un centre de remise en forme, ainsi que d'un espace spa et bien-être d'exception.



TOUS LES VOYAGES



AUTRICHE, ZILLERTAL SPORTRESIDENZ ZILLERTAL, UDERNS****S

Du 18 au 25 septembre 2022

Niché au cœur de la magnifique région montagneuse du Zillertal, le Sportresidenz Zillertal donne directement sur le parcours de championnat du **Golfclub Zillertal-Uderns**, l'un des «Leading Golf Courses of Austria». D'autres terrains de golf attractifs se trouvent à 45 minutes maximum en voiture, dont le Leading Golf Course du **Golfclub Achensee**, qui est le plus ancien club de golf du Tyrol puisqu'il a été fondé dès 1934. Situé dans un cadre idyllique entre l'Achensee et la réserve naturelle des Karwendel, son premier tee se trouve en plein milieu du village, tandis que les fairways traversent des prairies verdoyantes encadrées par de vieux arbres, le tout dans un fabuleux paysage de montagnes. Le **Golfclub Kitzbüheler Alpen Westendorf**, quant à lui, est le terrain de golf le plus récent de la région. Il séduit par son environnement des plus tranquilles et son style scandinave. Protégé au nord par l'imposant Hohe Salve, ce parcours plat offre d'intéressants défis sur le plan sportif, ainsi que des panoramas inoubliables sur les montagnes du Tyrol.



Les 33 chambres et suites du **Sportresidenz Zillertal** séduisent toutes par leur design clair, leurs formes épurées et leurs matériaux naturels. L'aménagement intérieur vise à allier la nature authentique du Zillertal au confort moderne et à l'esthétique actuelle. Après une journée bien remplie, vous pourrez vous envoler vers le «Cloud 7» dans l'espace spa de plus de 1'000 m². Différents saunas et un bain de vapeur offrent d'agréables moments de détente et une piscine à débordement chauffée sur le toit du Sport Residenz Zillertal vient couronner le tout. Dans le restaurant de l'hôtel, Die Genusswerkstatt, la priorité est laissée au bien-être. Les recettes sont préparées à partir d'ingrédients de la région.

Les voyages Migros GolfCard sont accompagnés par une employée de Migros GolfCard. Les voyageurs qui le souhaitent pourront participer tous les jours à un tournoi comptant pour le handicap pendant leurs vacances de golf. golfcardreisen.ch





ESPAGNE, ANDALOUSIE IBEROSTAR ROYAL ANDALUS ****

Du 27 mars au 3 avril 2022

A environ 700 mètres de l'hôtel se trouvent les deux parcours 18 trous du **Real Novo Sancti Petri Golf Club**, le premier terrain de golf conçu en Espagne par Severiano Ballesteros. Une navette gratuite circule entre le terrain de golf et l'hôtel. Les visiteurs pourront profiter de larges fairways, de grands obstacles d'eau, de greens situés juste au-dessus de la plage, du parfum des pinèdes et d'une vue exceptionnelle sur l'océan Atlantique.

Situé dans la ville andalouse de Chiclana de la Frontera, l'hôtel de plus de 400 chambres lumineuses et modernes est un véritable paradis pour les vacanciers. Une fois par semaine, le restaurant avec buffet et terrasse organise une soirée à thème avec de nombreuses spécialités locales. Les amateurs de bronzette et de baignade seront comblés avec la grande piscine et l'accès direct à la plage de sable située juste devant l'hôtel. L'espace spa (accès payant) dispose d'un sauna, d'un bain de vapeur, de salles de massage et d'un salon détente.



PORTUGAL, PRAIA DEL REY

PRAIA D'EL REY MARRIOTT GOLF & BEACH RESORT ****

Du 30 avril au 7 mai 2022

Jouez au golf dans un cadre de rêve avec un magnifique paysage méditerranéen en toile de fond: **PRAIA D'EL REY GOLF** est un Links classique qui longe en grande partie la côte Atlantique et offre des vues saisissantes sur la mer, les dunes, les lacs et les pinèdes si caractéristiques de la région. Le paysage varié et le terrain naturel du **WEST CLIFFS GOLF COURSE** en font un parcours 18 trous exceptionnel et de première classe sur la Côte d'Argent. Vous découvrirez des dunes de sable ondulées, une végétation côtière unique et des pinèdes surplombant la mer. Dessiné par Severiano Ballesteros, le parcours de championnat 18 trous du **Royal Óbidos Golf** offre une vue imprenable sur la lagune (Lagoa de Óbidos) et l'océan Atlantique.

Le **Praia D'El Rey Marriott Golf & Beach Resort ****** est un hôtel côtier chic qui comblera toutes vos attentes: les 177 chambres disposent toutes d'une terrasse ou d'un balcon privé offrant une vue unique sur l'océan Atlantique ou sur le magnifique parcours de championnat 18 trous et les jardins. L'hôtel est situé à seulement une heure au nord de Lisbonne et à 15 minutes en voiture d'Óbidos, ville inscrite au patrimoine de l'Unesco. Vous aurez accès à un centre de remise en forme ultramoderne avec piscine intérieure chauffée, piscine extérieure, bain à remous et bain turc. Au Kalyan SPA, vous pourrez profiter de massages relaxants ou tonifiants et de divers soins de beauté.



