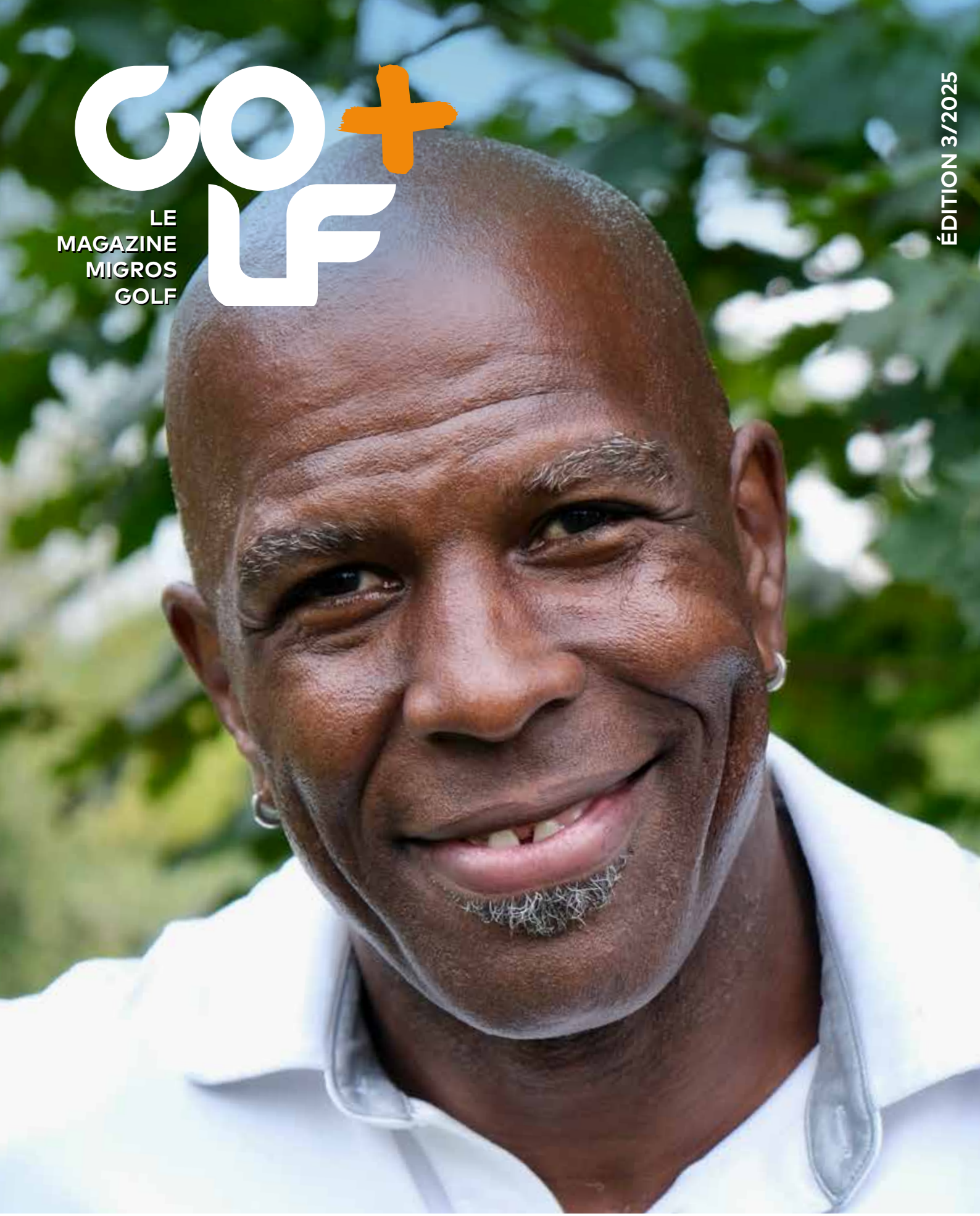


GOLF+

LE MAGAZINE MIGROS GOLF

ÉDITION 3/2025

Dave Dollé

«Tout est mouvement»

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

Diners Club INTERNATIONAL 75

powered by cornercard

MENTIONS LÉGALES

GOLFPLUS
LE MAGAZINE MIGROS GOLF
DÉCEMBRE 2025

ÉDITEUR
Migros Golf SA
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern
Téléphone 058 568 68 68
marketing@migrosgolf.ch

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

Sylvain Graf
Marketing et communication Migros Golf

RÉDACTION
Migros Golf SA
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern
Téléphone 058 568 68 68
marketing@migrosgolf.ch

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Adobe Stock, Migros GolfCard,
Migros Golfparks, Mark Horyna, Mario Fuchs,
Christoph Arnet, Ueli Kaufmann, Severin Klaas

MISE EN PAGE/CONCEPTION GRAPHIQUE
Karin Koller
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

Mais que font les golfeurs pendant l'hiver?

Cette question me taraude chaque année. Je vais être honnête: pour ma part, en général, mes clubs de golf passent en mode hibernation, du moins pour les terrains en Suisse. Mais il y a une exception: le golf sur neige à Saint-Moritz! Le 12 février, Migros GolfCard vous invite à nouveau à participer à ce tournoi extraordinaire, un moment fort du calendrier hivernal à ne pas manquer.

Sinon, comme beaucoup d'entre nous, je me réfugie dans des contrées plus chaudes. Je suis toujours très enthousiaste à l'idée de partir en voyage avec celles et ceux qui ont eu la chance de remporter la «Race to Andalucía», qui était en jeu dans le cadre du Migros Golf Challenge annuel (plus d'informations à ce sujet en page 29). Si vous aussi, vous souhaitez échapper à l'hiver, vous trouverez en pages 32 et 33 des idées de voyages de golf sous le soleil du sud!

Et si vous préférez rester à la maison, nous vous avons également concocté quelques surprises: à partir de la page 22, nos pros de golf vous prodiguent de précieux conseils pour rester au top même en hiver – avec des recommandations sur la tenue idéale à adopter par temps froid.

À lire absolument: la chronique de Rüdiger Böhm sur la mystérieuse vitamine G! Jamais entendu parler? Alors, rendez-vous vite en page 36. Quant à notre journaliste Mark Horyna, il a fait une partie de golf avec Dave Dollé. Sa devise «Tout est mouvement» s'applique parfaitement au golf – rendez-vous à partir de la page 8 pour en savoir plus.

Tant qu'on parle de mouvement, notre rubrique «Savais-tu …» rassemble toute une série de chiffres et de faits intéressants sur le golf – idéal pour briller à votre prochain apéro avec des connaissances utiles (ou pas).

Et en cette fin d'année, il ne me reste plus qu'une seule chose à faire: dire merci. Merci à nos plus de 27 000 membres Migros GolfCard, merci aux membres des clubs sur nos sites, merci aux visiteurs et, bien sûr, merci à nos partenaires Migros Golf! Vous découvrirez en pages 16 et 17 comment les sponsors enrichissent notre quotidien au golf, à travers mon exemple personnel.

Je vous souhaite un merveilleux hiver, que ce soit sur le parcours, dans la neige ou au soleil.

Bien cordialement,

Susanne Marty

Premium Partner
Diners Club INTERNATIONAL powered by cornercard
SWICA
edelweiss
V ZUG

SONNENALP
RESORT · SPA · GOLF

Un lieu *inspirant*
pour vivre des
moments de bonheur.

sonnenalp.de

Calme golfique et magie hivernale

Sommaire

RENCONTRES

08
Sur le terrain avec…
Le coach fitness et lifestyle Dave Dollé

15
The Back 9:
quelques confidences d'Yves Thierrin

18
Portrait de club: le club de golf La Côte

34
Des golfeurs d'exception

ACADEMY

22
Academy Insights:
en forme pendant l'hiver avec nos pros

39
Le golf en hiver:
conseils du pro Oli Unger

VOYAGES

32
Algarve:
semaine d'entraînement au sud
du Portugal

33
Costa Navarino:
un joyau parmi les complexes de golf

33
Bogogno Golf Resort:
direction le Piémont

TOURNOIS

27
Le VP Bank Swiss Ladies Open:
retour sur notre tournoi préféré

29
Le Migros Golf Challenge 2025:
les rêves de golf deviennent réalité

31
Le Migros GolfCard Trophy:
vivement 2026!

MIGROS GOLF NEWS

12
Savais-tu …
Pour les fans de golf qui s'intéressent
à la santé

40
Migros Golf News:
du nouveau dans nos Golf Parcs

CONSEILS ET TENDANCES

36
Chronique par Rüdiger Böhm:
vitamine golf

LE PARCOURS 18 TROUS PANORAMA À OBERKIRCH

Le Golf Parc Migros Oberkirch se trouve au cœur de la Suisse centrale, sur les rives idylliques du lac de Sempach. Niché dans un cadre naturel d'une beauté exceptionnelle, il marie harmonieusement paysages et fairways.

C'est parti pour la partie

SUR LE TERRAIN AVEC…

Dave Dollé

Dave Dollé est né le 30 mai 1969 à Pasadena, en Californie, aux États-Unis. Il semble être la preuve parfaite qu'une vie sportive et active permet de rester jeune. Le membre Migros GolfCard ne fait absolument pas son âge.

MARK HORYNA

«Du muesch nur da use, nach rächts bis zur chliine Chrüzig, denn wieder rächts, gradus, denn übers 18. Fairway. Gib Acht, d'Golfer händ Vortritt! Denn dür's Wäldli und scho bisch bim erschte Abschlag. Das chasch nöd verfehle.»

«Tu n'as qu'à sortir par ici, tu prends à droite jusqu'au petit croisement, encore à droite, tout droit, puis tu traverses le 18e fairway. Attention, les golfeurs ont la priorité. Ensuite, tu traverses le petit bois et tu seras arrivé au premier tee. Tu ne peux pas te tromper.» Par précaution, je traduis mentalement les indications qui me sont lentement données. J'acquiesce, quitte la réception baignée de lumière du Golf Parc Otelfingen et, à peine sorti, j'ai déjà oublié ce que m'a dit l'aimable employée derrière le comptoir.

«Easy!», me lance mon coéquipier avec un grand sourire. Dave me serre fermement la main en guise de salut, jette son élégant sac de golf en cuir sur son épaule et me guide d'un pas dynamique vers le premier tee. Il connaît les lieux comme sa poche. Cela fait des années que Dave est un peu comme chez lui ici. À une époque, il était capitaine de l'Interclub et, comme il me le confiera pendant notre partie, il passait des journées entières ici, jusque tard dans la soirée, quand il s'est mis au golf. «À l'époque, on jouait jusqu'à ce qu'on n'arrive plus à voir les balles.»

Des travaux sont en cours depuis quelque temps à Otelfingen. L'année dernière, de nombreux bunkers ont été rénovés sur le 18 trous existant. La construction d'un practice moderne à deux étages débutera à l'automne prochain et, cette année, les travaux d'extension du 6 trous «Champion» en 9 trous «Altberg» vont bon train, afin que l'Altberg soit entièrement opérationnel d'ici le début de la saison 2026.

Situé entre les collines de Lägern et d'Altberg, le nouveau 9 trous pourra être joué en combinaison avec le back nine existant de l'«ancien» parcours pour former un 18 trous, ou seul comme un 9 trous. Comme me l'a expliqué le directeur du Golf Parc, Yves Thierrin, l'agrandissement du site permettra non seulement de désengorger les installations de jeu à Otelfingen, mais aussi d'offrir une véritable alternative au 18 trous existant.

