



Sur le terrain avec Trackman

**LA PRÉCISION À L'ÉTAT PUR**

Leave  
grey.

Love  
green.

Transport  
gratuit des  
sacs de golf

Toutes les destinations de vacances de golf sur [flyedelweiss.com](https://flyedelweiss.com)

## MENTIONS LÉGALES

**GOLFPLUS**  
**LE MAGAZINE MIGROS GOLF**  
Avril 2024

**ÉDITEUR**  
Migros Golf SA  
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern  
Téléphone 058 568 68 68  
[marketing@migros golf.ch](mailto:marketing@migros golf.ch)

**RESPONSABLES DU CONTENU**  
Susanne Marty  
Directrice de Migros GolfCard &  
Sponsoring Migros Golf

Aglaya Bettina Peter  
Marketing et communication Migros Golf

**RÉDACTION**  
Migros Golf SA  
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern  
Téléphone 058 568 68 68  
[marketing@migros golf.ch](mailto:marketing@migros golf.ch)

**PHOTOS ET ILLUSTRATIONS**  
Adobe Stock, Migros GolfCard,  
Migros Golf Parcs, Mark Horyna, Strokesaver,  
Silvana Tirinzoni

**MISE EN PAGE/CONCEPTION GRAPHIQUE**  
Karin Koller, Pia Santschi  
Marketing et communication Migros Golf

**RELECTURE ET TRADUCTION**  
(à l'exception du contenu publicitaire)  
DE VRIES TRANSLATIONS  
Gailenbergstrasse 14  
87541 Bad Hindelang, Allemagne

**TIRAGE**  
22'000 exemplaires en allemand  
2'000 exemplaires en français

**IMPRESSION**  
Koprint SA  
Untere Gründlistrasse 3  
6055 Alpnach Dorf  
  
Le magazine Migros Golf  
paraît trois fois par an.

## ÉDITORIAL



# Précision exigée

La précision est le trait d'union invisible entre le curling et le golf. Ces deux sports exigent un haut niveau de précision, de contrôle et de réflexion stratégique. Au curling, la pierre doit être lancée vers la «maison» avec le juste degré de force et selon un angle précis. Il en va de même au golf, où chaque coup, chaque putt est planifié et exécuté au millimètre près. La championne du monde de curling Silvana Tirinzoni nous explique à partir de la page 32 tout ce qu'il y a à savoir sur cette fameuse «maison».

En matière de précision dans le golf, Trackman fait depuis un certain temps déjà partie intégrante de l'entraînement de tout-e golfeur-euse professionnel-le et permet aux joueur-euse-s d'optimiser leurs performances. Mais cette technologie est aussi de plus en plus appréciée des golfeur-euse-s amateur-ric-e-s, puisqu'elle leur permet d'améliorer leur compréhension du jeu et la précision de leurs coups, mais aussi de s'amuser en faisant des parties de golf virtuelles sur le practice. Cette technologie est disponible gratuitement dans les Golf Parcs de Holzhäusern, Moossee et (à partir de mai) Otelfingen.

Aux pages 6 à 9, Dario Gabriel de Trackman nous embarque dans un univers où les chiffres règnent en maîtres.

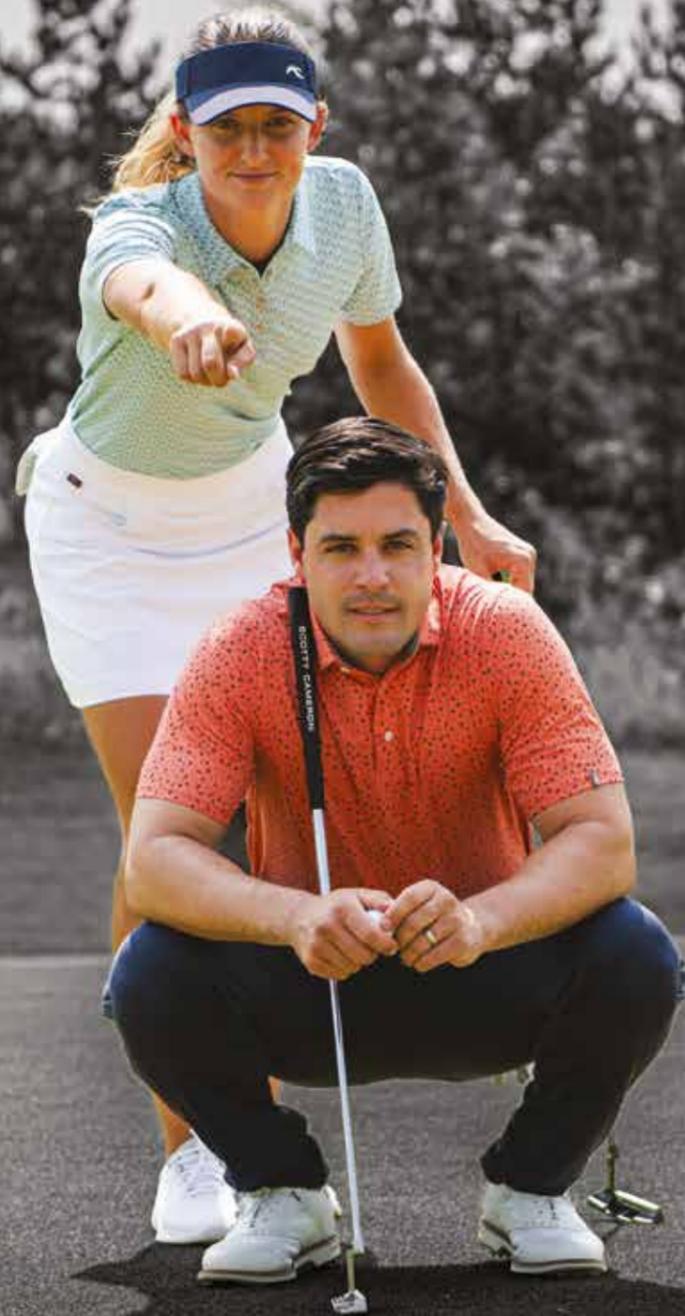
La précision est également de mise dans le greenkeeping. Des robots tondeuses ultramodernes travaillent avec une étonnante précision pour maintenir les greens et les fairways en parfait état. Avec un projet pilote au Golf Parc Oberkirch, nous recueillons les premières informations sur cette nouvelle technologie orientée vers l'avenir – plus d'informations en page 39.

Je vous souhaite une très belle saison de golf. Profitez de ce jeu unique, de la beauté de la nature et de moments de convivialité!

Bien cordialement,  
*Susanne Marty*

Directrice Migros GolfCard &  
Sponsoring Migros Golf

P.-S. à partir de maintenant, le «tu» du golfeur sera également de mise dans le magazine GolfPlus, comme il est d'usage chez Migros Golf.



FOR MOMENTS THAT MATTER

# SOMMAIRE



## POINTS DE VUE

- P. 10 **Ambiance**  
Joie partagée au  
VP Bank Swiss Ladies Open



## RENCONTRES

- P. 32 **Portrait de star GolfPlus**  
Un entretien avec la curleuse  
Silvana Tirinzoni

- P. 18 **The back 9**  
Quelques confidences  
d'Elena Moosmann

- P. 6 **Sur le terrain avec...**  
Dario Gabriel de Trackman

- P. 14 **Visages & histoires**  
Les bénévoles du  
VP Bank Swiss Ladies Open



## ACADEMY

- P. 28 **Academy Insights**  
L'offre de cours variée  
de la Migros Golf Academy



## MIGROS GOLF NEWS

- P. 16 **Savais-tu que ...**  
Des informations insolites  
sur le golf

- P. 39 **Migros Golf News**  
Les actualités de Migros Golf



## TIPPS & TRENDS

- P. 24 **Échauffement**  
Les exercices à faire avant  
une partie

- P. 36 **Je lâche prise**  
Chronique par Rüdiger Böhm



## VOYAGES

- P. 20 **Des voyages qui font envie**  
Nouvelles offres



Sur le terrain avec...

# DARIO GABRIEL

## de TRACKMAN

**Faire le tour du monde en plein hiver et passer d'un parcours de rêve à l'autre en quelques secondes. Ce qui n'était encore que de la science-fiction il y a quelques années est devenu une réalité. Du moins virtuellement – comme notre journaliste a pu le constater.**

Texte et photos Mark Horyna

**J**e suis déjà venu ici, je me souviens de la vue. De grands arbres à droite et à gauche, exceptionnellement verts pour la saison. Leurs cimes se balancent doucement au gré du vent, qui pousse lentement les quelques nuages dans le ciel. Devant moi s'étend le fairway verdoyant du troisième trou du parcours Zugersee au Golf Parc Holzhäusern, un par 5 légèrement montant, avec un bunker à 169 mètres sur la droite. Mon acolyte du jour m'a aimablement placé au départ jaune. Mon drive part un peu à droite et ma balle atterrit dans le rough près des arbres au bord du fairway. Juste derrière le bunker. Pas vraiment un bon coup. Face de club trop ouverte, balle frappée de l'intérieur et topée. Mais bon, on n'en est encore qu'au début de la partie.

Nous jouons les trous suivants en un temps record, sans avoir à chercher nos balles, même si elles atterrissent dans le rough de temps à autre. Certes, mon putting n'est pas au meilleur de sa forme ce jour-là et les sorties de bunker sont un peu éprouvantes. Mais ça, c'est le cas partout. Avant même que nous ayons atteint le sixième trou, la nuit tombe soudainement.

Nous nous trouvons à présent au départ du deuxième trou de l'exceptionnel parcours «Lofoten Links», ouvert en 2015, et nous contemplons le green du «trou signature» du site, situé à 68 degrés de latitude. Ce parcours norvégien est l'une des destinations de golf les plus septentrionales du monde et le par 3 où nous sommes est un vrai régal pour les yeux. Tellement emblématique que tout-e passionné-e de golf pourrait s'imaginer y avoir déjà joué des dizaines de fois. Ce trou fait régulièrement la une des magazines de golf et apparaît souvent sur les réseaux sociaux. Le green se situe à 140 mètres de distance sur un minuscule îlot rocheux relié à la côte uniquement par une étroite jetée. De face, il est simplement défendu par un petit pot-bunker. Mais c'est plus une manœuvre de diversion qu'autre chose. Car les véritables obstacles ici, ce sont les rochers anguleux, qui renvoient toute balle ratée dans le vide, de manière totalement aléatoire, la mer ou encore la distraction provoquée par les aurores boréales qui scintillent d'une étrange nuance vert clair dans le ciel. Pas mal. Nous jouons un mardi midi à la lueur des aurores boréales. En manches courtes. En février. Mon acolyte, Dario, qui m'a amené ici en seulement quelques instants, sourit. «C'est dingue, non?» Son enthousiasme est à la hauteur de mon émerveillement un brin naïf. Et en effet, c'est vraiment dingue ce que l'on peut faire de nos jours avec un simulateur de golf.

Dario Gabriel, représentant de Trackman pour la Suisse, et moi-même nous trouvons dans un célèbre complexe de golf indoor près de Zurich. Les membres de ce club ont virtuellement accès aux meilleurs parcours de golf du monde 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, grâce à une série de simulateurs Trackman modernes. Iels peuvent aussi déguster des boissons chaudes ou froides, se prélasser dans des fauteuils en cuir moelleux et travailler leur swing dans une atmosphère détendue.

«Notre bibliothèque de parcours ne cesse de s'étoffer», affirme Dario. «De nombreux clubs de golf qui utilisent notre technologie sur le practice ou dans un simulateur

**«Nous voulons offrir à nos golfeur·euse·s des options d'entraînement modernes, divertissantes et tournées vers l'avenir.»**

ont recours à nos mesures de terrain. La possibilité de simuler certains coups sur le practice est très utile pour de nombreux joueurs. Plus besoin de s'inquiéter des départs étroits ou des approches difficiles. Je sais que les amateurs de haut niveau et les pros utilisent les simulateurs Trackman pour explorer des parcours qu'ils ne connaissent pas. Et puis, c'est aussi une super publicité pour un club d'être jouable sur le Trackman.»