GRÈCE, PÉLOPONNÈSE

THE WESTIN RESORT, COSTA NAVARINO *****

Du 6 au 13 mars 2022

Bien loin des grands sites touristiques, Costa Navarino a acquis une excellente réputation en tant que destination de golf avec ses deux parcours, **The Dunes Course**, conçu par le champion des Masters et capitaine de la Ryder Cup, Bernhard Langer, et **The Bay Course**, qui offrent tous deux une vue magnifique sur la mer et les montagnes environnantes. Le littoral préservé du sud-ouest du Péloponnèse possède un charme unique. En février, un deuxième complexe de golf, **Navarino Hills**, ouvrira ses portes avec 36 trous, 15'000 m² de zone de jeu court, le premier parcours de golf de l'Académie internationale olympique et un club-house pouvant accueillir plus de 200 personnes. Les nouveaux parcours ont été conçus par nul autre que le double champion des Masters, José María Olazábal. Les participants au voyage Migros GolfCard seront parmi les premiers à pouvoir jouer sur les deux nouveaux parcours en mars 2022!



Dès l'allée qui mène à l'hôtel, les visiteurs sont accueillis par d'innombrables oliviers. L'hôtel, qui donne directement sur la mer, propose 445 chambres de luxe et suites avec balcon ou terrasse. Les couleurs claires et les matériaux naturels utilisés pour l'aménagement donnent un charme méditerranéen au complexe. Les différents restaurants offrent une grande variété culinaire. Les spécialités grecques dans une taverne traditionnelle, les variations de steak au club-house, la cuisine japonaise ou le buffet italien sont à recommander absolument. Le merveilleux Anazoe Spa, les multiples piscines avec bars immergés, le large éventail d'activités sportives et la plage de sable de plusieurs kilomètres de long avec ses vues panoramiques ne sont que quelques-uns des nombreux atouts de ce complexe.



Une réussite totale: RETOUR SUR LE MIGROS GOLF CHALLENGE 2021

Ce fut sans aucun doute LE temps fort de la saison de golf 2021: début juillet, le plus grand tournoi de golf de Suisse s'est tenu simultanément sur pas moins de douze terrains de golf. De superbes cadeaux de bienvenue et de nombreux prix prestigieux attendaient les 1'592 participants et participantes à la 13^{ème} édition du Migros Golf Challenge.

Malgré quelques orages les jours qui ont précédé le lancement du tournoi, les participants ont pu se disputer les superbes prix le 11 juillet dans d'excellentes conditions sur les douze terrains de golf participants, situés dans toutes les régions linguistiques de Suisse.

Le tournoi a pu avoir lieu notamment grâce à notre partenaire principal, Swica, et aux partenaires des prix. Nous les remercions chaleureusement pour leur collaboration!

Partenaires principaux:



Partenaires des prix de la Race to Andalucía:

Tourspain - Spanish Tourist Board, Andalucía Tourism Board, Costa del Sol Tourism Board, La Cala Resort, Parador de Málaga Golf, Torrequebrada Golf

Partenaires des prix:

Quellness Golf Resort Bad Griesbach, Radisson Blu Reussen Andermatt, Andermatt Swiss Alps, El Gouna Resort Egypt, Golf in Austria et Hotel Peralada Wine Spa & Golf

Mais nos meilleurs remerciements s'adressent à l'ensemble des participants et des participantes qui font chaque année du Migros Golf Challenge le plus grand évènement de golf en Suisse!



LE PRIX DU 37^{ÈME}!

Comme les années précédentes, le classement spécial pour la Race to Andalucía a été un véritable enjeu pendant le tournoi: ceux qui ont terminé à la 37^{ème} place du classement net cumulé (mixte hommes/femmes) de l'un des tournois ont eu la chance de remporter un voyage de groupe de cinq jours en Espagne, comprenant un séjour pour deux personnes en chambre double au complexe La Cala Resort, la pension complète, le vol, trois parties de golf et une journée de visites touristiques. Toutes nos félicitations aux heureux gagnants!

Zoom sur les terrains de golf participants du Migros Golf Challenge 2021:

Sept golfs Migros:

Holzhäusern, Oberkirch, Otelfingen, Moossee, Waldkirch, Signal de Bougy et Golf Limpachtal

Cinq golfs externes:

Domat/Ems, Losone, Lavaux, Sion et Neuchâtel

L'IMPORTANT, C'EST DE PARTICIPER!
golfparks.ch/challenge



LA DATE À RETENIR

En 2022, ce sera la 14^{ème} édition du Migros Golf Challenge! La date est déjà fixée:

dimanche 10 juillet 2022

Lieux: Holzhäusern, Oberkirch, Otelfingen, Moossee, Waldkirch, Signal de Bougy, Golf Limpachtal, Losone, Montreux et Sagogn.

Cathédrale de
Sainte-Marie
de Gérone



MIGROS
**Golf Tour
2021**
BY **Trisa**

PGA Catalunya



Peralada Wine
Spa & Golf Resort



SÉJOUR AU SOLEIL POUR LES GAGNANTS

On dit que c'est dans l'attente que se savoure le plaisir. Et ce ne sont pas les huit gagnants de l'Ordre du mérite 2019 qui diront le contraire, puisque c'est seulement au bout de leur troisième tentative début octobre qu'ils ont enfin pu se rendre au Peralada Wine Spa & Golf au nord de Barcelone.

Texte et photos **Susanne Marty**

Une fois les questions importantes réglées concernant les conditions d'entrée, le statut vaccinal ou le voyage retour, les participants étaient déjà au comble de l'impatience. Après tout, pour la plupart d'entre eux, il s'agissait de leur premier voyage en avion après le confinement.

Une fois arrivés en Espagne, les 22 participants ont pu profiter d'un agréable séjour de quatre jours. Selon l'adage, l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, et c'est bien pour cela que le premier départ avait été réservé pour lundi midi, après l'atterrissage à neuf heures à Barcelone. Et c'est sur le légendaire Stadium Course du PGA Catalunya Resort, élu meilleur parcours de golf d'Espagne, que nous nous sommes rendus.