Le tracé provisoire du parcours Champion/Altberg étant ouvert pendant la phase de construction, il était tout naturel que cette édition de notre rubrique se tienne sur les trous encore en travaux. On a rarement la chance de pouvoir jouer sur un chantier.

Le nouveau parcours récompensera la précision plutôt que la longueur. Les longs trous ont été raccourcis, de nouveaux greens ont été aménagés. Le premier trou n'a certes pas beaucoup changé par rap-

Le swing athlétique de Dave

port à avant, mais ce par 4 pas particulièrement long donne le ton de ce qui nous attend sur le nouveau parcours. Avec un petit bois le long du côté gauche et un grand arbre à droite, qui n'a pas seulement une fonction esthétique, le départ incite à la prudence. En utilisant ici son driver avec toute l'assurance nécessaire, on doit pouvoir réussir un coup contrôlé afin d'éviter les branches. Pour ma part, je mise sur un hybride pour m'assurer un petit coup bien frappé, tandis que mon partenaire de jeu opte pour un fer et me devance de plusieurs mètres grâce à un swing d'une élégance surprenante. Notre homme est un sportif et, visiblement, il sait parfaitement frapper la balle.

Pendant des années, il a été l'homme le plus rapide de Suisse. Dans les années 1990, Dave Dollé dominait la scène fédérale du sprint. Auteur d'un temps de 10,16 secondes dans la discipline reine du 100 mètres en 1995, il a ensuite conservé le record suisse pendant près de deux décennies. Avec 20,43 secondes, il a également établi un record sur 200 mètres et a couru le 60 mètres en salle en 6,69 secondes. Des records qui ont porté l'athlétisme suisse sur le devant de la scène internationale et qui, comme il le raconte en riant avec autodérision, lui confèrent encore aujourd'hui le statut de pseudo-célébrité, même si ses heures de gloire en tant qu'athlète de haut niveau sont derrière lui depuis bien longtemps.

Il fait clairement preuve d'une trop grande modestie ici, mais c'est un peu une habitude chez lui. Notre homme rit beaucoup, parfois de lui-même.

Aujourd'hui, 30 ans après ses succès sur la scène mondiale de l'athlétisme, ce sportif d'exception est devenu un expert très en vue dans le domaine de la santé et du fitness. Quelqu'un qui a su transposer son expérience du sport de haut niveau et ses immenses connaissances interdisciplinaires dans une méthode d'entraînement holistique. Son expertise est très demandée. À la télévision suisse, il est connu pour avoir animé divers formats d'émissions, dans lesquels il partageait ses connaissances avec le grand public.

Tout en cherchant notre chemin à travers les fairways encore inachevés, notre conversation passe allègrement d'un sujet à l'autre. Des voyages longue distance – Dave aime passer l'hiver au soleil quand il le peut –, aux enfants – il en a deux, un fils de vingt ans et une fille de neuf ans –, en passant par le fitness, la philosophie et ses toutes premières expériences en golf. Il joue depuis 2001, année où il a foulé pour la première fois un terrain de golf lors d'un stage d'entraînement avec son équipe d'athlétisme en Afrique du Sud. «C'était plus un hasard qu'autre chose. Nous avions notre camp de base sur le site d'un complexe de golf et les propriétaires ne voyaient pas d'inconvénient à ce que nous allions sur le terrain. Les choses se sont faites en toute simplicité!»

À partir de là, le golf a pris une place importante dans sa vie, comme c'est le cas pour la plupart des athlètes de haut niveau qui découvrent ce sport. «Les premiers temps, j'étais vraiment à fond et j'allais frapper la balle aussi souvent que je le pouvais. Aujourd'hui encore, j'essaie de jouer une à deux parties par semaine. Je vais régulièrement sur le practice et je travaille aussi mon petit jeu. Le golf est un sport exigeant.» Il le sait: on n'a rien sans rien.

Le sport a très tôt joué un rôle central dans sa vie et, grâce au soutien constant de ses parents, il a eu la chance de pouvoir s'essayer à de nombreuses disciplines. Football, gymnastique et athlétisme. Mais à l'adolescence, il a compris que l'athlétisme serait son sport de prédilection. Ça lui plaisait de pouvoir faire ses preuves en tant que sportif individuel. Cette décision a manifestement été la bonne: il a rapidement remporté plusieurs titres nationaux, établi plusieurs records suisses et représenté son pays aux championnats mondiaux et européens.

«Aucun coureur n'espérerait jamais battre un record personnel sans s'être entraîné.»

Vers la fin de sa carrière active, il a suivi une formation de coach bien-être. «À la Migros! J'avais bien sûr acquis beaucoup de connaissances et d'expérience pendant ma carrière de sportif professionnel, mais cette formation m'a permis de compléter et d'approfondir tout cela.»

Et elle l'a aidé à développer sa propre philosophie en matière de santé. «Pour moi, ce n'est pas seulement une question de fitness au sens classique du terme. Mon approche holistique vise plus que le développement musculaire et une alimentation saine. C'est une approche qui allie force, mobilité, alimentation et équilibre mental pour former un concept de vie harmonieux. La santé est bien sûr au cœur de ce concept. Et elle est fortement liée au mouvement. C'est pour cela que je me considère aussi comme un coach fitness et lifestyle.» En accord avec cette philosophie, Dave accompagne non seulement des particuliers, mais aussi des entreprises. Il donne des conférences, réalise des vidéos et anime des ateliers.

La question du mouvement est un thème central dans la réflexion de Dave. Le mouvement, c'est la vie, et la vie, c'est le mouvement. Notre conception même est un acte de mouvement. Après cela, plus rien n'est statique. Le corps bouge sans cesse. Il n'est jamais totalement immobile.

Il y a un charme tout particulier à pouvoir évoluer sur un parcours qui n'est pas encore tout à fait terminé. Les attentes sont différentes. En l'absence de réglementation, la pression de la performance est moins forte. Et tandis que nous passons d'un trou à l'autre en cet après-midi, longeant des surfaces nues nouvellement ensemencées, évitant les bunkers fraîchement aménagés, frappant de temps à autre depuis des tapis et chippant parfois sur des greens d'hiver, quelque chose d'étrange se produit.

«Mon approche holistique vise plus que le développement musculaire et une alimentation saine.»

Le score perd son sens. Le par disparaît. Le côté ludique, la nature même du golf, prend le dessus. À deux sur le parcours, sans personne d'autre à l'horizon, on frappe plusieurs balles, on tente la Tiger Line (enfin, Dave la tente, car moi, je n'ai pas la longueur) et on enchaîne en riant les coups ratés et les approches trop courtes. On putte plusieurs fois de différentes distances et on se crée ainsi nos propres trous sur le parcours en construction. Les coups ratés deviennent des défis, les drives manqués une occasion de transformer le coup suivant en quelque chose d'exceptionnel.

«On oublie trop souvent que le golf est un jeu où l'on peut toujours apprendre quelque chose de nouveau», explique Dave en souriant avant de chipper sa balle à quelques mètres du prochain tee. La balle s'immobilise exactement entre les marques de départ, comme pour souligner son propos. Mais c'est un jeu qui demande de l'entraînement.

Parce que Dave peut aussi prendre les choses au sérieux quand il joue au golf – sportif un jour, sportif toujours. «Quand je fais quelque chose, je veux le faire correctement.» C'est pourquoi il est surpris par l'attitude de nombre de golfeuses et golfeurs amateurs qu'il a pu rencontrer.

«Beaucoup d'entre nous prennent le jeu très au sérieux, mais souvent d'une manière étrange. Les gens viennent sur le parcours et s'attendent à réaliser leurs meilleurs coups sans avoir fait le travail nécessaire au préalable. Aucun coureur n'espérerait jamais battre un record personnel sans s'être entraîné. Mais c'est ce que font beaucoup de gens dans le monde du golf amateur, et en permanence! Une grande partie de la frustration provient d'une perception erronée de ses propres capacités.»

Il recommande lui-même une forme de réalisme plutôt cool et un peu de discipline. «On aurait tous intérêt à connaître nos valeurs moyennes et à en tenir compte sur le terrain. Quand on aborde une partie avec réalisme, quand on accepte de ne pas être parfait, mais qu'on essaie de s'améliorer, on prend beaucoup plus de plaisir à jouer sur le long terme.»

Et alors que nous jouons depuis le départ arrière du neuvième trou, je réalise à quel point il a raison. Tout est mouvement. On apprend en jouant. Il n'y a pas de temps mort. Dès les premiers instants de notre existence, nous sommes en action et devons le rester. – Et pendant ce temps, ma balle a manqué le green.

Aucune frustration à l'horizon

«Savais-tu …»

Avis aux fans de golf qui s'intéressent à la santé: des infos passionnantes sur votre sport préféré vous attendent sur cette double page. De quoi vous inciter peut-être à profiter de l'hiver non seulement avec du vin chaud et de la fondue, mais aussi en faisant un peu d'exercice!

SYLVAIN GRAF

Des chiffres étonnants sur le golf

… que jusqu'à
120 muscles
sont sollicités pour réaliser un swing au golf? Une synergie impressionnante! Ce chiffre étonnant montre à quel point la musculation peut être importante pour la santé à long terme des golfeuses et des golfeurs. Cela améliore non seulement la coordination, mais réduit également le risque de blessures. Plus de longueur, plus de contrôle et moins de blessures: autant de bonnes raisons d'intégrer la musculation à son programme d'entraînement quand on a des ambitions en matière de golf.

… que le golf est l'un des sports les moins dangereux au monde?
Moins de 1 %
des golfeuses et des golfeurs se blessent chaque année au point de nécessiter des soins médicaux, généralement en raison d'un effort excessif et non d'un accident.