Dario sait comment fonctionnent les golfeur·euse·s de haut niveau. Il évolue dans ce milieu, il est très ami avec des pros du Tour et a même été caddy pour certain·e·s à l'occasion. Il est lui-même un golfeur amateur émérite de longue date. «Je me suis mis au golf un peu sur le tard, mais j'ai vraiment accroché dès le début.» Il avait une dizaine d'années quand il a fait ses premiers swings d'essai aux côtés de son père dans le club de sa ville natale, Domat/Ems. «J'en suis toujours membre.» Au début, le golf n'était qu'un des nombreux sports que le jeune Dario pratiquait. Il a longtemps joué au football et au uni-

hockey. «Mais un jour, j'ai réalisé que je voulais me concentrer pleinement sur le golf. L'idée de gagner ma vie un jour grâce au golf s'est rapidement concrétisée.» Il s'est rendu au gymnase sportif de Davos et, bien que ne faisant pas partie du système des cadres nationaux de la Suisse, il a fait une demande pour une place d'étudiant aux États-Unis en 2015 et l'a décrochée grâce à une bourse de golf. La Cameron University en Oklahoma a un très bon programme de golf et joue en Division II. «J'ai délibérément opté pour la deuxième division. En Division I, la pression est énorme, le niveau est extrêmement élevé et les chances d'être régulièrement sélectionné sont plutôt faibles. Mais moi, je voulais vraiment jouer! Je n'allais pas en Amérique pour rester sur la touche. Et pendant les quatre années que j'ai passé là-bas, j'ai toujours réussi à me qualifier pour une place de départ au sein de l'équipe.» En 2020, la pandémie a mis un gros coup d'arrêt au monde du golf. Les tournois universitaires aux États-Unis ont également été interrompus. Dario s'est alors concentré sur ses études et est rentré chez lui avec un diplôme d'économie en poche. Il a accepté un poste d'expert-comptable dans une entreprise de renommée internationale. «C'était une période extrêmement intéressante. J'ai beaucoup appris et j'ai aussi bien gagné ma vie – mais il me manquait quelque chose.» Et c'était le golf. Même s'il avait désormais bien conscience



## DO YOU SPEAK TRACKMAN?

Le monde de Trackman est fait de chiffres et de données. En un laps de temps très court, le Trackman collecte une impressionnante quantité de données. Mais ces données, présentées sous forme de tableaux, peuvent toutefois être déroutantes. Pour que tu puisses t'y retrouver, Dario Gabriel de Trackman nous a aidés à dresser la liste de quelques-uns des paramètres les plus importants.

**Carry – Total.** «La plupart du temps, on accorde beaucoup d'importance à cette valeur, et à juste titre!» Le **Carry** correspond à la distance parcourue par la balle en vol. La longueur totale (**Total**) est calculée à partir des paramètres par défaut du Trackman relatifs à la configuration du terrain et à l'angle d'atterrissage mesuré.

«Ce qui est important avec la valeur du carry, c'est de toujours bien regarder la longueur moyenne. Les valeurs extrêmes sont

souvent des exceptions. Connaître sa longueur réaliste permet d'éviter des erreurs "coûteuses" sur le parcours», explique Dario.

Les valeurs suivantes ont une influence considérable sur le carry: **Ball Speed** correspond à la vitesse de la balle après l'impact. **Club Speed** désigne la vitesse de la tête du club. Le **Smash Factor** est calculé par le Trackman à partir de ces deux valeurs. Un smash factor d'1,5 au drive est considéré comme parfait. Facile à retenir: plus le Smash Factor est bas, moins l'impact est bon (et donc moins le transfert d'énergie du club à la balle est efficace).

Le **Club Path** correspond au plan de swing par rapport à l'objectif de visée. Une valeur positive indique un plan de swing qui, pour simplifier, «vient de l'intérieur de la balle». Un chiffre positif donne généralement un draw si la face du club est fermée par

rapport à la trajectoire. À l'inverse, une valeur négative indique un fade. **Face Angle** exprime en degrés l'angle de la face du club par rapport à l'alignement. Une valeur négative signifie que la face du club est arrivée «fermée» sur la balle.

**Face to Path** correspond à la différence entre le Club Path et le Face Angle. Une valeur positive indique par exemple que la face du club est orientée à droite du chemin de club à l'impact.

**Attack Angle.** Cette valeur indique si la balle est frappée par le haut (valeur négative) ou par le bas (valeur positive). Au driver, la plupart des joueur-euse-s tenteront toujours d'attaquer la balle par le bas afin de maximiser la distance. À l'inverse, on cherchera plutôt une valeur négative avec les fers afin de compresser la balle de manière optimale et de pouvoir mieux en contrôler la trajectoire.

qu'une carrière pro n'était plus envisageable, cela ne signifiait pas pour autant qu'il devait rayer le golf de sa vie. Il a déposé une candidature spontanée chez Trackman au Danemark, sans avoir vraiment mis toutes les chances de son côté. Cela n'a rien donné. Mais peu de temps après, il a reçu un coup de téléphone de l'entreprise et on lui a proposé de s'occuper du marché suisse. Sans hésiter, il a accepté l'offre en 2022 et n'a jamais regretté sa décision depuis. «Ce travail réunit mes passions: golf, économie et technologie. Que demander de plus?» Et cela n'a pas fait de mal à son golf non plus. En 2023, il est devenu champion suisse des amateurs dans la catégorie 25+ et a été sélectionné pour le cadre national 25+.

On sent toute la passion qu'il voue à son métier. Une passion pleine de conviction et de sérénité. Il sait que les qualités de son produit parlent d'elles-mêmes, il n'a pas besoin de les vanter. Son rôle est plutôt explicatif, ce qui est logique, car le Trackman est un produit moderne et extrêmement complexe, même si nous sommes nombreux à le considérer comme un simple jouet.

La simulation ne fait pas tout. Bien entendu, c'est un plaisir immense de pouvoir jouer sur les meilleurs parcours du monde, d'autant plus avec des conditions de vent et de météo programmables de différentes manières. C'est un vrai bonheur. Notamment parce que les graphismes se sont énormément améliorés ces dernières années, que les balles qui atterrissent dans le rough vont moins loin et que même le putting est devenu un plaisir avec le simulateur. L'imitation de la réalité du golf frôle par moments le photoréalisme et pourrait facilement rivaliser avec les meilleurs jeux vidéo du marché. Mais le véritable atout du Trackman réside dans les données précises qu'il fournit à chaque swing.

«Le Trackman s'est imposé comme un véritable outil pour les joueurs pro et les teaching pros. Les appareils les plus récents fournissent des données fiables en quelques secondes. Et nous profitons également des progrès en matière de développement de matériel.» En effet, depuis que les enseignant-e-s de golf peuvent facilement emporter l'appareil pendant les cours, l'installer en deux temps trois mouvements



## LE TOP 5 DE DARIO DANS L'UNIVERS TRACKMAN

1. Lofoten Links – Norvège
2. Real Club Valderrama – Espagne
3. The Reserve at Moonlight Basin – États-Unis
4. The Concession Golf Club – États-Unis
5. Taiheiyo Club Gotemba Course – Japon

et partager les données générées sans fil, les élèves ont des attentes plus élevées. Alors qu'il y a quelques années encore, les teaching pros étaient sceptiques, voire un peu inquiet-e-s, face aux progrès de la technologie, aujourd'hui, plus personne ne peut se permettre de faire l'impasse dessus. Les informations que les enseignant-e-s et les élèves peuvent obtenir de cet appareil sont d'une immense utilité. Et les golfeur-euse-s de tous niveaux ne demandent qu'à en profiter. Mais l'appareil ne sert pas seulement de source d'information pendant les cours.

«Les joueurs qui ont une idée assez précise de leur swing et qui sont à même d'interpréter les données peuvent également l'utiliser dans le cadre d'un entraînement autonome», explique Dario. «Avec un peu de pratique, on peut travailler de manière ciblée afin de corriger ses erreurs. Le feedback est instantané et totalement objectif. On

ne peut pas discuter avec un Trackman. Les chiffres ne mentent pas. Si on obtient par exemple une valeur négative pour son "Club Path", cela signifie que l'on frappe la balle de l'extérieur. Peu importe ce que l'on peut penser ou ressentir.»

Une telle objectivité fait de cette technologie un outil intéressant pour les joueur-euse-s de haut niveau, les long-ue-s frappeur-euse-s et les pros, mais pas seulement. «Tout le monde a besoin de données fiables.» Et si, en plus, on peut s'amuser en obtenant ces données, voire même en restant au chaud et au sec, c'est encore mieux.

Les responsables de Migros Golf AG en sont bien conscients, puisqu'ils ont décidé il y a quelque temps de miser durablement sur les innovations de Trackman pour leur communauté de golfeur-euse-s. «Nous voulons rendre peu à peu cette technologie accessible à tous nos golfeurs», déclare Roman Ziegler, PDG de Migros Golf SA. «Holzhäusern dispose déjà d'un Trackman Range complet depuis 2017, Moossee depuis la fin de l'année dernière, Otelfingen et Signal de Bougy prendront la suite cette année et les golfeurs des sites d'Oberkirch et de Waldkirch pourront également en profiter au plus tard à l'été 2025.» Avec jusqu'à 18 écrans par practice et une possibilité de connexion aux appareils mobiles de chacun-e, les practices des Migros Golf Parcs sont à la pointe de la technologie. Compte tenu de l'évolution des attentes

des joueur-euse-s, Roman Ziegler considère les coûts liés à cette modernisation comme un investissement judicieux pour l'avenir.

«Nous voulons offrir à nos golfeurs et golfeuses des options d'entraînement modernes, divertissantes et tournées vers l'avenir. Notre choix s'est porté sur Trackman parce que cette technologie fonctionne sur la base du radar, indépendamment des conditions météorologiques, et même dans l'obscurité. Cela répond parfaitement aux besoins des golfeurs d'aujourd'hui qui veulent travailler sérieusement leur jeu même après la tombée de la nuit ou qui veulent simplement s'amuser un peu entre amis.»

Et Dario s'y connaît en golfeur-euse-s d'aujourd'hui. «Près de la moitié de mes clients suisses sont des particuliers. Des gens qui veulent faire entrer le golf chez eux», dit-il, en réglant le Trackman sur le légendaire parcours de Valderrama. «Un parkland de première classe. Comme je les aime!», me dit-il tandis que j'expédie mon coup de départ d'un puissant hook dans les arbres à gauche. Au moins, cette fois-ci, j'ai frappé la balle de l'intérieur, comme me le prouvent les chiffres à l'écran.





# Swiss Ladies Open

Golf Parc Holzhäusern  
28-30 juin 2024



## QUE DU BONHEUR

Les bénévoles du VP Bank Swiss Ladies Open 2023 partagent la joie d'Alexandra Försterling après sa victoire et un tournoi couronné de succès.





# COMPTE À REBOURS AVANT UN GRAND MOMENT DE GOLF

Dans les coulisses, voilà déjà un moment que les préparatifs du VP Bank Swiss Ladies Open au Golf Parc Holzhäusern battent leur plein. Cette année, le tournoi se déroulera du 28 au 30 juin.

Texte **Stephan Schöttl**

2024 est l'année de tous les changements. Le 5<sup>e</sup> VP Bank Swiss Ladies Open au Golf Parc Holzhäusern se déroulant la dernière semaine de juin et non pas en septembre comme les années précédentes, il y a pas mal de changements en coulisses. De nombreuses étapes des préparatifs doivent être

accomplies plus rapidement que d'habitude. La date du tournoi a été avancée en raison de grands événements de golf qui se déroulent à la fin de l'été. Les explications du chef de projet, Daniel Schaltegger: «Nous ne voulions pas que nos dates entrent en conflit avec un autre tournoi,

que ce soit l'Omega European Masters à Crans-Montana ou la Solheim Cup à Gainesville aux États-Unis. Et à partir de la mi-septembre, les journées deviennent trop courtes en Suisse pour un tournoi de cette envergure, c'est pourquoi nous avons opté pour le début de l'été.»

La liste des participantes au VP Bank Swiss Ladies Open est désormais complète. Dans le jargon, on parle des «Final Entries», la fin de la période des inscriptions. 132 des meilleures golfeuses du Ladies European Tour seront en lice. Celles qui ne figureraient pas sur la liste d'inscription à ce moment-là auraient toujours la possibilité, en cas de désistement, de s'y glisser au dernier moment grâce à une liste d'attente.

Les poteaux de télévision pour les caméras sont installés sur le terrain du Migros Golf Parc Holzhäusern. Il y en a douze, répartis sur tout le terrain. Cette tâche est réalisée par des monteuses d'échafaudages pour le compte de la société de production. Les trois jours du tournoi feront l'objet d'une vaste production télévisée diffusée dans plus de 70 pays.

Les tentes du Ladies Open Village sont installées. Les explications du chef de projet, Daniel Schaltegger: «Cela ne se fait qu'au dernier moment afin de ne pas perturber plus que de raison le fonctionnement habituel du site». Le village sera ouvert de 11 h à 18 h les jours du tournoi. Divers exposants seront présents sur les thèmes du matériel de golf, de l'alimentation, de la mobilité et de l'entraînement. Il sera également possible de se restaurer sur place.

**365 JOURS AVANT**

Avant même le début du tournoi d'une année en cours, les décisionnaires des diverses parties concernées réfléchissent déjà à la date de la prochaine édition. Le calendrier du Ladies European Tour est déjà prêt. Chacun·e a ses préférences en ce qui concerne la date. Le sponsor principal, la banque liechtensteinoise VP Bank, qui s'est engagée dès le premier jour en faveur de cet événement au Migros Golf Parc Holzhäusern, est également impliqué dans le choix de la date. En général, la prochaine date est annoncée le jour de la finale.