Nous avons ensuite pris le bus direction le nord et l'hôtel 5 étoiles Peralada Wine Spa & Golf, un établissement aux prestations exceptionnelles, situé à seulement dix minutes de la plage en voiture. Sur place, nous avons non seulement dégusté du vin

et des mets délicieux, mais nous avons également pu profiter du parcours 18 trous de l'hôtel, ainsi que du spa. Après le galop d'essai du mardi, les choses sérieuses ont commencé mercredi: lors du scramble à quatre, nous avions un peu peur que le vent de face ne nous renvoie nos balles en pleine figure. Finalement, nous ne nous en sommes pas si mal tirés, même si la météo catalane était vraiment digne d'un temps écossais ce jour-là. En tout cas, le vent ne nous a pas empêchés de faire de superbes parties, comme c'est très souvent le cas dans les tournois en scramble. Les heureux gagnants ont eu la chance de remporter de magnifiques prix.



Et pour changer un peu du golf, nous avons eu droit à un superbe programme touristique. La visite guidée de Gérone sur les traces de la série «Game of Thrones» et le dîner catalan qui s'en est suivi ont été mémorables.

Le jour du départ, nous avons pu visiter la «Sagrada Familia» à Barcelone. Un guide aussi sympathique que passionnant nous a fait découvrir les secrets d'architecture de cette œuvre centenaire. Nous avons pu profiter des derniers rayons du soleil à l'occasion d'un repas typiquement espagnol au bord de la mer avant de rentrer à Zurich.

Dès le mois de mai 2022, les huit vainqueurs de l'Ordre du mérite 2021 et leurs accompagnateurs prendront le départ pour l'Autriche. Il ne fait aucun doute que leur séjour à l'agréable Hotel Wiesenhof, ainsi que les parties de golf sur le Leading Golf Course Achensee, seront tout aussi inoubliables. Ils ont déjà hâte d'y être!

Costa Navarino Grèce

Le golf, là où les dieux se sont révélés.
Le plus grand complexe de Golf de Grèce.

1 semaine
à partir de
CHF 1690.-*

Comprenant vol spécial Edelweiss, 7 nuits en chambre double avec petit-déjeuners, 4x18 trous de golf avec voiturette et transferts. Départ tous les dimanches du 20.02.22 au 24.04.22.

*Prix par personne en chambre double.

edelweiss

Réservez dès maintenant



Du 20 Février au 24 Avril 2022 **Golf and Travel** utilise un vol exclusif Edelweiss Air de Zurich à Kalamata (avec un vol d'appoint de Genève à Zurich possible). Profitez d'un large éventail de voyages individuels, de groupes ou des semaines d'entraînements avec des pros de la PGA Suisse.

golf and travel
Voyager avec élan

info@golfandtravel.ch | 021 601 21 80
www.golfandtravel.ch

Rüdiger Böhm

Expert en motivation et changement.

Conférencier. Entraîneur. Coach.

ruedigerboehm.ch



UNE QUESTION D'ÉTAT D'ESPRIT

PAR RÜDIGER BÖHM

Que le temps passe vite! Vous venez à peine de profiter des derniers rayons du soleil sur le parcours que la saison de golf est déjà terminée. Vous vous remémorez tous ces bons moments avec plaisir, mais certaines parties vous ont encore laissé un goût amer cet été. Votre jeu est inégal et de nombreuses parties prometteuses se sont encore soldées par un score médiocre cette année.

Est-ce que ça vous arrive à vous aussi? En début de partie, vous frappez super bien la balle et en plus, elle atterrit là où vous le souhaitez – dans la plupart des cas du moins. Et puis tout d'un coup, à un moment sur le neuf trous retour, vous perdez votre swing. Votre balle n'en fait qu'à sa tête et part de plus en plus souvent en cacahuète.

Mais ce n'est pas possible! Une partie de golf n'est pourtant pas si épuisante que cela. Et peu importe que vous vous déplaciez à pied ou en voiturette sur le parcours, le constat est le même: à un moment ou à un autre, les choses se gâtent.

Pour la plupart des gens, l'explication est toute trouvée. C'est un manque de condition physique! Et il faudra vraiment se pencher sur la question cet hiver si on souhaite améliorer son handicap. Mais est-ce vraiment suffisant?

C'est vrai que c'est toujours une bonne chose d'arriver en bonne condition physique sur le parcours. Mais soyons honnêtes. En général, pour un 18 trous, il faut environ quatre heures et on parcourt cinq à sept kilomètres. Si l'on part sur une moyenne de six kilomètres, cela représente 1,5 kilomètre à l'heure. Même en n'étant pas dans une forme olympique, c'est tout à fait faisable.