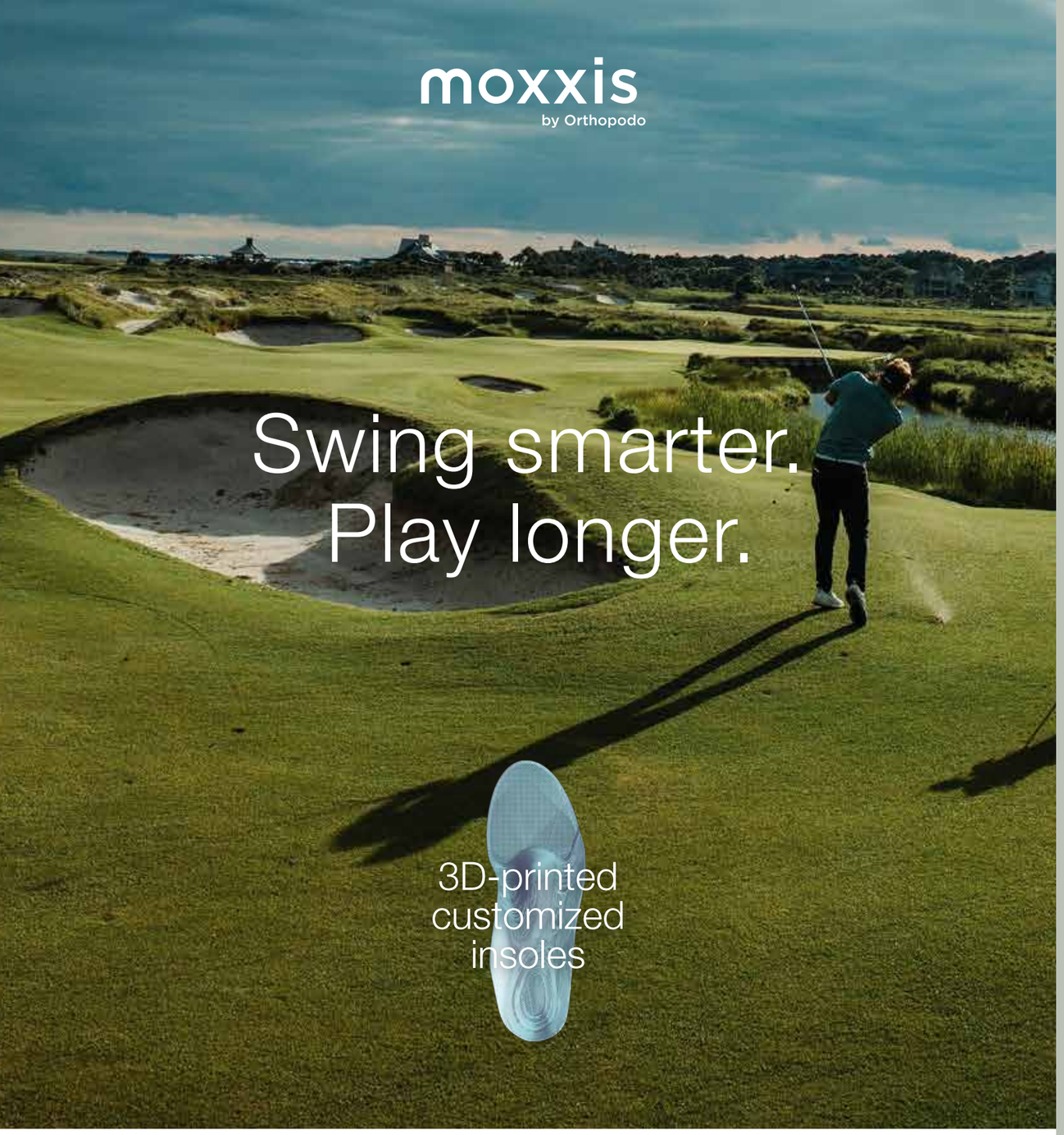
… que le yoga peut être un excellent complément à l'entraînement physique et technique? Il développe non seulement la force, mais surtout la souplesse et l'équilibre. Une séance de
10 minutes
de yoga par jour peut améliorer considérablement la mobilité de la colonne vertébrale et la capacité pulmonaire.

… que le golf est l'activité idéale pour perdre du poids en s'amusant et pour améliorer sa santé cardiovasculaire? Une partie sur un 18 trous permet de brûler environ
1 200 calories.
Le golf contribue ainsi à réduire le surpoids et donc à préserver le cœur. De plus, les activités d'endurance ont un effet positif sur le mécanisme de combustion des graisses et réduisent l'hypertension artérielle. Un effort faible mais constant est idéal pour le cœur et limite le risque de maladies cardiovasculaires.

… qu'une partie de golf à pied permet de brûler
jusqu'à 50 %
de calories en plus qu'avec une voiturette? Pendant une partie, on marche entre 8 et 12 kilomètres. Ainsi, sur un 18 trous, en fonction du sexe, de la morphologie, du poids et de la musculature, on brûle entre 250 et 350 calories par heure. En revanche, le fait de pousser ou de porter son sac de golf n'a que peu d'influence sur la dépense calorique.

… que les personnes qui jouent au golf semblent être particulièrement en bonne santé en Suisse?
72 %
estiment être en bonne santé. En comparaison, ce chiffre n'est que de 51 % pour l'ensemble de la population. Le golf n'est donc pas seulement un loisir agréable, c'est aussi un facteur important pour un mode de vie plus sain.

… que le swing de golf est considéré comme
le deuxième mouvement le plus compliqué
dans le sport, après le saut à la perche? Un swing parfait exige un contrôle précis du mouvement, une rotation fluide du corps, une vitesse de tête de club élevée, un contact optimal avec la balle (l'impact) et la capacité de reproduire le swing même dans des conditions difficiles. L'accélération du swing s'effectue selon un enchaînement dynamique ascendant qui part des jambes et du bassin, passe ensuite par le buste et la ceinture scapulaire, avant d'atteindre le bras dominant et enfin le club.



moxxis.com

Un confort durable à chaque pas – au golf, au ski ou au quotidien. Grâce à la précision suisse, à l'analyse du pied assistée par IA et à l'impression 3D, tes semelles moxxis sont fabriquées sur mesure, directement en magasin.

AUGUSTINERGASSE 12 · 8001 ZURICH ·
NEW CONCEPT STORE

Après avoir occupé plusieurs postes dans l'hôtellerie, Yves Thierrin dirige depuis plus de 15 ans le Golf Parc Otelfingen. Dans cette édition du «Back 9», ce passionné de sport et de bonne cuisine de 55 ans nous livre quelques confidences personnelles.

Yves Thierrin

01
Quand j'étais petit, je voulais absolument devenir pilote. Mais si je n'avais pas atterri dans le monde du golf, je serais probablement devenu directeur d'hôtel, F&B manager sur un bateau de croisière ou peut-être gardien de refuge.

02
Les vacances parfaites: culture, golf, mer et soleil. Avec de bonnes choses à boire et à manger et le plein de moments partagés avec ma femme, Martina.

03
Il faut s'amuser quand on joue au golf. Et rire aussi.

04
Parmi tous les grands tournois qui existent, mon préféré est la Ryder Cup. Il est génial!

05
Pendant mon temps libre, je suis soit sur mon vélo, soit en montagne, soit chez moi, aux fourneaux ou devant mon barbecue.

06
Je suis un joueur d'instinct, plutôt à l'ancienne. Mais depuis que j'ai un télémètre laser dans mon sac, je ne pourrais plus m'en passer.

07
Les plus grandes vertus dans la vie comme au golf sont la courtoisie et le respect.

08
Quand j'étais ado, j'ai eu la chance de voir Severiano Ballesteros en chair et en os à Crans-Montana. C'était fantastique.

09
Mon flight de rêve: Rory McIlroy, Tommy Fleetwood et Miguel Ángel Jiménez. En voilà un avec qui j'irais bien fumer le cigare sur le parcours.

C'est un travail aussi varié qu'exigeant. En tant que personnes de référence sur site, les gestionnaires de nos Golf Parcs ont pour mission de veiller au bon fonctionnement de la structure dans son ensemble et de faire le lien entre les visiteurs, les membres, le greenkeeping, la restauration et Migros Golf SA. L'image que l'on se fait des gestionnaires de Golf Parcs se limite souvent à celle du touche-à-tout de l'organisation assis à son bureau, mais ce sont aussi des adeptes du golf à part entière, qui ont fait de leur passion un métier.

Premium Partner

Une journée dans la vie de Susanne Marty

La directrice de Migros GolfCard et championne des partenariats vous dévoile comment elle organise son quotidien de manière efficace grâce à nos fidèles sponsors. Et si vous vous demandez si tout cela s'est réellement passé ainsi, disons que la vérité se situe quelque part entre le premier café et le petit séjour au Zillertal.

Lundi matin, 5 h 30. Le réveil sonne. Encore à moitié endormie, je me jette sur mon tapis de gym Airex avant même mon premier café de la journée. 20 minutes de yoga – mon rituel quotidien pour commencer la journée en toute sérénité. Mais pas si vite! Avant de me mettre au travail, je dois d'abord faire un petit tour dans mon dressing.

Et là, le choix est facile à faire grâce à notre partenaire KJUS. En deux temps trois mouvements, je suis parfaitement habillée pour la journée. Les tenues sont non seulement élégantes, mais aussi pratiques. Merci, chère équipe KJUS, de nous habiller au fil des années!

Ensuite, j'enfile vite mes chaussures. Mes pieds ont déjà hâte de profiter des semelles sur mesure d'Orthopodo Malgaroli. Grâce à ces semelles, je reste en forme jusqu'au soir, même quand les journées sont longues. Si le temps et mon emploi du temps le permettent, je pourrai peut-être même aller frapper la balle.

Mais d'abord, direction le parking souterrain, en voiture et en route pour Holzhäusern. Je dois bien avouer que ça ne me déplairait pas d'avoir une voiture différente pour chaque jour de la semaine. Mais même sans cela, je suis parfaitement comblée. J'aimerais profiter de cette occasion pour adresser un grand merci à nos super partenaires de transport: Auto Zollikofer à Saint-Gall, Porsche Zentrum Zürich et Zug, le garage BMW Burkhardt à Oberkirch et Auto Marti à Berne. Vous êtes les meilleurs!

Une fois arrivée au bureau, je me mets immédiatement au travail: réunions, e-mails, appels téléphoniques. Par moments, je me dis que cela ne me ferait certainement pas de mal de travailler mon swing sur le practice. Aussitôt dit, aussitôt fait! Avant mon premier swing, l'inscription SNYDER sur les balles me saute aux yeux. Je songe avec joie au fait que ces dernières seront remplacées par de nouvelles au printemps dans tous les Golf Parcs Migros. Concentre-toi, me dis-je. Je dois travailler ma précision. Mon objectif? Le tambour du lave-linge V-ZUG. Certes, la balle ne rentre pas à tous les coups. Mais à chaque fois que cela arrive, la machine à laver clignote de joie.

Après une séance d'entraînement réussie, je me détends un moment sur la balancelle lounge signée Hunn Gartenmöbel. Le confort par excellence! Je devrais peut-être me prendre aussi ce genre de petite merveille pour chez moi.

Et je retourne au bureau pour continuer ma journée de travail. En chemin, mon regard se pose sur quelques panneaux d'affichage. Les nouveaux thèmes pour nos événements FunGolf doivent être envoyés au plus vite à Attilio Meyer. Un simple coup d'œil à la grande horloge OMEGA me le confirme: le temps presse! C'est bientôt l'heure de ma prochaine réunion.

À peine arrivée, le téléphone sonne. Un message de Waldkirch: il y a eu un hole-in-one au tournoi de samedi! S'agit-il d'un trou où l'on peut remporter un chariot électrique en carbone de Trisa Electronics ou bien un apéritif d'une valeur de 500 francs, sponsorisé par Diners Club INTERNATIONAL? Quoi qu'il en soit, toutes nos félicitations! Et quand on parle de hole-in-one: je dois m'entretenir de toute urgence avec Securiton. Une solution de vidéosurveillance pour tous les Golf Parcs, comme à Otelfingen par exemple, ce serait génial, non?

La réunion porte entièrement sur le Migros Golf Challenge de l'année prochaine. SWICA sera bien sûr de la partie une fois encore et soutiendra le tournoi, ainsi que l'adhésion à la Migros GolfCard. Turespaña sera également de nouveau au rendez-vous en tant que sponsor de la célèbre «Race to Andalucía». Le voyage qui récompense les heureux·euses 37es au classement est toujours très convoité.

L'après-midi, un long trajet en voiture m'attend. L'idéal pour passer quelques coups de fil. J'appelle Golf and Travel pour obtenir les derniers conseils exclusifs. Bien sûr, je ne voyage qu'avec Edelweiss – après tout, mon sac de golf est transporté gratuitement! Mais pas besoin d'aller chercher si loin! Un week-end prolongé en Engadine avec des parties de golf à Zuoz et Samedan ou une petite escapade dans la magnifique vallée du Zillertal, voilà qui est également très tentant.

Voilà – à peu près – à quoi ressemble mon quotidien.