**180 JOURS AVANT**

C'est le début de la phase de candidature pour les bénévoles. Pendant la semaine du tournoi, ils sont près de 200 à l'œuvre au Golf Parc Holzhäusern. Dans les domaines les plus divers. Le chef de projet, Daniel Schaltegger: «C'est un point essentiel de la planification dans son ensemble, car sans les bénévoles, rien ne pourrait se faire». Notons au passage que plus une mission bénévole est proche de ce qui se passe sur le parcours, plus elle est convoitée.

**160 JOURS AVANT**

La commande de la vache en bois destinée à la gagnante du VP Bank Swiss Ladies Open est adressée à Trauffer Switzerland. Située dans l'Oberland bernois, cette entreprise familiale fabrique des jouets en bois et des souvenirs depuis 1938. Emblématique de ce tournoi du LET, le trophée de 7,7 kilos est entièrement sculpté à la main. «Cela demande un certain temps de travail», explique Daniel Schaltegger. En plus de la vache, la meilleure golfeuse recevra une prime de 45'000 euros.

**50 JOURS AVANT**

Sur le terrain du Golf Parc Holzhäusern, les premiers changements sont désormais perceptibles pour les golfeuses-amateur·rice·s. Les préparatifs ont commencé sur le parcours. Il y a régulièrement des départs fermés et les greens sont plus souvent sablés. Cette dernière mesure vise à garantir des surfaces de putting de haute qualité. En effet, le sablage favorise à la fois l'enracinement et la perméabilité du sol à l'eau.

**10 JOURS AVANT**

Le terrain doit désormais être mis en état dans les moindres détails en vue du tournoi. Les greens sont tondu progressivement jusqu'à la hauteur requise pour le tournoi, à savoir quatre millimètres. Les fairways prennent de nouveaux contours et le rough au bord des trous devient plus haut et plus dense. Pendant la semaine du tournoi et le tournoi lui-même, les greens, les avant-greens, les fairways et le semi-rough sont tondu matin et soir. «Selon la surface, c'est trois à quatre fois plus souvent que d'habitude», explique Adrian Lanz, greenkeeper en chef à Holzhäusern.

**21 JOURS AVANT**

**7 JOURS AVANT**

**5 JOURS AVANT**

## INFOS VISITEURS

**Les spectateur·rice·s sont les bienvenu·e·s. L'entrée est gratuite. Les transports en commun sont à privilégier pour venir. Le Golf Parc Holzhäusern se situe à environ 15 minutes à pied de la gare de Rotkreuz.**

# Visages & histoires

**Quand les golfeuses professionnelles du LET s'aligneront en juin au Golf Parc Holzhäusern pour le VP Bank Swiss Ladies Open, les spectateur·rice·s pourront assister à un évènement de golf de classe mondiale. Environ 180 bénévoles se mobilisent cette année encore pour que le tournoi soit une réussite totale. GolfPlus en a rencontré quatre.**

Texte **Mark Horyna**

## Fabio Pinna



Auparavant, dans les pays anglophones, les agents de sécurité n'étaient pas appelés marshalls, mais stewards. Un terme qui met davantage l'accent sur le côté accueillant que sur l'aspect autoritaire. «C'est logique», déclare Fabio quand je lui raconte ce petit détail lors de notre entretien. Fabio Pinna s'y connaît en matière d'accueil. Voilà neuf ans qu'il travaille pour la compagnie aérienne Swiss, avant en tant que steward en première classe et maintenant en tant que maître de cabine. «C'est grâce à ces vols que je me suis mis au golf. Des collègues m'ont emmené sur un parcours lors d'une escale à San Francisco il y a quelques années. J'ai tout de suite été emballé et je suis vite devenu accro. J'en avais des frissons!» Depuis, Fabio est devenu membre Migros GolfCard, il ne part presque jamais en voyage sans ses clubs et peut se targuer d'avoir joué au golf dans le monde entier: de Sao Paolo à New York et San Francisco, en passant par Johannesburg. «C'est une chance incroyable qu'il y ait des terrains de golf à proximité de la plupart des aéroports.» Mais ce n'est pas seulement le jeu en soi qui le fascine dans le golf. «J'aime toutes les facettes du golf et quand j'ai lu l'année dernière dans un numéro du magazine GolfPlus que l'on cherchait des bénévoles, je n'ai pas hésité une seconde. C'est une chance absolument extraordinaire que d'être aux premières loges pour voir des golfeuses de haut niveau exercer leur talent. Leur précision, leur élégance, c'est tout simplement... wow! Incroyablement impressionnant! Mais ce qui m'intéresse aussi, c'est de voir comment se passent les choses concrètement lors d'un tel

évènement. Comment les différents éléments s'imbriquent les uns dans les autres, comment tout fonctionne ensemble. En tant que bénévole, on est véritablement au cœur de l'action.»

## Nicole Stillhart

«Le golf prend déjà pas mal de place dans notre vie», dit Nicole. Depuis qu'elle et son mari ont commencé à jouer voilà près de vingt ans, le golf a tenu bien des rôles différents dans leur vie – le plus souvent au premier plan. Nicole jouait activement en équipe et a été pendant huit ans vice-capitaine féminine de son club au Golf Parc d'Oberkirch. Depuis quelques années, elle est également très impliquée dans les activités juniors du club. «En fait, on est toujours là quand il y a quelque chose à faire au club. Et maintenant, on a quasiment adopté 70 golfeur·euse·s juniors», dit-elle en riant. «C'est vrai que cela nous prend beaucoup de temps, mais c'est tellement gratifiant!» Elle accorde une attention toute particulière aux filles. Souvent moins compétitives et plus réservées, elles auraient parfois besoin d'un peu plus d'encouragements pour exploiter leur potentiel. Avec un tel amour pour le golf, quoi de plus naturel qu'elle finisse par devenir bénévole au VP Bank Swiss Ladies Open? «La vérité, c'est que tout est parti d'une veste!» En effet, il y a deux ans, elle était venue en tant que spectatrice et avait constaté que les marshalls portaient des vestes avec le logo de l'entreprise dans laquelle elle avait fait sa formation. «Donc j'en voulais une moi aussi», dit-elle en souriant. Elle n'a pas réussi à avoir la veste avec le logo en question (le sponsor ayant changé entre-temps), mais elle s'est découverte une nouvelle passion pour le golf.



Pendant le tournoi, elle a été affectée aux tâches les plus diverses. «J'ai nettoyé la terrasse, aidé en cuisine, servi des repas aux joueuses et fait du contrôle d'accès sur le practice pendant un orage.» Elle a ramassé les balles sur le practice avec un tracteur, les a triées, avant de les repérer sur le parcours en tant que forecaddie pendant la compétition. «J'ai été femme à tout faire pendant une semaine et j'ai adoré ça. Cela m'a donné une toute autre perspective sur ce genre de tournoi.» Il y a une chose dont elle se souvient en particulier: lorsque la future gagnante Alexandra Försterling a perdu sa balle dans l'eau, elles ont brièvement discuté. Et quand Försterling a réussi un eagle deux trous plus tard, Nicole a été ravie. «Je lui avais dit qu'en général, à la malchance succède la chance.» Et elle avait vu juste...

## Bruno Mehmann



Si Bruno, qui s'est découvert une passion pour le golf lors d'un séjour professionnel aux Bahamas il y a une dizaine d'années, est devenu bénévole, c'est en grande partie pour des raisons liées à sa propre histoire. En 2013, à presque soixante ans, il a participé à un Ironman et il a toujours été reconnaissant envers les nombreux·ses bénévoles qu'il a rencontré·e·s au cours de sa longue carrière de compétiteur en tant que coureur, skieur et triathlète. «Sans bénévoles, la plupart des manifestations sportives ne pourraient pas avoir lieu. Il y a toujours tellement de choses à faire.» Voilà des années qu'il s'implique donc lui-même en tant que bénévole. Il a apporté son aide lors d'événements de la PGA aux Bahamas, travaillé sur le Gigathlon, une épreuve d'endurance de plusieurs jours, été présent lors des Championnats du monde de ski féminin à Saint-Moritz, s'est engagé lors des courses de para ski de la FIS et s'est finalement retrouvé au VP Bank Swiss Ladies Open. Il y est désormais en charge du secteur des infrastructures d'entraînement. Lui et son équipe veillent à ce qu'il y ait toujours suffisamment de balles sur le practice, à ce que les bunkers d'entraînement soient parfaitement équitables et à ce que les joueuses puissent se préparer de manière optimale. «Il y a vraiment une super ambiance. On voit les joueuses avant la compétition, on peut même parfois échanger quelques mots avec elles. L'atmosphère a quelque chose de très familial.» On ne gagne pas d'argent, et alors? Le bénévolat, c'est du plaisir avant tout. «Rien ne vaut les remerciements et la reconnaissance des athlètes.»

## Monika Stocker

Jusqu'à ce moment-là, en 2005, Monika avait toujours associé le sport à la transpiration. Pour elle, qui avait joué pendant des années au unihockey et au korfbal à un niveau élevé et qui fait du ski de fond en hiver, le golf était plutôt réservé aux «personnes d'un âge». Et pourtant, après seulement trois jours à suivre un cours d'initiation au golf organisé par Migros, elle a vraiment accroché. «J'ai tout de suite adoré le golf et j'aurais presque du mal à imaginer ma vie sans maintenant», s'enthousiasme-t-elle. «On est en plein air, à profiter de la beauté de la nature, de la compagnie des autres ou à se concentrer entièrement sur soi-même.» C'est par l'intermédiaire de sa coach mindset Fabienne In-Albon, avec laquelle elle travaille depuis quelques années, qu'elle s'est mise au bénévolat. «Le golf, ça se joue dans la tête», dit-elle en riant. «Mon jeu s'est tellement amélioré depuis que je travaille sérieusement sur les aspects tant mentaux que techniques!» Fabienne, alors responsable des bénévoles, a motivé Monika à rejoindre l'équipe. Elle y a vu non seulement une opportunité de s'impliquer dans les coulisses d'un tournoi de niveau international, mais aussi d'apprendre des joueuses professionnelles et d'observer leur routine. Cet été, ce sera sa cinquième participation et elle a hâte d'y être. «Ce que je préfère, c'est accompagner les joueuses en tant que scoreuse. Pouvoir suivre le tournoi dans son intégralité, voir les pros à l'œuvre, et même leur parler de temps en temps, c'est vraiment exceptionnel et c'est un immense privilège.»



**ENVIE DE FAIRE  
DU BÉNÉVOLAT?**



# «SAVAIS-TU QUE...»

On parie que tu ne savais pas encore tout cela sur le golf?

Texte Stephan Schöttl



... le mot écossais «golf», mentionné pour la première fois en 1457, est probablement un emprunt au néerlandais «kolv»? Ce mot pourrait se traduire lui-même par «club».

«SAVAIS-TU QUE...»

**L**es golfeur-euse-s ont un handicap, jouent des birdies, espèrent faire le par, rêvent d'eagles et se retrouvent ensuite au 19<sup>e</sup> trou pour passer un agréable moment ensemble. Le golf a ses spécificités et son propre langage. Certains termes ne viennent pas de nulle part: il y a toute une histoire derrière. Savais-tu par exemple que ...

## Back 9

... les termes «Front 9» et «Back 9» remontent aux tout débuts du golf? Les parcours de l'époque étaient conçus de telle sorte que les neuf premiers trous («front») partaient du club-house («out») et les neuf seconds («back») y revenaient («in»). Aujourd'hui, on place souvent le 1<sup>er</sup> et le 10<sup>e</sup> tee à proximité du club-house, ce qui permet de réaliser facilement des parcours 9 trous.



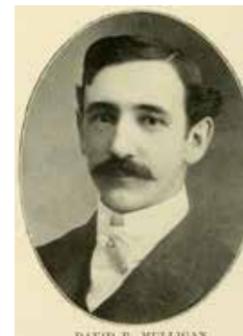
... le terme «caddie» vient du français «cadet»? Le mot «cadet» désignait un jeune garçon ou un cadet de service dans l'armée, qui effectuait des courses et portait des affaires. Les Écossais ont transformé le terme en «caddie».

«SAVAIS-TU QUE...»

... les termes Birdie, Eagle et Albatros ont bel et bien un rapport avec les oiseaux? En 1899, lors d'une partie de golf dans le New Jersey, un joueur aurait touché un oiseau en vol avec sa balle lors de son deuxième coup. La balle aurait ensuite atterri très, très près du trou. Le «birdie» était né. Et pour des résultats encore meilleurs, on a opté pour des noms d'oiseaux plus grands.



... l'origine de l'exclamation «Fore» remonte au 17<sup>e</sup> siècle? L'artillerie britannique aurait crié «Beware before» au moment de faire feu avec les canons, afin d'avertir ses troupes. «Attention au missile en approche!» Quand le golf a gagné en popularité à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, ce cri d'avertissement a été abrégé en «Fore».