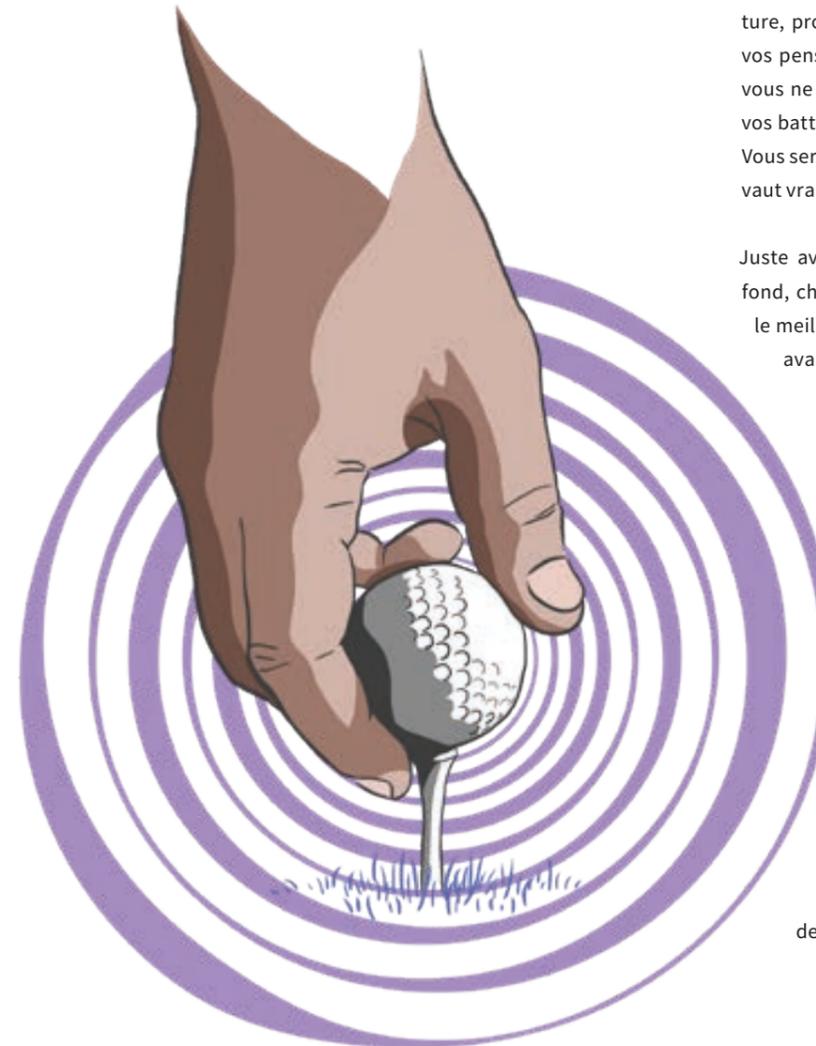
«Oui, mais il faut aussi frapper la balle entre-temps», me direz-vous. D'accord, selon son handicap, il faudra environ à un golfeur lambda de 90 à 110 coups pour un parcours 18 trous. Dont 30 à 45 putts en fonction de son niveau. Ce qui signifie que l'on effectue en général entre 60 et 75 swings pendant une partie de golf – répartis sur quatre heures, bien entendu. Admettons que chacun de ces 100 coups nous prenne environ six secondes, préparation comprise, cela représente environ 600 secondes de golf en quatre heures. Soit dix minutes.

Pensez-vous toujours que ce soit un problème de condition physique?

Cela vaudrait peut-être le coup d'étudier ce phénomène sous un autre angle. Qu'en pensez-vous? Si vous deviez frapper 20 balles sur le practice avant d'enchaîner sur une promenade de 1,5 km, le tout quatre fois de suite, trouveriez-vous cela vraiment épuisant?

Probablement pas! Car même si vous n'avez pas parfaitement frappé votre dernière balle, vous avez suffisamment de temps pendant la promenade qui s'ensuit pour déconnecter un peu et vous pouvez attendre la prochaine série de coups pour vous concentrer de nouveau.

Si une partie de golf représente un tel défi, c'est à cause du stress engendré par le fait de devoir envoyer la balle dans le trou suivant en un minimum de coups. Sachant qu'en plus, sur un parcours 18 trous, on a donc environ trois heures cinquante pour penser à tout ce qui pourrait mal se passer. On essaie désespérément de rester concentré pendant quatre heures d'affilée. Et pendant tout ce temps, on passe nos nerfs sur notre jeu, sur la balle, le club, les autres joueurs ou le parcours. Tout ce stress nous fait dépenser beaucoup d'énergie, cela nous fatigue et, à un moment donné sur le deuxième 9 trous, cet épuisement se fait également ressentir sur notre carte de score. C'est certain que si on est en forme, on tiendra plus longtemps. Mais ce n'est pas la seule option.



Est-ce que ce ne serait pas formidable de pouvoir économiser son énergie afin d'en avoir encore sous le coude pour le neuf trous retour?

En réalité, c'est une question d'état d'esprit. Personne ne peut rester totalement concentré pendant quatre heures et être à son meilleur niveau pendant tout ce temps, et vous non plus. Si vous ne relâchez jamais la pression pendant votre partie, vous allez enchaîner les échecs. Il n'est absolument pas nécessaire de rester totalement concentré pendant quatre heures d'affilée. N'oubliez pas que vous ne jouez réellement que pendant dix minutes! Et il n'y a que pendant ces dix minutes que vous devez être à votre concentration maximale. Cela va du moment où vous vous préparez pour votre prochain coup jusqu'au moment où vous frappez la balle. Le reste du temps, passez plutôt en mode détente. Regardez ce qui vous entoure comme vous le feriez lors d'une promenade. Admirez la beauté de la nature, profitez du moment présent et laissez libre cours à vos pensées. Cela ne vous demandera aucune énergie et vous ne serez pas stressé, au contraire, vous rechargerez vos batteries et vous serez détendu. Relâchez la pression! Vous serez surpris de tout ce que cela vous apportera. Cela vaut vraiment le coup.

Juste avant que ce soit votre tour, reconcentrez-vous à fond, choisissez votre club, prenez une décision et faites le meilleur swing que vous puissiez faire à ce moment-là, avant de repasser en mode détente.

Commencez par vous entraîner sur le practice. Là aussi, prenez votre temps pour chaque swing et changez consciemment d'état d'esprit entre chaque coup. CONCENTRATION – DÉTENTE – CONCENTRATION – DÉTENTE ...