Un immense merci à tous nos partenaires pour leur soutien! Non seulement vous mettez de la couleur et du piment dans mes journées, mais vous enrichissez également l'expérience de nos membres et visiteurs dans les Golf Parcs. Merci d'être à nos côtés!

Partner

Discussion au club

Golf Club La Côte

Ouvert en 1999, le Golf Club La Côte est situé au Golf Parc Signal de Bougy, qui surplombe le lac Léman. Ses fairways sinueux et ses greens vallonnés offrent un parcours technique mais agréable, ainsi que certaines des plus belles vues sur le lac et les Alpes, avec le sommet du Mont Blanc qui scintille à l'horizon. Pour cette édition de «discussion au club», nous avons rencontré le président du club, Cédric Perusset, et le capitaine juniors, Didier Mounoud, afin de discuter de la vie du club et du travail avec les juniors au sein du deuxième plus ancien club de Migros Golf.

MARK HORYNA

Cédric, Didier, merci de m'accueillir. Vous pourriez peut-être commencer par nous raconter comment vous vous êtes lancés dans le golf et comment vous en êtes venus à occuper bénévolement les fonctions de président et de capitaine juniors ici, au Golf Club La Côte.

Cédric: Je me suis mis au golf il y a environ 40 ans. Avec certains camarades de classe, nous aimions tellement cela que nous séchions les cours pour aller nous entraîner! À l'âge adulte, j'ai fait une pause dans la pratique de ce sport pour me concentrer sur ma famille et mon travail. Mais en 2007, je m'y suis remis, cette fois avec toute ma famille.

Je suis donc membre ici depuis 18 ans maintenant. En 2017, j'ai décidé de m'impliquer dans le comité. Et lorsque notre ancien président, Claude Hauser, a décidé de se retirer, l'ensemble du comité a pensé que je serais la personne idéale pour prendre sa succession. Cette année, j'ai débuté mon deuxième mandat de trois ans.

Pour moi, il est très important de préserver l'ambiance au sein du club, de maintenir une atmosphère positive et conviviale dans toutes les sections, ainsi que pour les membres qui ne sont ici que pour le plaisir. Nous avons besoin des juniors pour renouveler nos membres et développer le club. Ils sont l'avenir du club et du golf. Je suis également passionné par le développement et les résultats de nos équipes. J'ai été entraîneur de football pendant de nombreuses années et j'adore les sports d'équipe. C'est un investissement qui en vaut la peine. Toutes nos équipes se débrouillent très bien. Je suis très satisfait de leur évolution et des magnifiques résultats obtenus depuis quelques années. Nous sommes désormais un club sportif et compétitif, reconnu au niveau national, ainsi qu'une communauté très soudée. Comparé aux autres clubs de Migros Golf, notre club n'est pas très grand et plutôt familial. Les gens se connaissent. J'aime ça.

Didier Mounoud, capitaine juniors, et Cédric Perusset, président (de g. à dr.)

Vue sur le lac Léman

Moi aussi! Je ne suis venu ici que deux fois auparavant, mais les personnes qui travaillent ici me reconnaissent et se souviennent de moi.

Didier: Je viens du hockey sur glace, où j'ai évolué au niveau élite pendant 25 ans. Je sais donc ce que représente le sport, dans l'engagement comme dans l'exigence. Le golf, en revanche, je ne l'ai découvert que bien plus tard, en devenant membre ici en 2019, juste avant le Covid. Depuis, mes deux enfants s'y sont également mis, et en 2024, j'ai accepté de devenir capitaine juniors. J'aime les défis. C'est aujourd'hui ma deuxième saison complète dans ce rôle. Quand j'ai commencé, le club comptait huit juniors. Ils sont désormais près de soixante. C'est une évolution dont je suis particulièrement fier.

Que pensent les membres du sport et des juniors?

Cédric: Bien sûr, comme dans chaque club, il y a toujours quelques membres qui se plaignent et qui pensent que nous dépensons trop d'argent pour les équipes. Mais ces personnes ne sont que très rarement présentes lorsque nous organisons des compétitions «fun» pour tout le monde. Le golf est en pleine mutation. De nos jours, beaucoup de gens ne pratiquent plus cette activité comme un sport. Beaucoup la considèrent davantage comme un passe-temps personnel. Ce n'est pas le cas seulement ici, j'entends la même chose dans beaucoup d'autres clubs. Et c'est tout à fait normal. Néanmoins, sur nos quelque 510 membres, environ 150 font partie d'une manière ou d'une autre de nos diverses sections. Et nous avons décidé d'investir l'argent là où cela a le plus de sens.

Didier: Mais cela ne signifie pas pour autant que nous devons renoncer à nos traditions. Il y a beaucoup de nouveaux venus dans ce sport, de nouveaux membres. Des adultes et des juniors qui viennent ici avec le sourire, pour s'amuser et découvrir de nouvelles choses. Pour de nouveaux types de compétitions, de nouvelles activités.

Les gens voient également ce sport différemment. Comme l'a dit Cédric, beaucoup ne veulent plus jouer pour améliorer leur handicap, ils veulent simplement s'amuser et prendre du bon temps entre amis.

Le golf et le sport en général ne sont donc pas réservés à l'élite sportive de haut niveau. Le golf est une activité physique, mais aussi mentale.

La section junior travaille main dans la main avec la Migros Golf Academy et ses pros. Mais le club dispose également d'un excellent coach mental, JP, qui fait un travail fantastique avec nos jeunes joueurs

Cédric: Oui, il fait un excellent travail. Son travail avec les enfants les aide non seulement à devenir de meilleurs golfeurs, mais aussi de meilleures personnes. Cela les aide à l'école et renforce leur caractère. Nous le voyons, les parents le voient. C'est vraiment formidable.

Didier: Ce que nous voulons avant tout, c'est que nos juniors se sentent bien, en confiance, dans un environnement motivant et sans jugement. Quand on est ici, il faut vraiment être présent, concentré sur son jeu. Ne pas juger les autres, mais se concentrer sur soi-même. Et surtout, laisser le téléphone au fond du sac ou mieux encore, à la maison!

Et cela fonctionne. Bien sûr, certains enfants arrêtent pour diverses raisons. Mais beaucoup restent, et c'est ce qui compte. L'essentiel, c'est que nos juniors soient motivés, qu'ils viennent pour les bonnes raisons. Des enfants motivés auront envie de venir, ils amèneront leurs parents, leurs amis, parfois même des copains d'autres sports. C'est cette «énergie sportive» qui fait grandir notre programme. Ces jeunes passionnés deviennent naturellement les meilleurs ambassadeurs du golf et de notre club, y compris auprès des autres membres. Car l'un des défis, avec les juniors, c'est parfois de convaincre les plus anciens qu'ils ont également leur place sur le terrain et dans la vie du club.

Bien sûr, le Golf Club La Côte – Golf Parc Signal de Bougy n'a pas vocation à devenir le nouveau club élitiste du Léman: nous n'avons ni les moyens ni l'ambition de rivaliser avec les grandes structures. En revanche, nous avons la volonté d'accueillir tout le monde, de permettre à chacun de découvrir et d'aimer ce sport magnifique. Et c'est exactement l'esprit Migros Golf: ouvrir les portes, attirer de nouvelles générations de joueuses et de joueurs, et offrir une expérience positive. Ici, nous avons une énergie, une ambiance qui permettent à chacun de trouver son bonheur.

En parlant de la création de Migros Golf, votre club est basé dans le seul Golf Parc Migros de Suisse romande. Comment s'est passée la transition vers la nouvelle société Migros Golf?

Cédric: Comme je l'ai dit plus tôt, il y a toujours des gens qui résistent au changement. Mais dans l'ensemble, tout se passe très bien. Le parcours n'a jamais été aussi beau et en aussi bon état qu'aujourd'hui. Migros Golf a investi et continue d'investir beaucoup dans le parcours et les infrastructures. Il est prévu de construire un parcours école de quatre trous, juste à côté du neuvième trou. Ce sera un ajout très important. Bien sûr, certaines personnes diront que nous n'en avons pas besoin. Mais au final, je suis sûr qu'elles iront toutes s'y entrainer.

Les clients qui ne viennent qu'occasionnellement ont mentionné à quel point le parcours s'était amélioré et je vois beaucoup de personnes d'autres clubs venir régulièrement ici pour profiter de nos installations d'entraînement. Et en hiver, les membres d'autres clubs viennent jouer ici parce que le parcours est ouvert. Je pense que nous n'avons fermé notre parcours que pendant dix jours l'hiver dernier. Cela n'est possible qu'avec une excellente équipe de greenkeeping et un bon concept. Toutefois, certains membres se plaignent de ne pas pouvoir utiliser de chariots en hiver et de devoir porter leurs clubs. Mais c'est grâce à ce petit effort que notre terrain est déjà en très bon état dès l'ouverture début mars.

Pour nous, membres du comité, c'est formidable de travailler avec le directeur du Golf Parc, Didier Allaz. Nous nous connaissons depuis de nombreuses années, il était membre ici. Didier comprend bien les sensibilités du club et sait toujours faire la balance entre ce qui doit être fait du point de vue commercial de Migros Golf et du club de golf.

Votre région a la chance de disposer de très beaux parcours, de ce côté-ci et de l'autre côté de la frontière. C'est une situation particulière. La concurrence est forte.

Didier: C'est pourquoi je crois que notre vision d'un club sportif, actif et convivial est parfaitement adaptée à notre réalité. Si l'on regarde nos voisins, il existe de très beaux parcours tout autour. Mais rares sont ceux qui partagent vraiment notre philosophie. Et c'est ce qui fait notre singularité.

Dernière question: où voyez-vous le club dans cinq ans?

Cédric: Au vu des investissements consentis par Migros Golf et de la dynamique de notre club, j'espère que nous approcherons des 600 membres.
Didier: Nous aurons 200 membres juniors!
Cédric (rires): Ça me va très bien.

Combien de pas devrions-nous faire par jour?

iMpuls

La population suisse passant en moyenne 5,5 heures par jour assise, 10 000 pas par jour représentent un véritable défi. Mais d'où vient cette recommandation et est-elle vraiment pertinente?

Une partie de golf sur un terrain de 18 trous implique de parcourir de six à douze kilomètres, ce qui permet d'atteindre rapidement les 10 000 pas. Mais la situation est bien différente lorsque l'on passe la majeure partie de la journée au bureau. C'est ce que confirme une enquête d'iMpuls: la majorité des 8500 personnes interrogées ont déclaré faire entre 5000 et 7500 pas par jour. Seules 18 % d'entre elles parvenaient à atteindre la barre des 10 000 pas.

Mais d'où vient la règle des 10 000 pas?
La règle des 10 000 pas n'est pas née dans le monde scientifique, mais dans le cadre d'une campagne marketing. Dans les années 1960, le premier podomètre portable a été développé au Japon et le défi des 10 000 pas a été lancé afin de le promouvoir.

Que dit la science?
Depuis, de nombreuses études ont été menées sur le nombre de pas recommandé par jour. La plupart s'accordent sur un point: il n'est pas impératif d'atteindre les 10 000 pas, et les effets positifs sur l'état de santé général se font ressentir bien avant. Ainsi, une méta-analyse de 17 études portant sur un total de près de 227 000 participants a montré que le risque de mortalité globale diminue déjà à partir de 3876 pas par jour. Ce chiffre s'avère encore plus faible si l'on se concentre sur le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire, où la première amélioration est observée à partir de 2337 pas par jour.