... il y a vraiment eu un M. Mulligan? David Mulligan, qui jouait dans les années 1920 sur un parcours près de Montréal, était rarement satisfait du résultat de ses coups et se donnait souvent une seconde chance. Pour lui, c'était un «coup rectificatif», mais ses amis golfeurs se sont mis à appeler cela un «Mulligan».

# The back 9

## Elena Moosmann



Elena Moosmann ne s'ennuie pas en ce moment. Lors de son dernier tournoi sur le LET Access Tour 2023, la sympathique golfeuse pro a décroché sa carte pour le LET Tour et évoluera désormais en première division européenne féminine. Pendant ses préparatifs, nous avons discuté avec la jeune femme de 22 ans, qui a hâte de participer à des tournois au Kenya, au Maroc, en Australie et en Europe, ainsi que chez elle, à Holzhäusern. À cette occasion, Elena nous a révélé quelques informations intéressantes la concernant.

1

J'adore voyager et découvrir de nouvelles cultures. Cette saison va être géniale! J'ai particulièrement hâte d'aller en Australie. Ce sera une grande première pour moi!

2

Je rêverais de représenter la Suisse aux Jeux olympiques. Et mon grand objectif est de jouer en tête de la LPGA!

3

Mon terrain de golf préféré est celui de Carton House en Irlande. Il est parfait en tous points.

4

Je ne suis jamais allée au Mexique, mais j'adore la cuisine mexicaine! Surtout les fajitas. Pas trop épicées, par contre!

5

Quand j'ai un peu de temps libre, j'aime bien me balader, flâner dans des villes inconnues et m'imprégner de tout ce qui m'entoure.

6

En tournoi, j'écoute toujours de la musique dix minutes avant mon coup de départ. En ce moment, c'est le nouvel album d'Helene Fischer, «Rausch».

7

Mon film préféré, c'est «La Reine des neiges». (Rires)

8

J'ai deux animaux préférés. Le lion et la vache. Pour moi, la vache est le symbole de mon pays. Quant au lion, il représente la force, mais aussi la sérénité à mes yeux.

9

Je rêve d'aller voir des aurores boréales. C'est un de mes grands objectifs hors saison.

# Rendez-vous sur le green.



Cette sensation, tu l'as juste ici.

Bienvenue dans le  
**Zillertal**



Votre couleur préférée est le vert et aucun rough ne peut vous arrêter? Vous ne faites qu'un avec la nature et chaque partie est décisive? Chez nous, vous ne serez jamais à cours de parcours.

Réservez dès maintenant et découvrez notre offre sur [www.golf.zillertal.at](http://www.golf.zillertal.at)





# DES VOYAGES QUI FONT ENVIE

**L'Espagne, le Portugal, l'Italie et l'Autriche sont à l'honneur. Nouvelle destination au programme: Padoue, qui comblera aussi les amateur·rice·s de culture avec une excursion à Venise. Encadrés par des collaborateur·rice·s de Migros GolfCard ou par des pros des Golf Parcs, les séjours sont ouverts à tous·tes, membres ou non, quel que soit leur handicap.**

DU 1<sup>ER</sup> AU 8 JUIN

## ITALIE PADOUE

Véritable perle rare au cœur de la Vénétie, au nord de l'Italie, Padoue brille par sa richesse culturelle. La vieille ville est presque entièrement parcourue de charmantes arcades et les attractions touristiques sont légion. Mais Padoue compte aussi parmi les lieux de pèlerinage les plus connus d'Italie et attire des fidèles du monde entier. Notre voyage nous mènera à l'hôtel **Premiere à Abano**. Entièrement rénové en 2021, cet établissement cinq étoiles est situé au cœur d'un immense parc, avec les célèbres collines euganéennes en toile de fond. Dans la vallée en contrebas des collines se trouve le Golf Club Padova, avec ses 27 trous. Deux green-fees sont inclus pour ce parcours, ainsi que deux parties au Golf Club Montecchia (27 trous), situé à proximité de l'hôtel. Les participant·e·s auront également la possibilité de jouer au Golf Club Frassanelle, un complexe qui se distingue par ses arbres centenaires et ses nombreux points d'eau. Mais dans une région telle que la Vénétie, on ne saurait faire l'impasse sur la culture! Une excursion guidée d'une journée à Venise est donc prévue. Ce séjour sera accompagné par **Madlaina Bänziger**.



Pour plus de détails concernant les voyages, tu peux consulter notre site Internet.



DU 29 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE

## AUTRICHE ZILLERTAL

C'est la vallée des trois mille, des neiges éternelles, des délices culinaires et de la musique. Mais le Zillertal est aussi une destination idéale pour le golf. Le parcours de championnat 18 trous d'Uderns fait partie des «Leading Golf Courses in Austria» et donc des meilleurs d'Autriche. Niché au cœur des montagnes du Zillertal, il regorge de paysages de carte postale. Les 18 trous du Golfclub Achensee à Pertisau, qui compte également parmi les «Leading Golf Courses in Austria» et a été fondé en 1934, seront également de la partie. Le complexe se distingue par sa vue panoramique sur le lac, le cadre unique du parc naturel du Karwendel, sa situation et la configuration du parcours. Le Golfclub



Kitzbüheler Alpen, dans le village tyrolien de Westendorf, est son exact opposé du point de vue historique. Ouvert en 2014, c'est l'un des terrains de golf les plus récents de la région. Pendant sept jours, nous résiderons au **Sport-residenz Zillertal**, un hôtel quatre étoiles supérieur. Ce véritable petit paradis du luxe séduit par son design clair, ses formes épurées et ses matériaux naturels. L'espace spa de plus de 1'000 m<sup>2</sup> permet de s'offrir des moments de calme. Ce séjour au Zillertal sera accompagné par **Susanne Marty**.

DU 13 AU 20 OCTOBRE

## ESPAGNE CADIX, ANDALOUSIE



Cadix est une ville au charme marin, marquée par une histoire mouvementée. Située au sud-ouest de l'Andalousie, cette ville portuaire est l'une des plus anciennes villes d'Europe occidentale, mais elle n'en a pas pour autant perdu de sa superbe. Bien au contraire. On peut y admirer des plages de sable d'un blanc éclatant, des bâtiments typiques du style andalou et la vieille ville. Notre voyage nous conduira à l'hôtel cinq étoiles Iberostar Selection Andalucía Playa, situé en bordure de la «Playa de la Barrosa», une plage de dunes maintes fois récompensée. Le Real Novo Sancti Petri Golf Club, conçu par la légende espagnole du golf Severiano Ballesteros, se trouve à seulement 700 mètres de l'hôtel. Le club compte 36 trous, répartis sur deux parcours 18 trous. Le parcours A comprend notamment un trou spectaculaire dont le green surplombe la plage. Le parcours B offre quant à lui une vue imprenable sur l'Atlantique. Le parcours 18 trous de Sancti Petri Hills sera également au programme. Avec ses fairways exigeants et ses greens pleins de défis, c'est une véritable expérience sportive. Karin Koller sera votre accompagnatrice pour ce séjour en Andalousie.

DU 26 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE

## PORTUGAL VILLA NOVA DE CACELA, ALGARVE



Le Robinson Club Quinta da Ria se situe dans la région ensoleillée de l'Algarve, au Portugal. Ce complexe quatre étoiles offre de nombreuses possibilités de loisirs, avec notamment des courts de tennis, un espace bien-être et deux terrains de golf accessibles à pied dans les environs immédiats. La semaine d'entraînement sera accompagnée par Andreas Krämer, Head Pro au Golf Parc Waldkirch. Outre cinq séances d'entraînement, cinq green-fees sont également inclus dans le prix du voyage. Les participant·e·s auront la chance de jouer sur le 18 trous de Quinta da Cima, réputé pour ses obstacles placés de manière stratégique. Il donnera aux débutant·e·s comme aux pros l'occasion de mettre leur habileté à l'épreuve. Le 18 trous de Quinta da Ria est un parcours primé. Un seul mot d'ordre sur ce parcours: ne pas se laisser distraire par la vue époustouflante sur la mer et la richesse du paysage. Ceux qui souhaitent explorer les environs pourront visiter les villages pittoresques des environs ou profiter de leur temps libre sur les plages naturelles.



**BE-  
KIND**

toutes les  
saveurs.  
rien à  
cacher.



Découvrez ici votre variété préférée



Des prix et voyages  
d'une valeur de plus de  
**CHF 120'000**  
y compris



## LA SUISSE CÉLÈBRE SA 16<sup>E</sup> GRANDE FÊTE DU GOLF

Les raisons de viser la 37<sup>e</sup> place au Migros Golf Challenge.

La Suisse est un pays de traditions. La musique et la danse, les coutumes et les fêtes, les contes et légendes ou encore le savoir-faire artisanal en font partie. Le sport aussi peut procurer de temps à autre ce même sentiment de continuité avec le passé. C'est dans ce cadre que l'Office fédéral de la culture a établi la «Liste des traditions vivantes en Suisse» il y a plus de dix ans et l'a actualisée pour la deuxième fois en 2023. Cette liste compte actuellement 228 traditions. Il s'agit principalement du patrimoine culturel immatériel. Même si le Migros Golf Challenge n'en fait pas (encore) partie, le plus grand tournoi de golf de Suisse n'en reste pas moins une véritable tradition. Le dimanche 7 juillet 2024, les golfeur-euse-s célébreront cette fête ensemble, pour la 16<sup>e</sup> fois, sur dix terrains de golf différents dans toutes les régions linguistiques du pays.

En juillet de l'année dernière, le Migros Golf Challenge a réuni 1'261 golfeur-euse-s. Par un temps idéal et des températures estivales, les participant-e-s se sont affronté-e-s sur neuf terrains de golf pour tenter de remporter de superbes prix. En 2024, plus de 1'000 participant-e-s sont attendu-e-s sur les 18 trous des six Migros Golf Parcs de Holzhäusern, Moossee, Oberkirch, Otelfingen, Signal de Bougy et Waldkirch, ainsi que sur les terrains de Losone, Sagogn, Sion et Lavaux. Une véritable fête du golf!



Les participant-e-s pourront profiter de magnifiques cadeaux de départ et, en plus du classement individuel comptant pour le handicap, iels auront la possibilité de se distinguer avec le-la partenaire de leur choix dans le classement net par équipe. Divers concours spéciaux viendront parfaire ce moment de bonheur sportif.

Quand on écoute les golfeur-euse-s participant-e-s, on se rend vite compte que la victoire n'est pas la priorité de ceux qui participent au Migros Golf Challenge. C'est plutôt la 37<sup>e</sup> place au classement net cumulé (Dames et Messieurs confondus) que nombre d'entre eux ont en ligne de mire. En effet, celui ou celle qui occupera ce rang dans chacun des dix lieux du tournoi aura la chance de participer à un voyage de groupe en Andalousie – accompagné et en formule tout compris. Les heureux-ses gagnant-e-s pourront ainsi profiter de cinq jours sous le soleil du sud, sur invitation du partenaire de Migros Golf, l'Andalousie. Avec près de 120 terrains de golf, cette région espagnole est le leader européen du tourisme de golf. Les gagnant-e-s auront l'occasion d'en découvrir quelques-uns dans le cadre du sympathique programme qui les attend.

Presenting Partner:

**SWICA**

Andalucía



# Un bon échauffement fait toute la différence

Essentiels avant une partie de golf, les étirements peuvent même améliorer ton jeu. Les explications d'une chercheuse en sciences du sport.



**Kimberly Zwygart**

Chercheuse en sciences du sport santé24

Texte **Stephan Schöttl** et **Aglaya Peter**

Fais-tu partie de ces golfeur-euse-s qui ont tendance à aller directement du parking au premier tee, d'un pas rapide et sans détour? Sans avoir frappé une seule balle sur le practice? Sans s'être échauffé-e au préalable? C'est pourtant primordial quand on joue au golf. À titre d'exemple, un coup de départ sollicite de 124 à 130 groupes musculaires dans l'ensemble du corps. Principalement au niveau des bras, du tronc et des épaules. Kimberly Zwygart, chercheuse en sciences du sport, recommande un échauffement de 10 à 15 minutes. Spécialiste de l'activité physique chez santé24, le fournisseur de télémédecine de SWICA, Migros Golf Premium Partner, elle nous explique: «L'échauffement permet d'amener les muscles à leur température de fonctionnement, de les activer et de les préparer aux mouvements qui suivront.» Cela stimule également la circulation sanguine. Résultat: moins de risques de blessure et possiblement de meilleures performances.