Vous avez différentes options pour vous détendre. Vous pouvez vous laisser inspirer par le lieu et la nature – que ce soit les plantes, les animaux ou les couleurs. Trouvez ce qui fonctionne pour vous. Et maintenant, vous avez tout l'hiver pour essayer, alors lancez-vous! Vous serez étonné de toute l'énergie que vous avez pour jouer et les effets positifs de ce changement d'état d'esprit se feront de plus en plus ressentir sur votre carte de score. ■

LE PLAISIR DU GOLF EN HIVER

Les défis vont bon train sur les terrains de golf Migros.
Qui enverra sa balle le plus près du drapeau virtuel?

PAR STEPHAN SCHÖTTL

Ah, ce départ sur le légendaire septième trou de Pebble Beach en Californie. Il n'y a pas de vent, le soleil brille. 97 mètres séparent la zone de départ du green. Tout autour, des falaises rocheuses, des bunkers de sable et l'océan, rien que l'océan. Mais le soleil de Californie brille seulement à travers l'écran. Ici, les montagnes et les prés sont déjà bien blancs. Les premières neiges. Des températures négatives. Dans de telles conditions, c'est plutôt agréable de pouvoir jouer avec un simulateur de golf comme le Toptracer dans les Golfparcs Migros. A fortiori sur des parcours qui ne sont vraiment pas à la portée du commun des mortels. Au passage, on s'épargne aussi une note salée de 495 dollars pour le green-fee, puisque le véritable parcours, situé aux États-Unis, est l'un des plus beaux, mais aussi l'un des plus chers du monde.

Grâce au Toptracer, le golf devient une expérience interactive. Il est disponible dans les Golfparcs Migros de Moossee, Oberkirch, Otelfingen, Signal de Bougy, Waldkirch et Golf Limpachtal. Et c'est vraiment l'idéal en hiver. Parce que quand on est un vrai golfeur, rien ne nous arrête, pas même la neige et le verglas. Si on fait une pause, on a du mal à reprendre le rythme au printemps. Alors que si on peaufine son swing en hiver, on jouera mieux en début de saison. Quelques pitches par-ci, quelques chips par-là. En hiver, c'est une bonne idée de travailler son jeu court. Et ce n'est pas Thomas Schmocker, PDG du Golf Limpachtal, qui nous contredira: «Nous voulons donner aux golfeurs et aux golfeuses la possibilité de s'entraîner également en hiver et de varier leurs activités sur le practice. Pour tous les amateurs de compétitions, c'est aussi une excellente occasion de se mesurer aux autres.» Et il n'a pas tort. Respirer l'air frais, cela renforce le système immunitaire et aller régulièrement sur le practice, c'est une bonne manière d'améliorer sa condition physique, sa concentration et sa coordination.



Pour les clubs de golf, l'hiver représente souvent une période de répit bienvenue après une saison parfois chargée et mouvementée. Il n'en va pas de même pour les golfeurs et les golfeuses. Schmocker dépeint la situation non sans humour: «Il y a ceux qui rangent tranquillement leur sac de golf à la cave, qui sortent leurs skis et ne font plus rien d'autre jusqu'au printemps. Mais il y a aussi ceux qui viennent tous les jours sur le terrain de golf, même en plein hiver.» Au Golf Limpachtal, c'est possible - comme dans la plupart des autres golfs Migros. Même sur les greens d'été. À condition que le parcours ne soit si gelé, ni enneigé.

Jusqu'à présent, il y avait la Winter League dans les Golfparcs Migros, une compétition en match-play. La première édition s'était bien passée. Et puis, il y a eu l'épidémie de Covid. Maintenant, tout revient peu à peu à la normale dans le monde du golf. Les sportifs et les sportives feraient bien de se familiariser avec la technologie Toptracer. L'année prochaine, Schmocker et ses acolytes comptent bien relancer la Winter League. Dans un premier temps, des événements régionaux et nationaux sont prévus dans les golfs pour l'hiver 2021/2022 - de novembre à février. Les participants pourront jouer uniquement dans le cadre du concours spécial du «Plus proche du drapeau». Aucun risque de s'ennuyer avec le Toptracer et sa flopée de parcours internationaux de haut niveau et de trous par 3 aux niveaux de difficulté variés. Le



classement comparatif prend en compte une semaine par mois dans chaque golf Migros participant. Et les Golfparcs ont également la possibilité d'organiser leurs propres événements. Au Golf Limpachtal, par exemple, Schmocker a prévu des compétitions spéciales lors desquelles les participants devront également envoyer la balle le plus près possible du drapeau virtuel. Il explique: «Il y a un vrai potentiel addictif là-dedans. Jouer pour le plus proche du drapeau, cela donne envie de s'améliorer encore et encore, d'arriver toujours plus près. Et c'est comme cela qu'on enchaîne les paniers de balles. De notre côté, on se rend compte qu'il y en a qui maîtrisent beaucoup mieux ce genre de coups l'été venu. C'est quand certains réussissent un coup de 80 mètres sur le parcours qu'ils réalisent qu'ils en avaient déjà fait autant en hiver.» C'est une manière d'allier l'utile à l'agréable: on s'entraîne en s'amusant.

Le classement actuel est affiché dans les golfs participants, ainsi que dans l'application Toptracer. Cette dernière est d'ailleurs parfaite pour participer aux événements de l'hiver, puisqu'il suffit de s'y connecter avec son pseudo. «Alors venez frapper la balle, vous serez peut-être l'un des heureux gagnants!», déclare Schmocker. Les meilleurs se partageront de superbes prix: des bons d'achat d'une valeur de 300 CHF pour le vainqueur, de 200 CHF pour le deuxième et de 100 CHF pour le troisième. Schmocker précise à ce sujet que seuls les joueurs amateurs peuvent prétendre à ces prix. S'il y a plusieurs vainqueurs, le prix sera réparti équitablement entre eux.