Quelle est la recommandation officielle?
Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les adultes devraient faire entre 150 et 300 minutes d'activité physique modérée par semaine – par exemple de la randonnée, de la marche rapide ou du yoga – ou 75 à 150 minutes d'activité physique intense, comme du jogging, du fitness ou du tennis. De plus:

1. Toute activité physique vaut mieux que rien du tout, et plus on en fait, mieux c'est.
2. Toute activité physique compte, comme les tâches ménagères.
3. Outre l'activité physique d'endurance, il faut également faire des exercices de renforcement musculaire.
4. Les activités sédentaires doivent être limitées autant que possible.

Il est également évident que plus on marche, plus on brûle de calories. Si vous voulez perdre du poids, vous devriez donc marcher le plus possible. Mais même si la marche ou la randonnée sont de bons exercices de base, si vous voulez vraiment améliorer votre forme, vous devez également intégrer des activités d'intensité moyenne ou élevée à votre quotidien.

Faites-vous suffisamment d'exercice?
L'iMpuls Health Score analyse ton bien-être et te montre comment optimiser ta santé. Réponds dès maintenant aux 29 questions et calcule ton Health Score personnel en moins de 5 minutes.

Academy Insights: l'édition hiver

Quand les jours raccourcissent, que les températures baissent et que les premières neiges font leur apparition, nous sommes nombreuses et nombreux à ranger nos clubs de golf dans la cave. Mais les mois d'hiver offrent justement l'occasion de perfectionner son jeu de manière ciblée. Travailler dès maintenant sa technique et sa condition physique, c'est la garantie de démarrer la nouvelle saison avec une longueur d'avance.

MARK HORYNA

Dans cette édition d'Academy Insights, **Oli Unger**, du Golf Parc Oberkirch, nous fait découvrir l'entraînement version hiver, **Irma Twerenbold**, coach sportive à Holzhäusern, nous explique le rôle de la condition physique en général, et **Alexandre Chopard**, de Moossee, nous parle des possibilités d'entraînement en intérieur, avec ou sans les dernières technologies.

De la neige, pas de birdies

Objectif: swing parfait

Oli Unger, pro de golf, Golf Parc Oberkirch

Je suis toujours étonné quand des personnes qui jouent au golf me disent en mai qu'elles n'ont pas touché un club depuis novembre. Pourtant, cela ne demande vraiment pas beaucoup d'efforts. Il suffit de se rendre au practice une fois par semaine, idéalement dans le cadre d'un cours en académie, pour en faire déjà plus que 75 % de la population. Cela permet de rester en forme physiquement, techniquement et mentalement, alors que les autres repartiront presque à zéro en début de saison. C'est par la répétition que le swing s'ancre dans la mémoire musculaire. Même quelques semaines de pause peuvent suffire à entraîner une dégradation sensible du timing, du toucher et de la coordination. Garder le rythme, c'est la meilleure manière d'être au top dès le printemps et de profiter pleinement de la saison.

Le défi du froid

S'entraîner par temps froid et humide représente un défi de taille pour le corps. Avec le froid, les muscles se contractent et on est plus exposé aux élongations musculaires. Le risque de blessure augmente, la mobilité est réduite, ce qui peut nuire à la qualité du swing. C'est pourquoi il est indispensable de s'échauffer et de le faire correctement! Lors des séances d'entraînement en plein air, nous consacrons les 10 premières minutes à échauffer les épaules, les hanches, les poignets et le bas du dos. Ce n'est qu'ensuite que nous commençons par de petits swings.

Focus sur les coups pas trop longs dans le froid

Par temps très froid, on privilégiera les coups pas trop longs. Contrôles de la distance à 50, 60, 70, 80 mètres. Demi-swings, contrôles de la rotation. Les challenges du «Plus proche du drapeau» sont très appréciés par mes élèves. Il ne faut pas oublier qu'au golf, la plupart des coups sont effectués dans la fameuse zone des 100 mètres. C'est un excellent entraînement pour l'hiver. Bien sûr, on peut également s'entraîner au putting en hiver, y compris à l'intérieur.

En groupe pendant l'hiver

La cohésion de groupe est particulièrement importante en hiver. Une dynamique agréable se développe au sein du groupe, ce qui contribue à maintenir le plaisir de s'entraîner. Mais entretenir la motivation est souvent un véritable défi. C'est pourquoi nous organisons de nombreux défis par équipe, comme par exemple des 3 contre 3 avec Trackman Range. Parfois, les élèves apportent aussi de la soupe à partager, ce qui met bien sûr tout le monde de bonne humeur.

Ne pas craindre la boue

À Oberkirch, nous avons vraiment de la chance d'avoir notre grand tapis de départ en gazon synthétique. Et quand il y a vraiment trop de neige, nous allons sous le toit. Le tapis reproduit presque parfaitement le vrai gazon. Notre pitching green est réservé exclusivement aux cours dispensés pendant l'hiver. En cas de boue, il est important de frapper la balle correctement! On connait la chanson: d'abord la balle, ensuite le sol! Ce que j'aurais tendance à éviter en hiver, ce sont les pentes raides, car on peut facilement glisser.

Avec plaisir sur le terrain

En hiver, on swingue différemment, car les balles volent moins loin. Du fait de sa densité, l'air plus froid augmente à la fois la portance et la résistance à l'air. La balle perd en élasticité, ce qui réduit sa vitesse. En dessous de 100 mètres, ces effets ne sont pas vraiment perceptibles, mais ils augmentent avec la distance. Ce que je recommande donc en général, c'est de sortir un club en plus du sac. Le but étant bien évidemment de se faire plaisir. Le golf en hiver est une excellente manière de se changer les idées, le score n'est pas le plus important. Une agréable partie entre amis, suivie d'une raclette accompagnée d'un excellent vin: que demander de plus?

La concentration est reine – la diversité aussi

Si l'on se concentre sur certains points, on peut progresser rapidement en hiver. Il est important de varier les entraînements. Par exemple, un jour, je m'entraînerais aux distances avec les wedges sur 40 à 80 mètres, la fois suivante, je me concentrerais sur ma technique avec un fer 8 et celle d'après, je ferais quelques parties avec le Trackman. S'entraîner régulièrement en hiver, c'est déjà un bel accomplissement.

Bouger pour améliorer son golf

Irma Twerenbold, entraîneuse de fitness pour le golf, Golf Parc Holzhäusern

L'activité physique en général

Depuis quelques décennies, le golf, en particulier au niveau professionnel et amateur de haut niveau, est de plus en plus axé sur la condition physique, mais malheureusement, les amateurs ne s'y intéressent que trop rarement. Beaucoup de gens ne réalisent pas vraiment à quel point les performances générales et la souplesse peuvent être importantes pour jouer au golf et prévenir les blessures. C'est ce que nous voulons, c'est ce que je veux changer avec mes offres!

Prévenir les blessures

Le golf est généralement considéré comme un sport doux, mais le swing soumet le corps à d'importantes contraintes. Il exige stabilité, souplesse et force explosive, et sollicite différents groupes musculaires de multiples façons. Un swing mal exécuté peut entraîner des blessures, notamment en hiver, lorsqu'il fait froid et que les muscles sont peut-être moins mobilisés au quotidien. Cependant, un entraînement physique adapté au golf peut aider les amateurs de tous âges à améliorer leur swing et à prévenir les blessures. Au même titre que les pros, les amateurs peuvent tirer profit d'une musculature saine et bien entraînée au niveau du tronc, du dos, des épaules et des jambes. La plupart des exercices que nous faisons avec nos golfeurs n'ont rien de sorcier et sembleront familiers à beaucoup de gens. Les équilibres sur une jambe, les exercices de rotation, le gainage et la mobilité peuvent faire de vrais miracles. Nous travaillons la force explosive pour gagner en longueur depuis le tee et les exercices de musculation permettent d'améliorer la stabilité. Nos cours comprennent également des étirements. La plupart sont faciles à intégrer dans la vie quotidienne.

L'activité physique pour les seniors

Nos offres s'adressent à tous les golfeurs. Le niveau de jeu, l'âge ou le handicap n'ont aucune importance. Pour ma part, je propose aussi bien des entraînements en groupe que des entraînements individuels. Quant aux seniors, je leur conseille aussi de prendre leur condition physique très au sérieux. En effet, à partir d'un certain âge, il est essentiel de lutter activement contre la perte de masse musculaire. Des exercices adaptés à l'âge, visant à améliorer le sens de l'équilibre et à renforcer les muscles des jambes, peuvent déjà être très efficaces. Les squats, s'ils sont effectués correctement, constituent un excellent entraînement. La plupart des gens se rendent vite compte qu'un corps plus en forme et plus souple apporte non seulement plus de plaisir sur le parcours, mais aussi plus de sécurité au quotidien.

En groupe

Les entraînements en groupe sont particulièrement adaptés aux personnes qui ont du mal à se motiver pour faire du sport. Surmonter ses faiblesses, c'est plus facile quand on est à plusieurs. Un groupe, ça peut aider à rester motivé et ça offre aussi un certain cadre social. Sans entrer en compétition, s'entraîner avec des personnes qui partagent la même passion aide à prendre conscience de ses propres capacités, y compris sur le plan positif! Beaucoup réalisent en effet que leur condition physique ne va pas si mal que cela.

En solo

L'entraînement individuel permet de cibler très précisément les besoins et objectifs de chacun. On peut se concentrer sur les faiblesses et les blessures, favoriser les processus de guérison et travailler à la poursuite d'objectifs spécifiques. Par exemple, augmenter la vitesse du swing grâce à un entraînement spécifique.

L'entraînement ne fait pas tout

Le cardio, le renforcement musculaire et les exercices d'équilibre sont des composantes essentielles d'un programme d'entraînement efficace hors saison. Mais il faut également veiller à avoir une alimentation équilibrée. Quand on s'entraîne beaucoup, il faut manger suffisamment de protéines, boire beaucoup et limiter les glucides. De plus, il est important de passer du temps dehors, même s'il ne fait pas beau. C'est la meilleure manière de sortir de l'hiver non seulement sans blessures, mais aussi en pleine forme.

S'entraîner au golf à l'intérieur – mode d'emploi

Alexandre Chopard, pro de golf, Golf Parc Moossee

À l'intérieur en hiver

En hiver, l'entraînement en intérieur est une excellente opportunité de travailler sa technique avec une concentration maximale, sans avoir à performer sur le parcours dès le lendemain. Lors des entraînements en intérieur, on peut travailler de manière ciblée différents aspects du jeu, sans contraintes extérieures de type vent, pluie, froid ou humidité, et avec l'aide de technologies modernes: le swing avec Trackman Golf Pro, le putting avec PuttView Indoor et la vitesse du swing avec le système TheStack.

Connaître les chiffres

Quand on s'entraîne au golf en intérieur, il faut se familiariser un peu avec le côté technique, connaître les valeurs les plus importantes et comprendre comment elles sont calculées. C'est déjà très bien d'avoir compris que l'angle d'attaque doit être positif avec le driver (la balle doit pour cela être frappée selon un mouvement ascendant), mais que des valeurs négatives sont préférables avec les fers (contact balle-sol!). Il est important également de connaître ses longueurs, ce qui est facile à déterminer à l'aide des valeurs de distance. Si vous manquez de régularité, cela vous sera immédiatement signalé. Le feedback généré par le Trackman est utile à tous les niveaux de jeu. La technologie ne ment pas!