Mais comment faire pour bien s'échauffer? Avant de faire du sport, l'experte recommande des exercices d'étirement dynamiques, qui consistent à relâcher chaque position d'étirement peu après l'avoir prise. On reste donc moins longtemps dans la position d'étirement que dans le cas d'un étirement statique et on change continuellement de position. Cela donne un mouvement légèrement rebondissant et «balancé», qui améliore la souplesse, tout en favorisant la mobilité des muscles et des articulations. C'est essentiel pour un swing réussi. Pendant les exercices, il est impor-

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT RECOMMANDÉS AVANT UNE PARTIE DE GOLF:

### ROTATION DES HANCHES

Tiens-toi debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Imagine que tu as un cerceau autour de la taille. Essaie de faire tourner ce cerceau imaginaire. Pour cela, fais pivoter ton bassin dans le sens des aiguilles d'une montre sans bouger le haut de ton corps. Change plusieurs fois de sens.



### ÉTIREMENT DYNAMIQUE DES CUISSES

Saisis ton pied droit avec la main droite et ramène le genou désormais plié de sorte qu'il soit parallèle à l'autre jambe. Tire doucement le pied vers les fesses afin d'étirer les muscles de la cuisse. Relâche l'étirement au bout de quelques instants et reprends l'étirement après quelques secondes de récupération. Change de pied et de main au bout d'environ 5 répétitions.



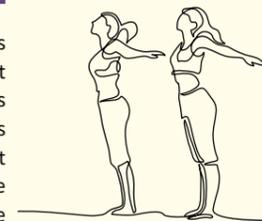
### FLÉCHISSEURS DE HANCHES

Un grand classique: la fente. Veille à ce que ton genou avant soit au-dessus de ta cheville (il ne doit jamais la dépasser!). Appuie tes bras sur ton genou avant et étire-toi doucement en fléchissant légèrement la jambe arrière, puis en la tendant à nouveau. Répète l'exercice 5 à 7 fois, puis change de jambe.



### CERCLES

Debout, les jambes écartées de la largeur des hanches, remonte lentement les épaules et fais-les rouler d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière. Fais ensuite des cercles avec les bras en essayant de faire le plus grand mouvement possible. Cela te permettra d'exploiter toute l'amplitude du mouvement et ainsi de faire ton swing plus librement.



Les mouvements circulaires sont également indiqués pour échauffer les poignets et les chevilles.

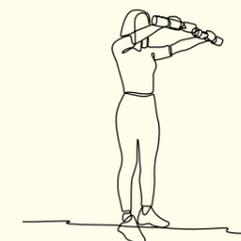
### CÔTÉS DU TRONC

Prends ton club entre les mains et tends-le au-dessus de ta tête. Fais-le bouger d'un côté. Assure-toi de bien ressentir l'étirement de l'autre côté. Reviens au centre, puis recommence du même côté. Répète ce mouvement plusieurs fois de chaque côté du corps.



### ACTIVATION DU TRONC

D'autres étirements peuvent être pratiqués en tenant son club dans les mains. Prends le club et tiens-le à hauteur d'épaule avec les bras tendus (si tu n'as pas beaucoup de place, tends les bras sans ton club). Tiens-toi debout, les jambes écartées de la largeur des hanches, rentre le bas-ventre et tourne vers la gauche, puis vers la droite, en contrôlant ton mouvement et aussi loin que tu le peux. Garde le bassin stable tout en inspirant et en expirant calmement. Il est recommandé d'effectuer 5 à 7 répétitions.



tant d'écouter son corps. L'échauffement doit étirer sans jamais être douloureux.

Les étirements statiques sont du reste déconseillés avant la pratique d'un sport quel qu'il soit, y compris donc avant de jouer au golf. Selon plusieurs études<sup>1,2</sup>, ils auraient même un effet négatif sur les performances.

Faire sa gym sur le practice peut parfois sembler un peu gênant. «Mais les étirements dynamiques préparent les fibres musculaires et les articulations à l'effort, sans trop les distendre et sans réduire la stabilité articulaire», explique Kimberly Zwygart. Dans tous les cas, l'échauffement doit comporter des exercices de stabilité et de rotation du tronc, ainsi que des positions permettant d'ouvrir la cage thoracique et les hanches.

Un bon échauffement est tout sauf une perte de temps. Vous sentirez certainement la différence dans vos performances sur le parcours.

<sup>1</sup> Ehlert A, Wilson PB. A Systematic Review of Golf Warm-ups: Behaviors, Injury, and Performance. *J Strength Cond Res.* 2019 Dec;33(12):3444-3462. doi: 10.1519/JSC.0000000000003329. PMID: 31469762.

<sup>2</sup> Gergley JC. Acute effects of passive static stretching during warm-up on driver clubhead speed, distance, accuracy, and consistent ball contact in young male competitive golfers. *J Strength Cond Res.* 2009 May;23(3):863-7. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181a00c67. PMID: 19387392.



Murillo's House, Seville



Archaeological Site of Italica



Palace of Peñaflor, Ecija



Shrine of the Castle, Lebrija



REAL CLUB SEVILLA GOLF

More than 100 golf courses with a great climate all year round at [andalucia.org](http://andalucia.org)



Andalucía



# ACADEMY INSIGHTS



## Éloge de la diversité

Cette édition d'Academy Insights nous emmène à Oberkirch, où nous avons discuté avec Tim Miescher, le directeur du Golf Parc local, du large éventail de cours proposés par la Migros Golf Academy et accompagné quelques intrépides lors de leur entraînement hivernal.

Texte et photos Mark Horyna

«Ça ne se passe pas très bien pour moi aujourd'hui», lance Isabelle avec un sourire en se rendant au septième tee du parcours de pitch and putt du Migros Golf Parc Oberkirch. Quelques instants plus tôt, elle avait pourtant envoyé sa balle rose vif d'un joli swing sur le green du trou précédent et ainsi assuré des putts pour birdies à son équipe. Le jeu se déroule en scramble. Il est midi par un lundi de la mi-février, et il fait exceptionnellement doux pour la saison. J'ai le privilège d'accompagner Isabelle et ses quatre partenaires d'entraînement pendant leur cours saisonnier.

C'est peut-être un lieu commun mais il n'en reste pas moins vrai que l'on apprend mieux à plusieurs. Ce que l'on ressent de manière intuitive pour la plupart d'entre nous a été prouvé depuis longtemps par la science à travers de nombreuses études. Quand on apprend avec d'autres personnes, cela va souvent plus vite, on est généralement plus concentré et il n'est pas rare que l'on ait de meilleurs résultats. On est plus motivé et moins frustré. Apprendre devient un plaisir. En particulier chez les enfants et les adolescent-e-s. Mais même pour les personnes âgées, qui ont tendance à être assez réfractaires aux nouveaux stimuli, les interactions inhérentes à l'apprentissage en commun peuvent aussi lever les inhibitions et renforcer les compétences sociales.

Cela vaut tant pour l'apprentissage académique que pour le travail et le renforcement des capacités athlétiques. On sait désormais que les entraînements en groupe présentent également des avantages considérables pour la pratique d'un sport individuel, en particulier pour ceux qui débutent dans une discipline sportive (mais pas seulement).

Pour se rapprocher un jour – dans le sport comme dans la vie en général – de l'objectif de faire le moins d'erreurs possible, il faut commencer par en faire beaucoup. En



groupe, les sportif-ve-s ont la possibilité d'apprendre non seulement de leurs propres erreurs, mais aussi de celles des autres. La courbe d'apprentissage de chacun-e grimpe ainsi en flèche. De plus, on s'entraîne à échouer ensemble et à tirer des leçons de ces échecs. C'est un point essentiel.

S'entraîner en groupe renforce le sentiment de cohésion. C'est une chose qui, même dans un sport individuel



**Felix:** Je n'ai commencé que l'année dernière. Ce cours devrait m'aider à éviter de laisser des erreurs s'installer dans mon swing, erreurs dont je ne pourrais plus me débarrasser par la suite.



**Isabelle:** Ce cours est absolument génial. Oli a l'œil. Il voit tout de suite les points que je peux améliorer et me donne de super conseils pour y parvenir.



**Peter:** Je ne veux pas perdre la main pendant l'hiver. Et pour moi, ce site est l'un des plus beaux endroits qui existent. La nature est magnifique en toute saison.



**Werner:** Mon objectif est de consolider mes bases. En plus, je prends vraiment beaucoup de plaisir à m'entraîner en groupe.

comme le golf, revêt une grande importance, en particulier pour les membres d'une équipe. De nombreuses choses qui s'apprennent presque d'elles-mêmes en groupe sont difficiles à transmettre dans une situation de face à face.

Évidemment, les entraînements en groupe permettent aussi de s'entraîner à la compétition en toute décontraction et sans la préoccupation constante d'un résultat qui ferait chuter le HCP. Les avantages sont donc évidents.

Mais cela dépend aussi de la composition du groupe en question. Il n'est peut-être pas nécessaire de préciser qu'un-e débutant-e ne se sentira probablement pas à l'aise dans un groupe de golfeur-se-s single – indépendamment de tout ce qu'il pourrait apprendre des autres. Un-e sportif-ve de haut niveau ne serait pas non plus à sa place dans un cours avec des débutant-e-s.

Les groupes mixtes ne sont pas non plus toujours une bonne idée. Quand il y a des couples dans certains cours, cela peut parfois être compliqué pour l'ensemble des participant-e-s. Il n'est pas rare que le partenaire se sente tenu de jouer le rôle d'entraîneur pour sa femme, par exemple. Avec les conséquences que l'on imagine ensuite...

Tim Miescher rit. Ce genre de situation ne lui est pas inconnu. Directeur du Golf Parc Oberkirch depuis l'année dernière, Tim est aussi responsable du projet de réorientation de l'offre académique pour Migros Golf SA. «Le golf est un sport aux multiples facettes. Les motivations et les objectifs varient énormément d'un-e golfeur-euse à l'autre. Il y a les joueur-euse-s de haut niveau axé-e-s sur la performance, qui prennent leur sport très au sérieux. Il y a les juniors, qui ont tous-tes des niveaux très différents. Les golfeur-euse-s amateur-riche-s qui n'ont pas beaucoup de temps. Les femmes qui aiment bien rester entre elles. Les seniors qui viennent presque tous les jours, mais ne s'entraînent quasiment jamais. Les joueur-euse-s du week-end, les joueur-euse-s qui viennent quand il fait beau et les joueur-euse-s solo. Cette diversité, nous essayons d'y répondre au mieux avec notre offre de cours.»

La structure et l'organisation des académies permettent de répondre aux exigences les plus diverses des golfeur-euse-s. «Nous proposons désormais toutes sortes de cours sur mesure. Pour nous, c'est une approche qui va de soi. Avec notre offre de cours, nous répondons à la diversité et aux nombreux types et demandes d'apprentissage.»

L'offre comprend également des cours spécialement conçus pour les seniors ou les moins de 30 ans. D'autres s'adressent aux personnes qui n'ont que peu de temps à consacrer au golf en dehors du travail. Et avec l'entraînement saisonnier Ladies Only, les femmes bénéficient d'une offre qui leur est exclusivement réservée.

Ce n'est pas forcément toujours une bonne idée que les hommes et les femmes s'entraînent ensemble, tout le monde en est bien conscient et c'est même une évidence en sport de compétition. L'idée que l'apprentissage non mixte présente de nombreux avantages, y compris dans le domaine amateur, fait de plus en plus son chemin parmi les entraîneurs et les prestataires.



Les raisons principales ne se limitent pas aux différences physiques entre les hommes et les femmes. Les hommes sont généralement plus grands, plus lourds, plus forts et plus rapides que les femmes. Mais les hommes et les femmes communiquent aussi différemment dans les groupes.

Les femmes adoptent de surcroît un comportement plus coopératif entre elles et mettent plus souvent l'accent sur leurs points communs, tandis que les hommes – même débutants – ont tendance à privilégier l'aspect compétitif et à entrer en concurrence les uns avec les autres. Bien évidemment, la concurrence existe aussi chez les femmes, mais elle n'est pas forcément la motivation première qui pousse de nombreuses golfeuses à vouloir améliorer leur jeu.

Elles jouent aussi différemment. De nombreuses golfeuses compensent leur «manque» de force et de longueur par plus de stratégie et de précision. Elles ont souvent plus d'endurance et une meilleure capacité de concentration. «On peut travailler de manière totalement différente avec un groupe composé uniquement de femmes», souligne Miescher. «On peut parler différemment de stratégie, de tactique. Et puis, on ne passe pas tout notre temps à chercher des balles. Les hommes ont tendance à en envoyer pas mal dans le rough.»

«Plus un groupe sera homogène, mieux on pourra travailler avec chaque golfeur. Mais aussi avec l'ensemble du groupe. Dans un cours destiné aux seniors, le jeu sera naturellement axé sur d'autres aspects que dans un cours pour les moins de 30 ans.»