Aujourd'hui, les simulateurs comme le Toptracer font partie intégrante des cours dans de nombreuses écoles de golf. Et plus seulement pendant la trêve hivernale. C'est sans aucun doute ce segment du golf qui a connu la plus grosse évolution ces dernières années. Les premiers simulateurs remontent aux années 1980. Mais, comparés à ceux d'aujourd'hui, ils étaient assez basiques. Les systèmes actuels utilisent les technologies les plus récentes. Plusieurs capteurs mesurent et évaluent le swing en fonction de différents critères, comme la trajectoire, l'angle et la vitesse du club ou encore la distance du coup. Le système enregistre et analyse également la trajectoire et le point d'impact de la balle sur la tête du club. Ces informations sont très utiles. Et c'est beaucoup plus facile de reconnaître un slice sur un écran. La technologie est impressionnante. Et c'est pourquoi même les plus grands pros du PGA Tour utilisent des simulateurs. À l'image de Jordan Spieth par exemple. Si l'on en croit ses collègues pro, c'est chez lui qu'il se prépare pour ses prochains tournois en essayant de mémoriser les caractéristiques topographiques des parcours et de se familiariser à l'avance avec les greens. Les constantes telles que le facteur de rotation, l'angle d'attaque ou le smash factor sont certes des notions encore inconnues pour la plupart des gens qui apprennent à jouer au golf. Mais, en substance, l'objectif est toujours le même: déterminer de quelle manière la balle est frappée, que ce soit avec le driver ou avec le putter. ■

Des prix d'un montant total de 600 CHF seront attribués chaque fin de semaine (de la 1ère à la 3ème place)

Semaine 47

Du lundi 22/11/2021 au dimanche 28/11/2021

Semaine 51

Du lundi 20/12/2021 au dimanche 26/12/2021

Semaine 4

Du lundi 24/01/2022 au dimanche 30/01/2022

Semaine 8

Du lundi 21/02/2022 au dimanche 27/02/2022

La Dolce Vita on Lake Garda



Chervo Golf Hotel Spa & Resort San Vigilio, Gewinner von dem Preis "Italien Best Golf Hotel" in 2014, 2018, 2019 und 2020; mit seinem 36-Loch Golfplatz mit Superior Bewertung, ist in 110 Hektar von Natur und Leidenschaft festgelegt: 27-Loch Championship und 9-Loch Executive. Unser Club hat die BVGA Bestätigung als 5-Sterne Golfplatz bekommen und eine Zusammenarbeit wurde mit, Hotel auf dem Golfplatz" entstanden. Chervo Golf war Gastgeber des 77. Italian Open. Sport, Entspannung, Natur, Gastfreundschaft und hochwertige Italienische Küche nah zu dem wunderbaren Landschaft von dem Gardasee.

Das Chervo Golf San Vigilio Hotel, mit seinen 131 Zimmer zwischen Hotelzimmer und Wohnungen getrennt, die einen Resort Stil folgen, ist von Natur und Blumen völlig bedeckt. In seiner 1000 qm SPA finden ein geheizte Innenpool mit Salzwasser Jacuzzi; ein Außenpool und ein Bio-Nature Schwimmbad mit Nassraum statt. Um unsere Angebot komplett zu machen, schlagen unsere Spa-Heilkundigen viele Wellness- und Schönheitsbehandlungen vor. Am Ende, ist ein hochwertiges Restaurant in dem Clubhouse festgelegt, wo man jeden Tag die wahre Italienische Küche schmecken kann.

Le Chervo Golf Hotel SPA & Resort San Vigilio, gagnant du prix "World Golf Award - Miglior Golf Hotel d'Italia" (Prix Mondiale de Golf - Meilleur Hotel de Golf en Italie) en 2014, 2018, 2019 et 2020, avec son parcours de golf a 36 trous classe supérieur, est immergé dans 110 hectares de nature: 27 trous de championnat plus 9 trous Executive. Le Chervo Golf a accueilli le 77eme Open d'Italie. Le club a obtenu la reconnaissance BVGA de terrain de golf 5 étoiles et a une collaboration avec Hotel auf dem Golfplatz. Sport, détente, nature, hospitalité et cuisine italienne de haut niveau dans le cadre

magnifique du lac de Garde. L'Hotel du Chervo Golf San Vigilio, avec ses 131 solutions d'hébergement réparties entre chambres d'hotel et appartements qui composent le complexe, est entouré par la nature et les fleurs. Le SPA de 1000mc accueille une piscine d'eau chauffée et salée avec son jacuzzi, une piscine extérieure, une piscine bio-naturelle et un parcour de bien-être. De nombreux massages et soins de beauté sont proposés pour compléter l'offre de bien-être. Enfin, dans le Club House a été réalisé un restaurant, ouvert tous les jours, où on peut redécouvrir le goût de la vraie cuisine italienne.

EINLADUNG ZUM GOLF € 285,00 ab

Der Preis beinhaltet:

- Übernachtung mit kontinentalen Frühstücksbuffet
- 4-Gang Abendessen - Getränke nicht inklusive
- Green Fee pro-Person (die Anzahl der Green Fees hängt von dem Aufenthalt ab)
- Driving Range inklusive
- Zugang zur San Vigilio Wellness SPA & Aquae
- Parkplatz
- Cadeau im Zimmer bei dem Ankunft

Es ist möglich, der Aufenthalt individuell zu gestalten.