Qualité vs. quantité

De manière générale, en matière d'entraînement, je privilégierais plutôt la qualité à la quantité. Selon moi, il vaut mieux s'entraîner une heure avec le Trackman que dix heures en extérieur. Quand on sait exploiter le feedback de manière constructive! Il vaut mieux laisser plus de temps entre les swings, se concentrer sur chaque coup, travailler tranquillement sa routine pré-shot, plutôt que de frapper cent drives contre le mur. L'absence de distraction due aux influences extérieures est un atout. Effectivement, la répétabilité du mouvement est plus facile à travailler en intérieur. L'entraînement à la vitesse fonctionne également très bien. Et le contrôle réel de la distance aussi.

À l'intérieur, sans technologie

Avec un peu de créativité, il est tout à fait possible de s'entraîner chez soi sans avoir recours à des équipements coûteux. J'aime bien montrer à mes élèves des exercices qu'ils peuvent reproduire à la maison devant un miroir, avec une bande de résistance ou en s'aidant de leur canapé. De simples exercices de visualisation peuvent améliorer le jeu sur le parcours. Mais il faut rester réaliste. Un joueur avec un handicap de 24 n'a pas d'intérêt à visualiser une partie de -8. Cela peut aussi être utile de regarder le golf à la télévision. En revanche, il ne faut pas abuser des vidéos de swing sur YouTube. Il y a un peu tout et n'importe quoi.

À l'intérieur en groupe

En groupe – restreint, pour ne pas passer trop de temps à attendre –, l'entraînement peut être très efficace. On peut jouer ensemble sur différents parcours, mais aussi se lancer tout un tas de défis. Les appareils proposent des jeux tels que Capture the Flag, Bullseye ou Longest drive. Cela permet de s'entraîner de manière ludique au contrôle de la distance, à la longueur et à la précision. S'ennuyer à l'entraînement n'est pas une fatalité.

Hommes et femmes

De par mon expérience, je sais qu'en général, les hommes s'intéressent plus aux longueurs, tandis que les femmes préfèrent les entraînements techniques et ont tendance à progresser plus rapidement. Cela étant dit, les femmes aussi peuvent tirer profit d'un entraînement ciblé sur la vitesse, et la plupart des hommes auraient tout intérêt à se pencher sérieusement sur leur technique pendant l'hiver. Pour vraiment s'améliorer, il faut utiliser son temps de manière ciblée afin de progresser dans tous les domaines du jeu.

Les fans célèbrent leur championne locale

Le VP Bank Swiss Ladies Open au Golf Parc Migros de Holzhäusern est un franc succès. Les organisateurs tirent un bilan très positif.

STEPHAN SCHÖTTL

La championne en titre rayonnante, Alice Hewson

Impressionnante prestation de la favorite locale

Lors de la sixième édition du VP Bank Swiss Ladies Open, Alice Hewson a accompli ce qu'aucune autre golfeuse n'avait réussi auparavant: l'Anglaise a conservé le titre qu'elle avait remporté l'année dernière au Golf Parc Migros de Holzhäusern. Elle a impressionné par son jeu constant et sa force mentale, une combinaison qui s'est avérée imbattable pour la deuxième fois consécutive. Radieuse, la jeune femme de 28 ans a déclaré: «C'est un rêve devenu réalité». Elle savait déjà ce qui l'attendait: cérémonie de remise des prix, séance photo, interviews et félicitations nombreuses. En plus des 45 000 euros de prix, Hewson a remporté un trophée très spécial: «Muuhligan», une vache en bois sculptée de 7,7 kg.

Une championne locale a également conquis le cœur du public. La Suissesse Chiara Tamburlini, élue «Rookie of the Year» la saison précédente sur le Ladies European Tour, s'est classée deuxième derrière Hewson et a déclaré après coup: «J'en ai eu des frissons quand je suis arrivée au 18e trou et que j'ai vu toutes les personnes qui étaient là pour m'encourager». Au total, cinq des neuf Suissesses engagées, à savoir Chiara Tamburlini, Axelle Martin, Kim Métraux, Carolina Sturdza et Yana Beeli, se sont qualifiées pour la finale. Pas étonnant donc, que le chef de projet, Dani Schaltegger, ait également tiré un bilan positif de l'évènement. Il faut dire que la production télévisée de grande envergure a été diffusée dans plus de 80 pays. Schaltegger: «Cette année encore, les sponsors, les partenaires, les bénévoles, les joueuses et les supporters ont fait de cette édition un événement exceptionnel».

Un succès auquel le superbe programme en marge de la compétition a largement contribué. Les personnes intéressées ont notamment pu découvrir le parcours et les coulisses de ce grand événement du LET aux côtés de Caroline Rominger, joueuse du LET. Les juniors féminines de Swiss Golf issues du programme de promotion «Girls4Golf» ont pu participer au concours «Beat the Pro» au 8e trou avec les meilleures joueuses du tournoi. Les partenaires de l'événement se sont présentés chaque jour dans le village situé à l'entrée du terrain de golf, notamment la Migros GolfCard avec son défi de chipping dans les machines à laver. Nous avons déjà hâte de vous retrouver pour la prochaine édition, du 13 au 15 août 2026.

FACTS & FIGURES

- **1 700 repas chauds** ont été servis en libre-service aux bénévoles, à l'équipe TV, aux journalistes et au personnel du LET.
- Au total, **12 kilomètres de câbles de retransmission télévisée** ont été déployés.
- L'Open a atteint **3 millions de vues** sur l'ensemble des plateformes.
- La semaine précédant le tournoi, **16 greenkeepers ont cumulé 720 heures de travail.**

Andalousie: le paradis du golf

Le Migros Golf Challenge, ce ne sont pas seulement des tournois passionnants et de superbes prix à remporter, c'est aussi l'opportunité de découvrir l'une des plus belles régions de golf d'Europe: l'Andalousie. En effet, avec la «Race to Andalucía», les 37es au classement net ont la chance de remporter un voyage de groupe exclusif – accompagné et en all inclusive – sous le soleil du sud de l'Espagne!

L'Andalousie, c'est le paradis du golf par excellence: 3000 heures de soleil par an, un climat méditerranéen, des plages de rêve et plus d'une centaine de terrains de golf. Une grande partie d'entre eux ont été conçus par des architectes renommés et de grands noms du golf. Que ce soit en ville, dans les terres ou au bord de la mer, la région a tout ce qu'il faut pour des vacances de golf inoubliables. Chaque année, l'Andalousie apporte sa contribution au Migros Golf Challenge en tant que fidèle partenaire de la «Race to Andalucía».

Le dimanche 6 juillet 2025 a eu lieu la 17e édition du Migros Golf Challenge. Quelque 1200 golfeurs et golfeuses motivé·e·s ont bravé le mauvais temps pour jouer leurs 18 trous sur neuf terrains de golf à travers toute la Suisse. Cette année, les six Golf Parcs Migros de Holzhäusern, Moossee, Oberkirch, Otelfingen, Signal de Bougy et Waldkirch, ainsi que les clubs de golf Buna Vista Golf Sagogn, Golf Gerre Losone et Montreux, étaient de la partie.

Et cela valait vraiment le coup de participer: outre de magnifiques cadeaux de départ, des prix d'une valeur totale de 120000 francs étaient en jeu. En parallèle du classement individuel, les participant·e·s avaient la possibilité de faire leurs preuves dans le classement net par équipe ou lors de concours spéciaux. Le prix le plus convoité de tous étant bien évidemment celui de la «Race to Andalucía», un voyage en Andalousie mêlant golf, visites touristiques et délices culinaires. Ce séjour, qui donne la chance de jouer sur trois terrains de golf d'exception, a laissé de merveilleux souvenirs à toutes celles et tous ceux qui ont pu y participer.

Nous tenons à remercier chaleureusement l'ensemble de nos partenaires pour leur précieux soutien: SWICA, Turespaña, Andalucía Tourism Board, Agencia Destino Huelva, Golf Huelva, Precise Resort El Rompido Costa de la Luz, Golf in Austria, Trisa Electronics, Kjus, Edelweiss, Golf Engadine.

Et un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont participé à la plus grande fête annuelle du golf en Suisse. Nous attendons déjà avec impatience la prochaine édition du Migros Golf Challenge, qui se tiendra le dimanche 5 juillet 2026.

Andalucía Junta de Andalucía
Golf HUELVA LALUZ
GOLF EL ROMPIDO The nature in 36 holes
TURESPAÑA ESPAÑA
Agencia Destino Huelva
PRECISE RESORT El Rompido Costa de la Luz

Beyond.
Above.
KJUS
kjus.com

Le Migros GolfCard Trophy 2026

Cette année encore, le Migros GolfCard Trophy by Engadine Golf Club s'est tenu sur 26 des plus beaux terrains de golf de Suisse. Le point culminant de la saison sportive a été la grande finale au Golfclub Rheinblick, où 84 golfeuses et golfeurs ont pu s'affronter dans un passionnant scramble en équipe.

SYLVAIN GRAF

Les préparatifs pour la prochaine saison vont déjà bon train et nous tenions absolument à vous informer des sites où vous pourrez à nouveau tenter votre chance pour remporter de nombreux prix attractifs l'année prochaine. Nous avons hâte de vous retrouver à nouveau dans toute la Suisse en 2026, en collaboration avec notre partenaire, l'Engadine Golf Club, à l'occasion du Migros GolfCard Trophy, et de vivre des moments passionnants à vos côtés.

MIGROS GOLFCARD TROPHY

DATES 2026

►	samedi	11.04.	Gerre Losone
►	dimanche	12.04.	Lugano
►	vendredi	24.04.	Golf Parc Migros Moossee
►	samedi	25.04.	Lavaux
►	dimanche	26.04.	Golf Parc Migros Signal de Bougy
►	dimanche	03.05.	Golf Parc Migros Waldkirch
►	samedi	23.05.	Ybrig
►	dimanche	24.05.	Gams-Werdenberg
►	jeudi	04.06.	Schloss Goldenberg
►	vendredi	05.06.	Interlaken
►	samedi	06.06.	Wallenried
►	dimanche	07.06.	Blumisberg
►	mercredi	24.06.	Zürichsee
►	samedi	27.06.	Alvaneu Bad
►	dimanche	28.06.	Arosa
►	vendredi	03.07.	Domat-Ems
►	vendredi	17.07.	Davos
►	samedi	18.07.	Engadine Golf Zuoz
►	dimanche	19.07.	Engadine Golf Samedan
►	vendredi	24.07.	Golf Parc Migros Holzhäusern
►	mercredi	05.08.	Leuk
►	jeudi	06.08.	Crans-sur-Sierre
►	samedi	08.08.	Sierre
►	mardi	11.08.	Engelberg
►	mercredi	19.08.	Golf Parc Migros Otelfingen
►	vendredi	11.09.	Golf Parc Migros Oberkirch
►	vendredi	02.10.	Finale Golf Parc Migros Oberkirch

Les dates sont susceptibles d'être modifiées.

La saison de golf commence sous le soleil du sud

Vilamoura, Algarve

Début 2026, direction notamment le Portugal, l'Italie et la Grèce avec Migros Golf – pour s'entraîner et se mettre en condition.