Mais l'offre de cours de Migros Golf ne tient évidemment pas seulement compte du sexe ou de l'âge des joueur-euse-s. «Nos groupes d'entraînement Ladies Only sont très plébiscités et la demande est également extrêmement forte en ce qui concerne les cours plus spécialisés», déclare Tim Miescher en jetant un coup d'œil au planning des cours



de son site d'Oberkirch, qui affiche presque complet. Mais il n'y a pas lieu de s'inquiéter quant à la disponibilité des places. «Tant que nous avons des possibilités avec les pros, nous pouvons toujours en rajouter. Il ne faut donc pas hésiter à se renseigner. Nous avons par exemple plusieurs groupes d'entraînement d'hiver. Jusqu'à six participants et participantes peuvent y passer une heure et demie sous les directives expertes d'un pro pour «faire passer l'hiver» à leur jeu dans la joie et la bonne humeur.»

Et c'est justement ce que sont en train de faire Isabelle et les messieurs qui s'entraînent ce lundi avec le pro Oli Unger. Pendant l'échauffement, chacun-e reçoit de précieuses recommandations adaptées à ses besoins particuliers. Puis, les participant-e-s se rendent tous-tes ensemble sur le parcours de pitch and putt. Les motivations pour participer au cours sont très diverses. Tous-tes ont en commun l'envie de travailler sur leur jeu à plusieurs. Apprendre ensemble, cela permet aussi de créer des liens. Tout le monde rit, se félicite et s'encourage chaleureusement.

Au septième trou, le pro Oli a quelque peu modifié les règles de la petite compétition. De toute façon, la victoire n'est que secondaire, c'est le plaisir qui prime avant tout. Au septième trou, il y a trois points en jeu. L'équipe qui remportera le trou sera déclarée gagnante du parcours. Encouragée par les applaudissements approbateurs des autres participants, Isabelle est la première à envoyer sa balle en direction du green.



Intéressé-e par le programme de cours de la Migros Golf Academy? Scanne le QR code ci-dessous!



# PARTICIPATION GÉNÉREUSE AUX COÛTS DE VOTRE MIGROS GOLFCARD.

Chez SWICA, nous mettons tout en œuvre pour redonner à votre santé la place qu'elle mérite. C'est pourquoi nous encourageons votre adhésion à la Migros GolfCard et vous offrons également jusqu'à 20%\* de remise sur les primes d'une sélection d'assurances complémentaires.

LÀ POUR VOUS.

Téléphone 0800 80 90 80 ou \*en savoir plus: [swica.ch/golfparc](https://swica.ch/golfparc)



PARCE QUE LA SANTÉ PASSE AVANT TOUT **SWICA**



**Le golf et le curling ne semblent pas avoir grand-chose en commun à première vue, mais en discutant avec Silvana Tirinzoni, une athlète hors pair, nous avons rapidement réalisé que ces deux sports n'étaient pas si éloignés l'un de l'autre.**

Texte **Mark Horyna** Photos **Silvana Tirinzoni**

**S**ilvana Tirinzoni, 44 ans, est l'une des plus grandes athlètes du curling national et international. Dès son adolescence, elle a décroché plusieurs titres de championne du monde. Elle a remporté une fois le titre de championne d'Europe et est devenue championne du monde féminine en tant que capitaine (skip) de sa propre équipe professionnelle, la «Team Tirinzoni» en 2019, 2020, 2021, 2022 et 2023. Golfeuse amatrice passionnée, cette sportive de haut niveau joue le plus souvent à Otelfingen et Holzhäuseren. Elle a trouvé un moment pour discuter avec nous un dimanche matin de février où elle ne s'entraînait pas.

**Les Championnats du monde approchent. En quoi consiste ta préparation?**

Eh bien, nous nous entraînons en équipe deux jours par semaine. Le reste du temps, chacune travaille quotidiennement de son côté sur la glace. Bien sûr, il y a aussi tout un travail d'organisation à faire. Nous gérons l'équipe nous-mêmes. Il y a aussi les autres entraînements quotidiens. Fitness, endurance, mental.

Mais nos journées ne suivent pas un rythme ou un programme bien définis. En curling, on est tributaire de la glace. Il faut qu'elle soit disponible et préparée dans les règles de l'art par un maître glacier. Ces heures de glace rythment nos journées et nos entraînements. Donc les jours se suivent et ne se ressemblent jamais vraiment.

**Tu as commencé le curling à l'âge de dix ans. Un jour, tu as dit en interview que tu avais tout de suite su que c'était le sport qu'il te fallait. C'est incroyable.**

Eh bien, le fait que mon père ait joué au curling y a sûrement été pour quelque chose. Mais en soi, c'est une discipline vraiment fascinante, qui plait énormément aux enfants. Ils aiment être sur la glace, glisser, jouer, y compris les uns contre les autres. Malgré la complexité des règles, le curling reste un jeu. J'avais testé pas mal de sports avant cela. Le judo, la danse classique, l'athlétisme. Mais rien ne m'a autant fascinée que de faire glisser cette pierre sur la glace. Je ne pourrais pas vraiment l'expliquer, mais dès le premier jour, j'ai su que c'était quelque chose que j'avais envie de faire pendant très, très longtemps. Mes parents m'emmenaient sans arrêt à droite et à gauche quand j'étais ado. On était toujours en vadrouille. Les tournois de curling durent souvent plusieurs jours. Vendredi, samedi, dimanche. Le directeur de mon école était assez compréhensif, ce qui m'a permis de faire beaucoup de choses. Et j'ai eu aussi beaucoup de chance de pouvoir compter sur le soutien sans faille de mon entourage, malgré le côté marginal de mon sport. Autrement, rien de tout cela n'aurait été possible, c'est certain.

**Devenir athlète professionnelle dans un sport marginal, c'est quelque chose! Peux-tu nous en dire plus?**

Le curling a beaucoup changé depuis l'époque où j'étais junior. Bien sûr, j'avais de grandes ambitions. Et je me rendais bien compte que j'étais toujours un peu meilleure que la plupart des autres. Mais à l'époque, l'idée de vivre de ce sport semblait assez utopique. Et puis, le curling n'était pas considéré comme un sport de compétition. C'était vraiment un sport totalement marginal, que beaucoup pratiquaient simplement à titre secondaire. J'ai été l'une des premières à prendre le risque en Suisse. Mais je n'avais et n'ai de comptes à rendre à personne, je ne suis responsable que de moi-même. Donc je me suis dit que si je voulais vraiment atteindre mes objectifs, il fallait que je tente le coup et que je mise tout sur le curling. C'est comme ça que je suis passée pro en 2019. (Rires) Et cela en valait la peine.

Dans les grandes nations du curling, tous les membres des plus grandes équipes sont des sportifs professionnels. Il y a bien des pays dont les amateurs réussissent parfois à participer à de grands tournois internationaux, mais ce sont des exceptions. Jouer dans la cour des grands, cela demande un engagement total. On ne peut rien faire d'autre à côté.

**Qu'est-ce qu'il faut pour être une bonne curleuse, quelles sont les qualités requises?**

Il faut déjà avoir certaines aptitudes dans différents domaines. Mais ce qui est indispensable, au curling comme dans tous les autres sports, c'est la persévérance, l'humilité et l'assiduité à l'entraînement. Au curling, il y a toutefois une grande composante mentale qui entre en jeu. Comme c'est un sport d'équipe, on est toujours sous pression. Certes, on est seul quand on lance la pierre, mais on le fait toujours pour l'équipe. La pression peut être énorme. Et la dynamique de l'équipe est bien évidemment déterminante à cet égard. Nous sommes quatre. Chaque joueuse est donc vraiment importante. On doit toujours s'assurer qu'on se sent bien toutes les quatre. La force d'une équipe dépend de celle de son maillon le plus faible.

**Comment t'es-tu mise au golf?**

J'ai toujours adoré regarder le golf à la télévision et j'ai toujours eu envie d'essayer. Mais avant, quand je travaillais à côté du curling, je n'avais tout simplement pas le temps. Ce n'était pas possible. Quand je suis passée pro, je me suis dit que c'était bon: maintenant, je pouvais jouer au golf au moins pendant l'été. J'ai fini par m'inscrire

## CURLING

Le curling est un sport qui se joue en équipes de quatre sur une patinoire spécialement préparée à cet effet. Les joueur-euse-s poussent des pierres en granite de près de 20 kg dans un ordre prédéfini en direction d'une zone cible (la maison) composée de cercles concentriques. Chaque équipe dispose de huit pierres par manche.

L'objectif est de placer le plus grand nombre de ses propres pierres aussi près que possible du centre de la «maison» et d'empêcher l'équipe adverse d'y parvenir. Seules les pierres situées dans la maison ou en contact avec son cercle extérieur sont prises en compte. Les points vont uniquement à l'équipe dont la pierre est la plus proche du centre de la maison.

Les joueur-euse-s utilisent des balais pour modifier la vitesse et la trajectoire des pierres. Le nom de curling vient du mouvement que fait la pierre en arrivant dans la maison.

Même si, à première vue, le curling présente de grandes similitudes avec l'eisstock et la pétanque, il ne faut pas se laisser abuser par cette impression. Ce sport exige un haut niveau de précision, de force mentale, d'esprit d'équipe, de stratégie et de puissance. Le frottement visant à modifier la trajectoire des pierres est extrêmement éprouvant, et le système de règles est complexe.

Le curling est une discipline olympique depuis 1998 et est très populaire auprès des téléspectateur-riche-s du monde entier. Il n'est pas rare que les taux d'audience dépassent les 20 %.

[www.curling.ch](http://www.curling.ch)

**«Je serais très heureuse d'en être à nouveau à Milan en 2026. C'est dans le viseur de la Team Tirinzoni.»**



à un cours et puis... il y a eu la pandémie. Donc, je me suis retrouvée seule chez moi à regarder des vidéos de golf sur YouTube et à essayer d'apprendre par moi-même. Mon copain qui vit au Canada et qui est lui-même golfeur me donnait des conseils et m'encourageait. Les trois premiers mois, je les ai passés seule dans mon salon à m'entraîner. Quand les terrains de golf ont rouvert, j'ai suivi un cours d'initiation à Otelfingen et j'ai enfin vraiment pu m'y mettre.

#### Tu regardais le golf à la télé? Alors que tu n'y jouais pas?

Oui, ça me fascinait vraiment. Et, plus je regardais, plus j'aimais ça. Petit à petit, j'ai appris à connaître les règles, les joueurs et leurs particularités, et à évaluer leurs performances.

#### Ça me fait pareil pour le curling: j'adore regarder des matchs et cela me permet de me faire une idée de la difficulté incroyable de ce jeu.

J'ai été attirée par le golf pour les mêmes raisons. Je ne savais pas du tout ce que ça allait donner, mais quelque part, j'étais convaincue que j'allais aimer ce sport. Et c'est ce qui s'est passé au final.

#### Qu'est-ce qui te plaît dans le golf? Le fait d'être au grand air?

(Rires) Absolument. On n'a pas ça dans une halle de curling. Mais il y a aussi beaucoup de points communs. Le golf est extrêmement technique. Les détails comptent énormément. Il faut faire attention à la position de son épaule et à la manière dont on tient le grip. C'est pareil au curling. Travailler sur la technique pour progresser encore et encore, c'est ça qui me plaît en général. Et ce qui me plaît aussi, c'est l'aspect mental. Il faut oublier les mauvais coups, ne pas tenir compte des bunkers, ne pas se focaliser sur les résultats, mais sur les processus. Beaucoup de similitudes... Ce qui me fascine dans le curling m'intéresse aussi dans le golf.

#### Sauf qu'au golf, en général, on est uniquement responsable de son propre jeu.

## À PROPOS DE LA GLACE

La glace, je pourrais en parler pendant des heures. Notre patinoire doit être préparée par des maîtres glaciers. Sinon, la pierre n'atteindrait même pas l'autre côté de la piste. La glace a toujours des caractéristiques différentes. Cela dépend du talent du maître glacier, du temps dont il dispose et du climat qui règne dans la patinoire. C'est pour cela que la glace peut être tantôt rapide, tantôt lente. Parfois, il y a beaucoup de curl, parfois moins. En tant que skip, l'une de mes principales missions est de comprendre la glace, de la lire. Un peu comme un golfeur qui lit le green. Il arrive que la glace casse davantage ou soit plus lente sur le côté gauche de la piste. La glace est vivante, elle est influencée par l'humidité ambiante, par l'essuyage. Il faut beaucoup d'expérience pour être maître glacier et il n'y en a peut-être pas tant que cela qui soient vraiment bons dans le monde. L'une des premières questions que l'on se pose avant une grande compétition est de savoir qui prépare la glace.

Exactement. C'est pour cela que ça me détend tellement. On joue quand même ensemble, mais on n'est pas responsable de l'autre. (Rires) C'est très reposant!

#### En tant que golfeuse, es-tu plutôt orientée performance ou loisir?

Eh bien, mon cœur de sportive ne s'arrête pas de battre sur le parcours, loin de là. Je suis quelqu'un d'assez ambitieux. Mais je dirais dans le bon sens. Je veux juste faire de mon mieux. Enfin, je suis consciente de ce que je suis capable de faire, ou plutôt de ce que je ne suis pas capable de faire, et il est certain que je suis beaucoup plus humble sur un terrain de golf. Je mesure toute la difficulté de ce sport et je ne m'énerve jamais vraiment. Mais cela ne m'empêche pas de vouloir progresser et d'essayer d'améliorer mon HCP. Pour cela, bien sûr, il faudrait que je participe à des tournois de temps en temps. Mais j'en ai rarement l'occasion. Je joue simplement en loisir.