INVITATION AU GOLF € 285,00 commençant par

Le tarif comprend:

- logement avec petit déjeuner
- diner a 4 plats, boissons non comprises
- green Fee par personne (le nombre depend du séjour)
- pratique incluse
- acces au Centre bien-être San vigilio Wellness SPA & Aquae
- stationnement
- cadeau a l'arrivee dans la chambre

il est possible de personnaliser le séjour.



HOTEL & APARTMENTS



GOLF & SPORT



WELLNESS SPA & AQUAE



RESTAURANT & BANQUETING



M.I.C.E. TEAM BUILDING



info@chervogolfsanvigilio.it
www.chervogolfsanvigilio.it
Tel +39 030 91 801



EN LIEN DIRECT AVEC LES CLIENTS

Le salon du golf de Zurich est devenu un rendez-vous incontournable du secteur. Migros GolfCard sera également présent du 27 au 30 janvier 2022.

par Stephan Schöttl

Tellement de choses peuvent se faire en ligne de nos jours: réserver un voyage, assister à un séminaire sous forme de vidéoconférence ou encore se commander un nouveau sac de golf en quelques clics. Et pourtant, les foires sont plus que jamais d'actualité dans le domaine du marketing. En effet, aujourd'hui encore, les rencontres en personne comptent tout autant que les likes et le nombre de vues. Le salon du golf de Zurich est un événement unique en Suisse. Depuis quelques années, c'est devenu l'un des grands rendez-vous du golf dans le pays. Il réunit pros du golf et débutants, et chacun y trouve son compte. Le salon du golf se tient chaque année en marge de la Fespo, qui avec près de 60'000 visiteurs, est le plus grand salon du tourisme du pays. En raison de l'épidémie de Covid-19, la foire n'a pas



pu avoir lieu en janvier 2021. L'édition 2022 est donc d'autant plus attendue: du 27 au 30 janvier, la Fespo et le salon du golf feront office de plateforme touristique. Le directeur du salon, Stephan Amstad, déclare: «La Fespo évolue avec son temps et prouve que le format des foires en live reste un outil essentiel.»

Avec 160 exposants lors de la dernière édition, le salon du golf est une véritable mine d'or pour les golfeurs: voyages, équipement, conférences, événements sur place et conseils d'experts dispensés par des professionnels qualifiés.

Migros GolfCard fait désormais partie des exposants réguliers et sera de retour en janvier 2022. Pourquoi? La réponse tient en quelques mots: si nous sommes présents sur le salon aux côtés de nos partenaires comme Cornèrcard ou l'académie d'Otelfingen, c'est afin de rencontrer en personne les golfeurs et représentants du secteur et d'échanger avec eux. Bien évidemment, notre objectif est également d'attirer de nouveaux membres et de proposer des offres spéciales aux golfeurs et golfeuses qui font déjà confiance à Migros GolfCard.

UNE PROTECTION FIABLE ET ÉCONOMIQUE POUR VOTRE PROCHAIN VOYAGE DE GOLF

Un complément aux prestations de l'assurance des soins et accidents en cas de maladie ou d'accident à l'étranger? Rien de plus simple avec l'assurance voyage et vacances VACANZA de SWICA.



La sécurité financière n'est pas la seule préoccupation. La qualité du traitement médical sur place peut également varier d'un pays à l'autre. Les voyageurs et les voyageuses veulent bénéficier d'une prise en charge optimale en cas d'urgence et trouvent très rassurant d'avoir une personne de contact au pays pour les assister dans les décisions médicales et les aider à surmonter les difficultés de compréhension. Pour répondre à ces attentes, les expert(e)s de la centrale d'appel d'urgence de SWICA sont à la disposition des personnes ayant souscrit l'assurance VACANZA.

Vous avez choisi la destination et l'hôtel, réservé les billets d'avion et préparé votre sac de golf. Vous avez même pensé à prendre dans vos bagages une trousse de premiers secours pour les petits bobos. Mais qu'en est-il de votre assurance en cas de maladie et d'accidents? Pourra-t-elle parer à toute éventualité pendant votre voyage de golf sur la côte africaine?

L'assurance VACANZA peut être conclue rapidement et facilement, en ligne, en quelques clics – aussi bien pour de brèves vacances (une semaine au minimum) que pour des séjours prolongés à l'étranger. Après l'enregistrement et le paiement, la couverture d'assurance prend effet immédiatement.

Pour avoir la certitude de bénéficier d'une couverture complète des frais de traitement, de sauvetage et de rapatriement lors de vos voyages d'agrément ou de vos déplacements professionnels, il vous faut souscrire, en complément de votre assurance des soins et accidents, une assurance voyage.

La prime hebdomadaire est calculée en fonction de la somme d'assurance, à choisir librement pour une personne seule ou pour une famille. Avec une somme d'assurance de 50'000 CHF en Europe, la prime pour une personne seule est de **12 CHF** par semaine **seulement**. Calculez votre prime en ligne:

[swica-direct.ch/vacanza](https://www.swica-direct.ch/vacanza)

Avec l'assurance voyage et vacances VACANZA, SWICA propose un pack économique et sans formalités pour les personnes seules et les familles. Vous n'avez pas besoin d'être client(e) de SWICA pour souscrire une assurance voyage VACANZA.

Les frais suivants sont couverts en cas de maladie ou d'accident:

- Traitements ambulatoires et stationnaires d'urgence
- Sauvetages, déagements, transferts et transports d'urgence
- Rapatriement, y compris les frais pour une personne accompagnante
- Rapatriement du corps en cas de décès à l'étranger
- Frais d'hébergement et de voyage dans la mesure où la poursuite du voyage/le retour ne serait pas possible pour des raisons médicales



We love Golf



Members get Members

prestation jusqu'au 31 janvier 2022

Chaque parrainage réussi d'un nouveau membre Migros GolfCard est récompensé par une douzaine de balles Wilson DUO SOFT+.