STEPHAN SCHÖTTL

Alors qu'il fait encore froid chez nous en début d'année et que les terrains de golf sont souvent recouverts de neige, la saison de golf a déjà commencé depuis longtemps dans le sud: un voyage de golf pendant l'hiver, voilà une excellente manière de commencer la saison. En échappant à l'hiver et en vous entraînant tôt, vous serez non seulement plus vite en forme au début de la saison, mais vous aurez également une longueur d'avance sur les autres. Les voyages reprennent en 2026 avec Migros Golf. Ils seront soit accompagnés d'un pro, soit de l'équipe de la Migros GolfCard, pour une semaine de détente et de tournois.

DU 8 AU 15 FÉVRIER 2026

VILAMOURA GOLF
ALGARVE, PORTUGAL

Aux côtés de Monique Smit, PGA Professional au Golf Parc Holzhäusern, une semaine d'entraînement est prévue en février dans la région de l'Algarve, au Portugal. Avec plus de 300 jours d'ensoleillement par an, la région offre des conditions idéales. Le séjour se déroulera au Hilton Vilamoura As Cascatas Golf Resort & Spa, situé à environ 25 minutes de l'aéroport international de Faro et à deux heures de route de Lisbonne, la capitale portugaise. Ce complexe cinq étoiles est situé en pleine nature, juste à côté du terrain de golf Pinhal, et dispose entre autres du plus grand spa primé du Portugal, avec des piscines et des cascades, des jardins idylliques et toute une série de restaurants et de bars, notamment l'incontournable Aquarela, qui sert des plats méditerranéens directement au bord de la piscine.

Le golf est bien évidemment au cœur de ce séjour. Outre cinq séances d'entraînement, cinq green fees sont inclus sur les parcours variés du Dom Pedro, site hautement réputé au Portugal. Tous sont accessibles en quelques minutes depuis le lieu d'hébergement. Les participant·e·s auront l'occasion de jouer sur trois parcours: le Pinhal (par 72, 6 353 mètres), le Millenium (par 72, 6 176 mètres) et le Laguna (par 72, 6 121 mètres). Ce dernier, comme son nom l'indique, comporte plusieurs lacs qui ne sont pas seulement des obstacles d'eau, mais aussi des habitats pour les oiseaux et les amphibiens. Un 18 trous sur le légendaire Old Course (par 73, 6 254 mètres) est également inclus. Conçu dans le style parkland, il est souvent considéré comme la «Grande Dame» des terrains de golf de l'Algarve. Les fairways serpentent à travers un paysage vallonné bordé de forêts de pins. Inauguré en 1969, l'Old Course a été entièrement rénové et modernisé en 1997, dans le respect du tracé d'origine. Aucun handicap minimum n'est exigé.

DU 13 AU 20 MARS 2026

COSTA NAVARINO
PÉLOPONNÈSE, GRÈCE

C'est dans l'une des régions les plus préservées de Grèce qu'a vu le jour une destination de golf au charme unique, loin des flots de touristes, dans un paysage côtier intact. Costa Navarino, au sud-ouest du Péloponnèse, n'est pas seulement devenue l'une des destinations les plus prisées d'Europe pour les vacances de golf, elle a également été distinguée à plusieurs reprises par des prix de durabilité. Première destination avec plusieurs terrains de golf dans l'est de la région méditerranéenne, le site a obtenu le statut GEO Certified® pour ses deux parcours 18 trous, Dunes et Bay. Les participant·e·s auront l'occasion de jouer sur ces deux parcours pendant le séjour. Conçu par le célèbre golfeur allemand Bernhard Langer, «The Dunes Course» offre des vues imprenables sur la mer. «The Bay Course» jouit également d'un superbe panorama sur la mer et les montagnes, mais il se joue différemment. Les 18 trous sont situés à proximité immédiate de la côte, dans les vallées et les bosquets. Au programme également: des parties sur le Hills Course (par 72, 5 745 mètres) et le parcours de l'Académie internationale olympique (par 72, 6 366 mètres). C'est surtout le soir qu'il vaut la peine d'y jouer, car le terrain est réputé pour ses couchers de soleil inoubliables avec une vue imprenable sur la baie historique de Navarino et la mer Ionienne. Chaque jour, il est possible de participer à un tournoi comptant pour le handicap. Notre hébergement, le complexe cinq étoiles The Westin Costa Navarino, offre des conditions idéales pour se détendre. L'hôtel est situé juste au bord de la mer, avec une plage de sable longue de plusieurs kilomètres. Les couleurs claires et les matériaux naturels utilisés dans les chambres et les suites donnent un charme méditerranéen au complexe. Les vacances à l'état pur! Le handicap minimum est de 45.

DU 8 AU 12 MAI 2026

BOGOGNO GOLF RESORT
PIÉMONT, ITALIE

Le Bogogno Golf Resort est une véritable oasis de bien-être, une destination prisée et reconnue depuis de nombreuses années pour les séjours de golf dans le nord de l'Italie. Cet établissement quatre étoiles est situé aux portes de la métropole milanaise, tout en étant niché au cœur de la magnifique nature autour du lac Majeur. Ce complexe situé dans le Piémont est accessible en moins de quatre heures en voiture depuis Zurich. Depuis Côme, il n'est qu'à 76 kilomètres. L'hôtel du golf est entouré de deux parcours 18 trous et les chambres sont aménagées dans un style moderne. Le toit-terrasse offre une vue imprenable sur le Mont Rose. Pour se détendre après une partie de golf intense, notre résidence de vacances propose également un bar-lounge, ainsi qu'une offre bien-être et spa haut de gamme. Trois green fees sur les deux parcours du Bogogno Golf Resort sont inclus. Le complexe a été construit en 1996 par Robert von Hagge et inauguré un an plus tard. Les trous se caractérisent par de nombreux bunkers et obstacles d'eau, ainsi que plusieurs pentes. Le parcours «Del Conte», qui s'apparente à un links, a longtemps accueilli la première étape de la Qualifying School du DP World Tour. Plus classique, le «Bonora» est son exact opposé: un parkland qui traverse les paysages vallonnés du Piémont. Magnifiquement intégrés dans la nature, les deux parcours présentent chacun leurs propres défis et difficultés. Chaque jour, il est possible de participer à un tournoi comptant pour le handicap, y compris sur le parcours de championnat 27 trous de Castelconturbia, situé à seulement huit kilomètres et également inclus dans le programme de golf de ce voyage. Conçus par l'architecte Robert Trent Jones Sr., les trois 9 trous traversent un terrain légèrement vallonné, s'intégrant harmonieusement dans le paysage, avec ses arbres centenaires, ses ruisseaux et ses étangs. Le handicap minimum pour cette semaine de détente et de tournois est de 45.

Retrouve ici un aperçu de tous les voyages

Visages & Histoires

Le golf est un challenge. On peut tourner et retourner la question dans tous les sens, ce jeu reste un défi. Et un défi de taille, qui plus est! Dans cette édition de Visages & Histoires, nous allons à la rencontre de deux golfeurs qui font passer la notion de défi à un tout autre niveau. L'un d'eux a parcouru tout le pays pour jouer sur cinquante terrains de golf différents. Et l'autre n'a besoin d'aucun terrain pour jouer.

MARK HORYNA

50 ans, 50 terrains de golf

«Par ennui», répond Ueli Kaufmann en riant lorsqu'on lui demande comment lui est venue cette idée. Mais derrière cette réponse brève et manifestement peu sérieuse, se cache bien plus que cela. Le Lucernois s'est lancé un défi très particulier pour ses 50 ans. Il a décidé de jouer sur 50 terrains de golf dans toute la Suisse en 50 jours. Pour préparer ce projet, il a fait appel à l'intelligence artificielle. Il voulait savoir comment et quand l'IA, désormais quasi omniprésente dans nos vies, pouvait aider de manière significative les golfeuses et golfeurs amateurs, et déterminer où se situaient ses limites.

Le golf est un élément essentiel dans la vie des Kaufmann depuis quatre ans. Les fils d'Ueli ont ramené le virus du golf à la maison et ont contaminé toute la famille. Les deux adolescents sont de vrais passionnés et ils participent souvent à des tournois auxquels Ueli les accompagne. Alors pourquoi ne pas faire de ces nombreux voyages quelque chose qui lui soit profitable à lui aussi?

«En tant que créatif, je travaille avec l'IA depuis déjà un certain temps. C'était donc tout à fait logique de l'intégrer au défi. Elle peut être utile dans de nombreux domaines: organisation, analyse du terrain et stratégie de jeu, développement de routines et apprentissage de techniques de respiration pour améliorer sa concentration.» Mais bien sûr, elle est encore loin d'être parfaite. «Bien souvent, les descriptions des terrains étaient erronées et les informations imprécises.» Et elle n'en est pas encore à aller frapper la balle à notre place.

Ueli a envoyé son projet de challenge à presque tous les clubs de Suisse. Beaucoup ont immédiatement accepté de soutenir le projet, notamment l'association et, bien évidemment, la Migros.

«Avec l'accord de la Migros, je me suis assuré d'un seul coup plus de 10 % des terrains sur lesquels je devais jouer.» Mais il s'est vite rendu compte que 50 jours ne suffiraient pas pour mener à bien sa mission. «J'avais sous-estimé les distances et les temps de trajet. Quelques obligations personnelles et une pause forcée pour cause de blessure ont finalement porté la durée de l'aventure à 90 jours, pendant lesquels j'ai souvent joué deux 18 trous différents le même jour.»

Ueli Kaufmann

L'équipe nationale suisse championne de crossgolf

Severin «YAK» Klaas

Son défi l'a mené à travers tout le pays et à un total de 900 trous. Il a joué sur des parcours célèbres et découvert de petites pépites méconnues. «Pour moi, l'important n'était pas tant le score. Ce sont plutôt les moments vécus et les rencontres avec les gens qui ont rendu cette expérience inoubliable. Les départs au lever du soleil et les derniers putts au clair de lune. C'était fabuleux!»

Le monde comme terrain de golf

Pendant que l'un voyage d'un terrain à l'autre pour relever son défi, l'autre n'a qu'à sortir dans la rue pour aller frapper la balle. Depuis 2015, Severin Klaas fait partie des quelque 60 personnes à pratiquer le crossgolf en Suisse. Membre Migros GolfCard depuis six ans, il fait également partie d'un groupe dynamique dont les membres s'appliquent avec passion, plaisir et une certaine dose d'ambition, à faire entrer dans la société cette nouvelle interprétation de notre sport centenaire. Et quand on dit «faire entrer», c'est au sens littéral du terme. «Au lieu de fairways bien entretenus, nous utilisons les espaces urbains. Zones industrielles, parcs publics, friches, mais aussi zones piétonnes.» Le golf devient ainsi partie intégrante de la vie publique. «Nous jouons souvent au beau milieu des activités quotidiennes», explique Severin, qui, avec ses coéquipiers de l'équipe nationale suisse, a récemment remporté le championnat d'Europe à Strasbourg, en France, devançant ainsi plusieurs autres pays. «Nous utilisons une balle spéciale, plus souple. Elle vole moins loin qu'une balle de golf classique et ne cause bien sûr aucun dégât. Nous avons des règles très strictes et chez nous, la sécurité passe toujours avant tout, quel que soit le lieu.»