#### As-tu des «rêves de golf»?

Bien sûr, j'adorerais aller à Augusta pour assister au Masters. J'ai aussi hâte d'aller à Troon cette année pour l'Open Championship. Et j'aimerais bien aussi jouer en Patagonie et en Irlande un jour. J'ai d'ailleurs déjà eu l'occasion de jouer sur de véritables parcours de rêve: le Royal Montréal, qui accueille la Presidents Cup cette année, était sensationnel et le Golf National, où auront lieu les Jeux olympiques, était également une véritable expérience.

#### En parlant des Jeux olympiques...

Oui, je serais très heureuse d'en être à nouveau à Milan en 2026. C'est dans le viseur de la Team Tirinzoni.



## DU GOLF À PERTE DE VUE



À 1700m d'altitude, les balles volent plus loin, beaucoup plus loin. Lorsque l'Engadine Golf Club, club plus ancien de Suisse, a été fondé il y a plus de 130 ans, la plupart des gens ignoraient certainement comment l'air vif de la montagne donnait un piquant particulier à la pratique du golf.

Depuis, la science a su livrer une explication au fait que les balles blanches volent plus loin en Engadine. Selon la vitesse de base de l'élan, l'air de la montagne permet une trajectoire de vol allant jusqu'à 15% plus loin qu'en plaine. Mais pas seulement la plus basse pression de l'air fait battre plus haut les cœurs des golfeurs en Engadine.

Débutant comme amateur plein d'ambition, parmi les 49 trous ne pouvant être plus variés, vous trouverez tous votre prochain hole préféré. Deux terrains d'excellence à 18 trous de championnats, un terrain à 9 trous Pitch & Putt offrant du pur divertissement ainsi qu'une petite aire à 4 trous attendent ici leurs golfeuses et golfeurs.



Tandis que le terrain historique de Samedan est fait d'une aire plate et ouverte aux jolis obstacles aquatiques ainsi que de mélèzes vieux de 700 ans, on trouve sur le second terrain de golf engadinois Zuoz-Madulain un terrain pourvu de 18 trous arboré d'une topographie plus alpine, exigeant un jeu plus stratégique ainsi qu'une meilleure condition physique. L'aire à 3 par du Parc Kulm en revanche est parfaitement adapté à peaufiner son jeu de précision. Qui s'est peu ou pas encore consacré au golf, aura l'opportunité de se frotter à ce sport sur les quatre aires dans l'idyllique Sils, sans handicap de jeu et loin des joueurs expérimentés et des codes vestimentaires. Les terrains de golf engadinois ont tous un point en commun: **Le panorama alpin lové dans l'un des hauts-plateaux les plus beaux du monde qui saura couper le souffle de quiconque.**

### Golf Unlimited – l'offre pour un plaisir du golf sans limites

Les 18 premiers trous n'ont-ils été qu'un simple échauffement? Notre offre Golf Unlimited est exactement ce qu'il vous faut! À partir de deux nuits dans l'un des hôtels-golfs participants, profitez de green-fees illimités sur les deux terrains de golf 18 trous à Samedan et Zuoz-Madulain. Les green-fees pour le terrain 9 trous „Kulm Golf St. Moritz“ peuvent être réservés en supplément.



www.engadin-golf.ch

**BUN DIVERTIMAINTE AVEC GOLF UNLIMITED!  
AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR!**





## JE LÂCHE PRISE

Texte Rüdiger Böhm

**N**ouvelle saison, nouvelle chance! Même si, en bien des endroits, les températures n'incitent pas encore vraiment à passer quatre à cinq heures à l'extérieur, les premiers rayons de soleil apparaissent tout juste dans le ciel, que nous avons déjà les clubs qui nous démangent. Et comme c'est toujours le cas à la reprise, certain-e-s auront cette année encore mis les bouchées doubles pour améliorer leur jeu.

Cela ne t'a certainement pas échappé: ce numéro se penche entre autres sur les différents aspects de l'échauffement au golf. Ce qui m'a amené à me poser une question: au golf, l'échauffement inclut-il aussi le côté mental? Et si oui, est-ce pertinent?

Il ne fait plus aucun doute que, pour un mouvement aussi complexe que le swing, il est judicieux de s'échauffer et de préparer son corps aux contraintes que cela lui fait subir. C'est vrai que cela peut sembler un peu étrange de s'échauffer pour un sport qui ne fait même pas transpirer. Après tout, quand on fait une balade le dimanche, on n'a pas besoin de s'échauffer. Seulement, d'un point de vue physique, avant de jouer au golf, il est très important de préparer tous les muscles sollicités (et ils sont nombreux) à ce mouvement qui exige une coordination motrice d'une extrême précision. Surtout si tu veux jouer ton «meilleur» golf dès le premier tee.

Mais qu'en est-il du côté du mental? Au golf, le plus grand défi psychologique réside certainement dans le fait que la balle ne bouge pas. Bizarre, non? On pourrait penser

que cela faciliterait les choses en principe. Et pourtant, c'est précisément là que réside la plus grande difficulté. Nous passons entre quatre et cinq heures sur un parcours 18 trous pour ne jouer qu'à peu près cinq minutes en tout. Le reste du temps, nous avons surtout bien des occasions de réfléchir à notre dernier coup ou au suivant. À titre de comparaison, au tennis, le coup le plus difficile d'un point de vue mental est le service, car c'est le seul qu'il faut initier de soi-même. Mentalement, jouer au golf consiste donc à enchaîner les services sur 18 trous. Ce n'est vraiment pas une mince affaire. Et toute personne s'étant déjà retrouvée en situation de stress au-dessus de la balle sait à quel point il est difficile de faire bouger son club et d'amorcer son swing dans ce cas-là. Nous sommes donc tous d'accord pour dire que le golf est un sport extrêmement exigeant sur le plan mental.

Sachant cela, je pense que cela vaut la peine de se pencher sur l'utilité d'un échauffement mental pour une partie de golf réussie.

Je vois deux grands axes à distinguer. D'une part, il y a l'échauffement «mental», relatif à l'attitude intérieure avec laquelle on se rend sur le parcours. Si l'on se précipite sur le terrain de golf en sortant d'un rendez-vous, du travail ou d'ailleurs, et que l'on est encore en train de ressasser tous les défis et les problèmes de la journée, on aura certainement du mal à être «ready» au premier tee.

Mon conseil: mets à profit le trajet jusqu'au terrain de golf pour te débarrasser de tous les autres sujets qui te préoccupent en ce moment. Focalise-toi consciem-

ment sur ce qui va se passer maintenant et réfléchis à la manière dont tu as envie de jouer aujourd'hui. Prends quelques respirations profondes et suis le trajet de ton souffle à travers ton corps. Cela t'aidera à sortir du tourbillon de pensées de ta journée et à revenir dans l'instant présent. Demande-toi ensuite quelle attitude intérieure tu veux adopter sur le parcours aujourd'hui. Quel genre de partie vas-tu jouer? Une partie entre ami-e-s? Une partie comptant pour handicap ou peut-être même un tournoi? Réfléchis aux aspects qui méritent une attention particulière et demande-toi brièvement quelles pensées t'aideront à aller dans ce sens. Repasse-toi mentalement le meilleur coup de ta dernière partie. Cela te permettra de te concentrer sur ce qui va suivre et t'aidera à te sentir bien. Si, au moment de sortir de ta voiture, tu te rends compte que tu traînes toujours des pensées parasites de ton quotidien, je te conseille encore un petit exercice. Laisse tes bras pendre le long de ton corps, respire profondément en serrant les deux poings et en tirant tes épaules très légèrement vers le haut. Expire maintenant en conscience en laissant retomber tes épaules tout en ouvrant les mains. Associe consciemment l'expiration à la pensée: JE LÂCHE PRISE! Répète cet exercice sur trois à cinq respirations. Tu constateras alors qu'il est soudain beaucoup plus facile de te concentrer sur ce qui t'attend à présent, à savoir une agréable partie de golf.

Outre cette réflexion fondamentale sur l'attitude intérieure à adopter pour aborder une partie de golf, il y a une deuxième composante de l'échauffement mental qui me paraît importante.

Je parle des pensées qui t'accompagneront pour ton swing aujourd'hui. Dans l'un des derniers numéros, je t'ai déjà expliqué à quel point il peut être utile pour ton jeu de réussir à te tenir au-dessus de la balle avec une seule pensée en tête et de garder cette pensée pendant toute la durée de ton swing. Je tiens à préciser une fois de plus qu'il ne s'agit pas là de réfléchir en termes techniques! Ce qu'il te faut, c'est plutôt une pensée relative à la cible que tu vises, au point d'atterrissage, à la trajectoire, à une sensation de balancement, à une conviction intérieure ou ce genre de chose. Appliqué-e et sérieux-se comme tu l'es, tu as déjà essayé à l'entraînement et tu sais en principe quelle pensée est la plus efficace pour toi dans chaque situation sur le parcours. Mets à profit ton temps de jeu sur le practice et le putting green pour trouver les trois ou quatre pensées qui te conviendront le mieux pour ta partie du jour. Les jours ne se ressemblent pas forcément et de nouveaux défis t'attendent à chaque nouvelle partie. Voilà pourquoi une seule pensée ne sera généralement pas suffisante pour toute la partie. D'où mon conseil: prête attention à ce que tu ressens sur le moment et, pendant ton échauffement, teste les pensées qui te conviennent le mieux à ce moment-là. Échauffe-toi mentalement avec ces pensées.

En effet, une fois sur le parcours, si tu réalises que ton jeu ne fonctionne pas comme prévu, ce sera certainement très compliqué de trouver les bonnes «pensées» si tu es sous pression. Il est donc toujours utile de faire une petite sélection pendant l'échauffement afin de pouvoir y avoir recours pendant la partie.

Je peux te garantir que si, dorénavant, tu te prépares non seulement physiquement, mais aussi mentalement à tes parties de golf, tu verras la différence. Tente l'expérience! Et un dernier petit conseil pour finir: l'exercice du lâcher-prise est aussi très efficace pendant une partie pour oublier les coups ratés et autres idées négatives et pour se concentrer à nouveau sur le positif en vue du coup suivant.

Et voilà! Il ne me reste plus qu'à te souhaiter une excellente saison de golf, pleine de succès et de merveilleux moments. Rendez-vous dans l'un des Migros Golf Parcs!



**Rüdiger Böhm**  
Expert en motivation  
et changement,  
conférencier,  
entraîneur, coach  
[ruedigerboehm.ch](http://ruedigerboehm.ch)

# Naturellement ensemble.



Naturellement  
rafraîchissant.



The ORGANICS  
by Red Bull

## MIGROS GOLF NEWS

Texte **Stephan Schöttli** et **Aglaya Peter**

### DES ROBOTS TONDEUSES À OBERKIRCH

Dans le secteur industriel, cela fait déjà un moment que les robots sont devenus la norme pour les opérations automatisées. Les robots tondeuses se sont aussi imposés dans les jardins domestiques et sur de nombreux terrains de sport. Dans les clubs de golf, leur utilisation est désormais sérieusement envisagée. Des surfaces de jeu bien entretenues sont aujourd'hui considérées comme un atout concurrentiel majeur. Et la durabilité entre aussi de plus en plus en ligne de compte. Y compris sur les terrains de golf Migros. Il faut dire qu'il y a des avantages évidents: les robots tondeuses fonctionnent sur batterie, ce qui permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Un projet pilote a été lancé ce printemps au Golf Parc Oberkirch. Depuis, 8 des 18 trous sont entretenus à l'essai par des tondeuses automatiques. Sur les tees, le fairway et dans le semi-rough, les robots tracent leurs lignes, inlassablement, de manière totalement autonome et 24 heures sur 24. Pendant ce temps, les greenkeepers peuvent se concentrer sur d'autres travaux d'entretien. Parmi les autres avantages, le fabricant promet moins de bruits parasites, aucun gaz d'échappement gênant et un gazon d'une qualité constante au quotidien, quelles que soient



les conditions. De quoi réjouir les golfeur-euse-s, qui ne courent d'ailleurs aucun risque en matière de sécurité, puisque les robots tondeuses, qui sont guidés par GPS, contournent les obstacles.

Les responsables de Migros Golf SA espèrent également que le projet pilote permettra de répondre à des questions d'ordre général sur la tonte automatique. Quelle est l'efficacité de ces robots? Quel est l'impact de leur utilisation sur la qualité de la tonte? Une tonte régulière pourrait-elle être une mesure efficace afin de réduire l'apparition de maladies?