Tous les détails sous [migros-golfcard.ch](https://www.migros-golfcard.ch):



Premium Partner





LE GRAND CALENDRIER DE L'AVENT MIGROS GOLFCARD

Nous comptons désormais plus de 20'000 membres – MERCI à vous!
Chaque jour, du 1^{er} au 24 décembre, remportez de superbes prix avec le
calendrier de l'Avent Migros GolfCard. Bonne chance!



PROFITEZ-EN!

Pour participer au concours, rien de plus simple:
scannez le code QR, ouvrez la fenêtre du jour dans
le calendrier et remplissez le formulaire de
participation. Vous participerez ainsi au tirage au
sort du prix indiqué.

Bonne chance!

**En collaboration avec nos partenaires,
nous mettons notamment en jeu
les prix suivants sur notre site:**

- Des bons d'achat de green-fees pour les terrains de golf Migros
- Des bons d'achat d'hôtel
- Des sacs de golf
- Des séjours au Zillertal
- Des sacs de voyage, des balles de golf, des chiffons pour clubs
- ... Et bien plus encore!



Un grand merci à nos partenaires: Airex, AMAG FIRST / Porsche Zentrum Zürich, Auto Zollikofer, Caligari Golf, Dettling & Marmot, Engadine Golf Club, Garage Burkhardt, Garage Grünig, KJUS, Orthopodo Malgaroli, Porsche Zentrum Zug, Organics by Red Bull, SWICA, Titleist, TRISA Electronics, V-ZUG, Zillertal



PUBLI-INFORMATION

Les golfs Migros aussi font confiance à KJUS. Tous les professionnels des académies sont équipés par KJUS et donc parfaitement parés pour des heures de golf en extérieur et en intérieur, tous les jours et par tous les temps.

La marque est née d'un désir profond d'offrir aux athlètes les plus exigeants des vêtements haute performance qui leur permettent de donner le meilleur d'eux-mêmes. C'est ainsi qu'en 2000, le skieur et champion olympique Lasse Kjus a créé la société KJUS. À l'époque, l'aspect mode était au premier plan dans le secteur des vêtements de ski et il y avait donc une forte demande de produits fonctionnels et hautement techniques. Une lacune qui a été comblée par KJUS. Rapidement, les technologies éprouvées de KJUS dans le domaine du ski ont été transposées aux vêtements de golf, ce qui a attiré l'attention de l'ensemble du secteur.

Les produits KJUS sont vendus dans plus de 32 pays dans le monde entier. Kjus déclare lui-même aujourd'hui: «Au cours de ma carrière de skieur alpin, j'ai remporté 16 médailles aux Jeux olympiques et aux championnats du monde, et j'ai décroché le titre de champion du monde à deux reprises. Mais ma plus grande réussite, ça a été la création de la marque KJUS.»

À l'été 2019, l'entreprise KJUS a été rachetée par la société Acushnet qui regroupe des marques de golf haut de gamme telles que Titleist, Footjoy et Scotty Cameron. Le siège international est toujours en Suisse, à Risch-Rotkreuz.

kjus.com

IL N'Y A PAS DE MAUVAIS TEMPS

Avec les collections KJUS, le temps n'est jamais trop froid, trop humide ou trop orageux sur le parcours. Sur les terrains de golf Migros aussi, on mise sur la marque de l'ancien skieur Lasse Kjus.

Par Stephan Schöttl

Non, le golf n'est pas un sport qui se pratique seulement par beau temps. Il n'y a qu'à voir les Écossais! Nous n'aurions droit qu'à un sourire plein de lassitude si, à chaque averse, ils nous entendaient nous demander si cela vaut vraiment la peine d'aller frapper la balle. Il y a un proverbe que les golfeurs et autres adeptes de sports de plein air aiment bien ressortir dans ce cas-là: «Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements». En d'autres termes: qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente, rien ne vous empêche de vous rendre sur le green si vous avez une tenue adaptée. Et c'est là que KJUS entre en jeu. Depuis de nombreuses années, les collections KJUS sont régulièrement primées pour leurs innovations dans les domaines du golf, du ski et du lifestyle. Avec KJUS, le temps n'est jamais trop froid, trop humide, trop venteux ou trop chaud. Grâce à des technologies uniques, les tissus emmagasinent de la chaleur et la restituent quand il fait froid. Ils protègent de la pluie et du vent, évacuent l'excès d'humidité et sont dotés de systèmes d'aération efficaces brevetés. Les collections KJUS s'articulent autour des trois K: K-Climate pour la régulation de la température corporelle, K-Motion pour la liberté de mouvements et K-Craft pour le confort. Et cela fonctionne même lors des journées de golf froides et humides en automne et en hiver. Ces jours où l'on préférerait rester à la maison.



D-Steller®

utilisation simple

Full HD

portable

robuste

18 kg

possibilité de louer

accessoire : batterie
durée 10-12h

design protégé



132 cm

58cm



SEAMASTER AQUA TERRA

COLLIN MORIKAWA'S CHOICE

En l'espace de deux ans seulement, Collin Morikawa est passé du statut de golfeur amateur numéro un à celui de vainqueur de deux tournois majeurs. Il a remporté les plus grands prix de part et d'autre de l'Atlantique. Choissant d'aborder son jeu avec une passion et une détermination sans faille, l'Américain est la preuve que la précision est essentielle et que le temps n'est pas un obstacle pour remporter des tournois du Grand Chelem.


OMEGA