## MIGROS GOLF TOUR 2024 BY TRISA ELECTRONICS

L'Ordre du mérite est une référence depuis déjà bien longtemps pour les meilleur-e-s joueur-euse-s du monde sur les circuits professionnels. Ce classement, établi en fonction du montant des prix remportés par les golfeur-euse-s, permet de voir en un coup d'œil qui a eu le plus de succès durant la saison en cours. Le **classement de l'Ordre du Mérite du Migros Golf Tour** ne se compte certes pas en millions, mais le principe est le même. Tous-tes les golfeur-euse-s ayant participé à au moins trois tournois du Tour sont pris en compte dans le classement annuel. Les trois meilleurs résultats nets sont additionnés et les joueur-euse-s cumulant le plus de points remportent de **superbes prix** dans quatre différentes catégories de handicap. Les gagnant-e-s de chaque catégorie auront ainsi la chance de participer à un voyage de groupe accompagné au HAUBERS Naturresort \*\*\*\*s dans l'Allgäu. Les deuxièmes pourront s'offrir un joli cadeau grâce au bon d'achat Trisa Electronics d'une valeur de 1'000 CHF et les troisièmes se verront offrir un séjour de golf de trois jours à l'hôtel Wiesenhof au bord du lac d'Achensee. De plus, un prix spécial récompensera le plus grand nombre de tournois joués dans toutes les catégories: un putter Golfyr.

Tu veux en être? Il te suffit par exemple de participer à l'un des **deux cents tournois 9 ou 18 trous organisés dans les six Migros Golf Parcs**. En guise de cadeau de départ, les participant-e-s recevront un jeu de quatre balles de golf Volvik lors de leur premier match de la saison dans chaque Golf Parc. Il y a également des cartes-cadeaux Migros à remporter en guise de prix! Tu peux aussi participer à l'un des **28 tournois du GolfCard Trophy**, qui se déroulent d'avril à septembre sur 28 terrains de golf différents dans toute la Suisse. Tous-tes les participant-e-s auront droit à un cadeau de départ et pourront profiter d'un cocktail dinatoire. Et sur chaque tournoi du Trophy, il y aura la possibilité de remporter deux nuitées pour deux personnes, petit-déjeuner et green-fee inclus, dans un hôtel partenaire de l'Engadine Golf Club. Le **Migros Golf Challenge** du 7 juillet compte également pour l'Ordre du mérite. Dans le cadre du plus grand tournoi de golf du pays, dix tournois ont lieu le même jour sur dix terrains de golf différents.

Pour plus de détails sur le Migros Golf Tour, ainsi que sur le classement annuel de l'Ordre du Mérite, tu peux consulter la brochure du Migros Golf Tour et le site Internet de Migros Golf.

**GOLF** MIGROS  
GOLF TOUR  
BY  
**Trisa**  
ELECTRONICS



## LES GOLF PARCS INVESTISSENT DANS LA SÉCURITÉ INCENDIE

Ça avait été un vrai cauchemar! En mars 2022, une batterie défectueuse avait déclenché un incendie lourd de conséquences dans le garage à chariots du Golf Parc Otelfingen. Des parties de l'étage, du toit et de la charpente avaient alors été détruites. De même, un incendie dans l'ancien Golf Parc Limpachtal a été attribué par les experts à un défaut de câble de chargement sur un chariot de golf. Et ce ne sont pas les seuls cas, loin s'en faut, où les dommages causés par des incendies sur des sites dédiés au golf se sont chiffrés en millions ces dernières années. La problématique des batteries lithium-ion n'est pas nouvelle et ne se limite pas au golf. «Il est extrêmement dangereux de stocker et de recharger des batteries au lithium à l'intérieur», explique Marco Popp, chef de projet chez Migros Golf AG. Les six Golf Parcs ont donc été équipés en début de saison de conteneurs spéciaux anti-incendie pour le stockage et le chargement des batteries de chariots électriques. Pour des raisons de sécurité, l'électricité sera en outre totalement coupée dans tous les casiers à chariots dès la mise en service des conteneurs anti-incendie (vers la fin avril). Il ne sera donc plus possible de recharger les batteries à l'intérieur ou dans les casiers à chariots.

«Les conteneurs en question sont des conteneurs de fret standard de différentes tailles, qui sont transformés et adaptés par la société Golf Comfort. Ils comportent des casiers, un détecteur de fumée et un système d'extinction», précise Popp. En cas d'incendie, le conteneur est refroidi par un système d'extinction à mousse afin qu'il résiste au feu et afin d'éviter toute propagation aux bâtiments voisins. Les pompiers du secteur ont également été impliqués dans la planification du projet. Pour une somme annuelle modique, les golfeur-euse-s pourront louer un casier de ces conteneurs à batteries dans les Migros Golf Parcs.

## ENTRAÎNEMENT MENTAL AVEC PADDY KÄLIN: NOUVELLE OFFRE AU GOLF PARC HOLZHÄUSERN

Une partie de golf, ça se joue dans la tête. N'importe quel-le golfeur-euse serait d'accord avec cela. Le golf exige non seulement des compétences techniques, mais aussi et surtout une grande force mentale. La concentration, l'attention et la capacité à gérer la pression et le stress sont des facteurs essentiels du succès – et donc du plaisir, en général – sur le parcours. Nos pensées ont une influence indéniable sur notre jeu. L'entraînement mental permet de leur donner une orientation positive ciblée et de lever les blocages mentaux.

C'est dans cette optique que le Golf Parc Holzhausen propose désormais un entraînement mental avec Paddy Kälin. Paddy n'est pas seulement présentateur à la télévision, il est aussi scientifique du sport et coach mental. Avec des petits groupes de 4 personnes, il analyse et démontre les aspects psychologiques du golf et donne aux participant-e-s des techniques faciles à appliquer pour réguler leur stress émotionnel sur le parcours. En plus des séances en groupe, des séances de coaching individuelles sont également proposées, sous la forme d'un cours de deux heures ou bien de deux cours d'une heure. Les cours peuvent être réservés suivant la procédure habituelle sur PC Caddie.

Paddy Kälin donnera également une conférence d'une heure et demie à propos du cerveau en général et plus particulièrement dans le domaine du golf. À cette occasion, Paddy présentera également des outils simples à appliquer au quotidien et sur le parcours. Pour connaître les dates et obtenir plus d'informations sur la conférence et les cours, rends-toi sur le site Internet du Golf Parc Holzhausen ou au secrétariat sur place.



## GOLFYR EST LE NOUVEAU PARTENAIRE DE MIGROS GOLF

Migros Golf se réjouit d'accueillir la start-up Golfyr comme nouveau partenaire. La jeune entreprise saint-galloise est le seul fabricant à développer, concevoir et produire ses clubs entièrement en Suisse. La fabrication fait appel à une technologie spéciale, Carbonics, développée par une équipe interdisciplinaire interne. C'est la symbiose entre la technique du carbone et un design innovant. Les clubs Golfyr ne sont pas un simple assemblage de pièces en carbone. En effet, leur structure est entièrement fabriquée dans cette matière. À l'intérieur, des poids sont positionnés de manière à améliorer la stabilité et la précision et à maximiser la tolérance aux erreurs. Avec seulement sept clubs, le set de golf en carbone entend révolutionner la pratique du golf. «Nous voulons faire bouger les choses et repenser le golf de manière radicale», explique Roger Stadler, fondateur de Golfyr. Le passage de 14 à 7 clubs permet aux golfeur-euse-s de choisir plus facilement le club le mieux adapté à chaque situation et de se concentrer sur l'essentiel: le jeu. De plus, les clubs sont identifiés par des noms illustrant leurs cas d'utilisation respectifs, ce qui rend le choix encore plus simple et plus intuitif. Le set a été développé pour les golfeur-euse-s classiques avec un HCP de 15 et plus. En septembre 2023, Golfyr a lancé «The Maker», un putter innovant qui peut être testé dans le cadre de journées de démonstration dans les Migros Golf Parcs. Tous les autres clubs seront commercialisés à l'été 2024.



## LE GOLF PARC SIGNAL DE BOUGY CERTIFIÉ GEO

Le changement climatique domine l'actualité depuis quelques années et la conscience environnementale gagne de plus en plus de terrain. Swiss Golf, l'organisation faitière du golf dans le pays, aide ses membres à utiliser les ressources de manière durable, à promouvoir la biodiversité et à aménager l'environnement de manière responsable. La durabilité est le maître-mot. L'un des moyens d'y parvenir est ce que l'on appelle la certification GEO des terrains de golf. Cette certification couvre différents domaines: nature, ressources et communauté. Début février 2024, le Golf Parc Signal de Bougy est devenu le cinquième golf Migros à être certifié GEO. Otelfingen est le sixième site en cours de certification.

La Golf Environment Organization (GEO) recommande notamment de tondre moins souvent certaines zones du terrain afin de permettre le développement du couvert végétal. Cette démarche permet de créer un environnement qui sert de source de nourriture vitale et d'abri à la faune. Il est à noter qu'en Suisse, les terrains de golf constituent l'habitat de plusieurs espèces d'amphibiens et de reptiles menacés. C'est notamment le cas de la rainette verte ou du crapaud calamite.

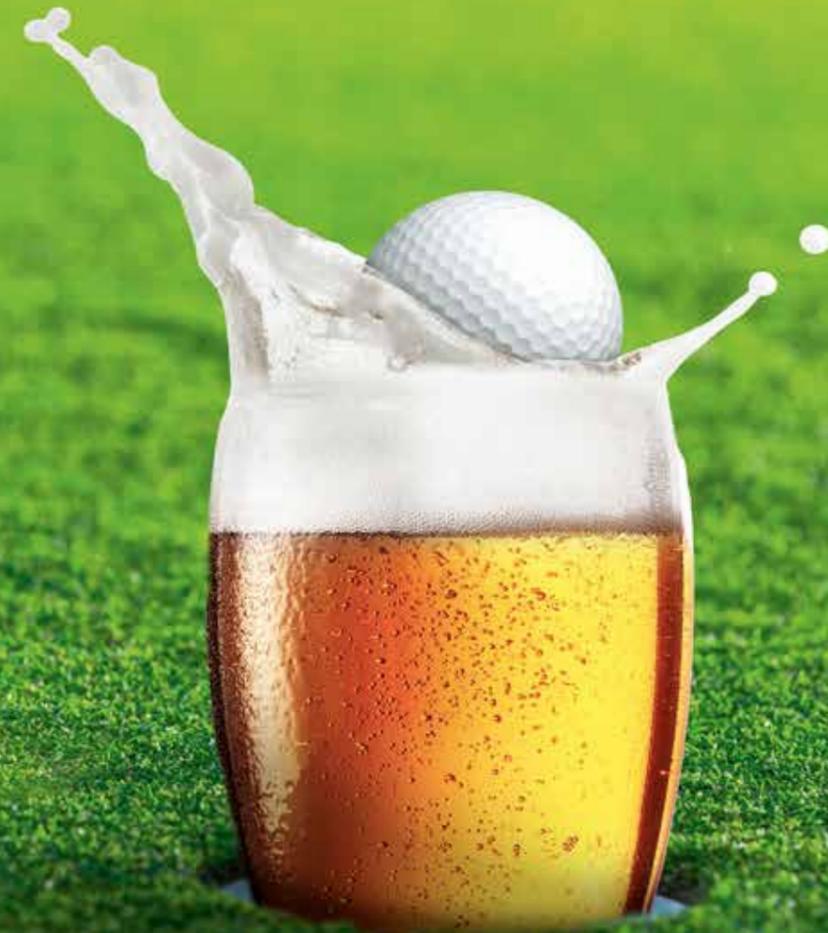
La GEO est une organisation internationale à but non lucratif, qui travaille en collaboration avec les associations de golf, les autorités environnementales et les universités, afin de promouvoir la durabilité environnementale des terrains de golf. L'organisation récompense les sites qui respectent des normes environnementales élevées dans les domaines de la protection de la nature, de l'eau, de l'approvisionnement énergétique, des chaînes logistiques et de la lutte contre la pollution atmosphérique. L'objectif de Swiss Golf est qu'en 2027, la centaine de terrains de golf suisses soit certifiée GEO.

# ACCORDEZ-VOUS UN HOLE-IN-ONE.

L'apéritif qui suit est pris en charge par l'assurance de votre carte Diners Club Golf.



Profitez-en dès maintenant:  
[dinersclub.ch/mgp](https://dinersclub.ch/mgp)



powered by **cornercard**



SEAMASTER AQUA TERRA  
Co-Axial Master Chronometer

## PRÉCISION

Ambassadeur d'OMEGA, Rory McIlroy est depuis plus d'une décennie au sommet de son sport, remportant de nombreuses victoires et relevant continuellement le niveau d'exigence en matière de précision. En quête perpétuelle d'excellence, Rory a choisi la Seamaster Aqua Terra Co-Axial Master Chronometer. Un garde-temps d'exception, parfaitement adapté au golf, où souci du détail et performances de haut standing sont essentiels à la réussite.

Ω  
OMEGA