Comme dans le golf traditionnel, le but est d'amener la balle jusqu'au trou en un minimum de coups, mais l'environnement rend le jeu imprévisible et exige beaucoup de créativité de la part de la personne qui joue. Une poubelle peut servir de cible, un banc public d'obstacle. Nous jouons autour des maisons ou au-dessus des bâtiments. Même les plus petites pierres ou irrégularités du sol peuvent exercer une influence considérable sur les coups et, au final, être décisives pour le jeu. La priorité est donnée à l'improvisation et au plaisir de jouer. Et à la communauté! Malgré toute l'amitié qui les lie, les adeptes du crossgolf prennent leur jeu très au sérieux. «Il existe des communautés de jeu et des clubs où l'on s'entraîne et joue régulièrement ensemble. Comme dans d'autres disciplines sportives, il faut se qualifier pour participer aux grands tournois et aux championnats internationaux. Les adeptes du crossgolf forment une communauté très soudée – nos tournois ressemblent souvent à des fêtes de famille. La plupart des joueurs se connaissent et s'apprécient depuis des années.»

En 2018, Severin a obtenu son autorisation de parcours et joue également au golf «classique». Ce qu'il apprécie particulièrement? «Outre la nature et la beauté des sites, ce sont sans doute les bons positionnements de balle dont on dispose sur le terrain. Même dans le semi-rough, la balle est généralement mieux placée qu'au crossgolf.»

Chronique

La vitamine golf, une vitamine très spéciale pour l'hiver!

RÜDIGER BÖHM

Rüdiger Böhm
Expert en motivation et changement, conférencier, entraîneur, coach
ruedigerboehm.ch

Il y a ce moment en automne, où l'on rentre sa dernière balle, où l'on balaye le parcours du regard et où l'on réalise que voilà, c'est fini encore pour cette année. Bye-bye, le golf. La plupart des golfeuses et des golfeurs prennent alors leur sac, le rangent dans la cave et referment la porte. Ce n'est qu'au printemps, quand les premiers fairways reverdiront, que le driver pourra revoir la lumière du jour.

Moi, je ne fais pas comme ça. Pour moi, le golf ne s'arrête pas à la fermeture du parcours. Bien au contraire. C'est précisément en hiver que je réalise à quel point le golf fait désormais partie intégrante de ma vie. Ce n'est pas seulement un sport que je pratique quand il fait beau. C'est une attitude, une passion, une dose d'énergie en plus, qui fonctionne aussi en hiver. Comment? Grâce à: **la vitamine G(olf).**

La vitamine golf, tu ne la trouveras ni en pharmacie, ni en magasin bio. Mais tu peux en prendre à tout moment, gratuitement, sans effets secondaires, aussi souvent que tu le souhaites. Et elle fonctionne. Elle permet de garder les idées claires, le moral au beau fixe et la force mentale sur les rails.

COMMENT ÇA MARCHE? JE TE DÉVOILE LES CINQ DOSES DE VITAMINE G QUE JE PRÉFÈRE POUR L'HIVER:

1. Le cinéma dans la tête

Notre cerveau ne fait aucune différence entre le fait de faire réellement quelque chose et le fait de simplement l'imaginer. Ainsi, si tu visualises régulièrement ton meilleur drive dans ses moindres détails (grip, swing, impact, trajectoire de la balle), tu exerceras réellement tes connexions neuronales et donc ton swing. Mon conseil: ta visualisation doit être la plus précise possible. Quelle est l'odeur qui règne sur le parcours? Quel est le son émis par l'impact du club sur la balle? Quelles sont les sensations que le club te procure ? À raison de trois minutes par jour, tu t'offres une petite séance d'entraînement gratuite. Au début, ça fait bizarre, on a un peu l'impression de rêver. Mais ça fonctionne. Le cerveau s'entraîne lui aussi. Et quand le printemps sera là, ce sera comme si tu n'avais même pas fait de pause. Tente le coup: assieds-toi, ferme les yeux et repasse-toi ton swing dans la tête comme si c'était ton film préféré.

2. La règle des trois respirations

Le golf est un jeu qui met les nerfs à rude épreuve. Quiconque a déjà eu le cœur qui battait la chamade au premier tee sait de quoi je parle, et ça n'est pas toujours bon pour notre jeu. En hiver, je m'entraîne à quelque chose de tout à fait banal: respirer. Plusieurs fois par jour, prends le temps de t'asseoir et d'inspirer et d'expirer profondément trois fois de manière consciente. Concentre-toi uniquement sur ta respiration, rien d'autre. Ça a l'air tout bête, mais ça vaut son pesant d'or. Parce que si tu t'exerces au quotidien à apaiser ton mental en trois respirations, tu y arriveras aussi au moment de frapper la balle. Plus tu t'entraîneras, plus cela deviendra naturel quand tu seras de retour sur le parcours au printemps.

3. Le putt sur tapis

D'accord, je l'avoue: c'est un grand classique. Mais il fonctionne. Moi, je fais rouler des balles sur le tapis de mon salon. Non pas parce que je pense que ça me permettra de réduire mon nombre de putts. Mais parce que ça me permet de travailler ma routine. Alignement, stance, respiration, exécution du putt. Toujours pareil, toujours en conscience. La routine, c'est la base de la confiance. Et la confiance, c'est la base pour bien jouer au golf. Certes, ma femme lève les yeux au ciel chaque fois qu'une balle roule sous le canapé. Mais je m'en accommode volontiers, car cette répétition permet d'ancrer des processus qui seront immédiatement mobilisables au printemps.

4. La séance de gratitude

Le golf est parfois impitoyable, mais il nous enseigne avant tout l'humilité et la gratitude. Profite de l'hiver pour t'entraîner à la gratitude: chaque soir, note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant·e. Ça peut être quelque chose d'important, un évènement particulier. Mais ça peut aussi être de petites choses: un sourire, une conversation agréable, un joli moment. Le golf peut tout à fait en faire partie. Quand on se concentre sur le positif, on est plus détendu, plus performant et on y arrive mieux, dans la vie comme sur le parcours.

La santé ne se trouve pas qu'en gélule.

Le plein de vitamines et une bonne dose de vitamine G(olf)

5. Entraîner sa force mentale

Imagine-toi différentes situations où tu es sous pression: un drive exigeant de la précision, le putt pour le par, un coup au-dessus de l'eau. Quand on échoue au golf, souvent, ce n'est pas la technique qui est en cause, mais le mental. Profite de l'hiver pour te préparer à ce genre de moments. Mets-toi mentalement dans la situation en question. Imagine-toi en train de réussir cette épreuve. Prends conscience de la fréquence à laquelle tu penses instinctivement à l'échec et apprends à modifier ce schéma. Programme ton état d'esprit pour qu'il soit en mode réussite. Cela te donnera plus de force, et pas seulement au golf.

C'est tout ça, ma vitamine golf. Ce n'est ni de la magie, ni de la sorcellerie, ni un grand secret. Ce sont de petits rituels que toi aussi, tu peux intégrer dans ton quotidien. Tu peux t'y consacrer le matin au bureau, le soir avant d'aller te coucher. Ça peut prêter à rire, mais les personnes qui en rient sont souvent celles qui sont nerveuses au premier tee au printemps, alors que moi, je me dis juste: «J'ai bien fait de prendre ma dose quotidienne de vitamine G tout l'hiver».

Le plus beau là-dedans, c'est que la vitamine golf est disponible en quantité illimitée. Elle ne fatigue pas, elle ne fait pas grossir, elle ne coûte rien. Mais elle est tellement précieuse. Parce qu'elle m'évite de tout devoir recommencer chaque printemps. Je suis prêt. Fort mentalement, concentré, impatient de jouer, et tout cela sans même avoir pris de vacances de golf. Rien qu'avec une petite dose de vitamine golf par jour.

Donc suis mon conseil: l'hiver, ne te contente pas de ranger tes clubs à la cave. Intègre le golf dans ton quotidien, même en hiver. Un petit peu chaque jour. La vitamine golf, elle est partout – dans ta tête, dans ton salon, dans tes conversations entre amis ou dans ton cœur. Et elle fonctionne. Promis, juré.

Securiton SA, Systèmes d'alarme et de sécurité
www.securiton.ch, info@securiton.ch
Alpenstrasse 20, 3052 Zollikofen

Une entreprise du Groupe Securitas Suisse

SECURITON
Pour votre sécurité

Les conseils d'Oli pour passer un bel hiver

Personne ne dira le contraire: jouer au golf en hiver, c'est quand même quelque chose. On profite de l'air frais et pur, et par beau temps, le ciel offre une vue imprenable sur les montagnes enneigées. Il n'y a pas foule au tee et on a même souvent l'impression d'avoir le parcours rien que pour soi. Les méthodes d'entretien mises en œuvre par nos greenkeepers permettent de jouer toute l'année sur de nombreux sites.

MARK HORYNA

Mais l'hiver a aussi ses inconvénients. Quand on a froid, on perd rapidement sa concentration et très vite, le goût de jouer. Les doigts engourdis et les pieds froids gâchent aussi le plaisir sur le parcours. Mais avec des vêtements adaptés et quelques astuces toutes simples, il est possible de jouer et – oui oui – même de s'entraîner avec plaisir, y compris par temps froid.

Oli Unger, pro à Oberkirch et présent sur le parcours par tous les temps depuis de nombreuses années, nous livre ici quelques conseils pour passer un bel hiver.

La technique de l'oignon

«Commençons par les vêtements. Parce qu'il n'y a rien de plus efficace que la technique de l'oignon, qui garantit chaleur, respirabilité et liberté de mouvement. La couche de base (c'est-à-dire la couche inférieure) doit être un t-shirt fonctionnel à manches longues conçu pour évacuer la transpiration. On évite le coton qui retient l'humidité et refroidit le corps plus vite. J'aime bien aussi porter des caleçons longs – qui a envie d'avoir froid aux jambes?»

«Pour la couche intermédiaire, la deuxième épaisseur, celle qui tient chaud, je recommanderais une polaire, un pull léger ou un vêtement du même genre. Et par-dessus, une veste thermique fine. Pour plus de liberté de mouvement, on peut aussi opter pour un modèle sans manches. Il tient chaud au niveau du buste et garantit une mobilité optimale. Enfin, on peut rajouter une veste imperméable ou un coupe-vent par-dessus. L'avantage de la technique de l'oignon, c'est que l'on peut facilement réguler la chaleur.»

Tête, mains, pieds, cou

«30 % de la chaleur corporelle se perd par la tête – le port d'un bonnet est donc vivement recommandé. L'idéal étant un modèle absorbant la transpiration. Pour les mains, il existe des gants spéciaux pour l'hiver. Il y a également des mitaines chauffantes que l'on peut enfiler et retirer à tout moment. Mais beaucoup misent également sur les chaufferettes électriques ou chimiques. Il ne faut pas non plus oublier le cou. Les snoods, aussi appelés cache-cous, sont des sortes d'écharpes tubulaires disponibles dans toutes les couleurs.»

«Les chaussures doivent être étanches et avoir une bonne semelle. Cela tombe sous le sens! Quand on porte des chaussures de randonnée fourrées avec des semelles épaisses, au début, on peut avoir l'impression de ne plus sentir la distance qui nous sépare du sol. La technique de l'oignon fonctionne également pour les chaussettes. Les chaussettes thermiques ou deux épaisseurs (des chaussettes fonctionnelles fines et des chaussettes chaudes) gardent les pieds au chaud sans causer de zones de compression. Des chaussettes de ski peuvent aussi faire l'affaire. Il faut toutefois veiller à ce que les chaussures ne soient pas trop serrées. Les ampoules, ça arrive aussi en hiver.»

Bouger pour avoir chaud

«Quand on reste immobile trop longtemps, on se refroidit. Des mouvements légers, tels que des cercles avec les bras ou des étirements légers, aident à stimuler la circulation sanguine. Sur le parcours comme sur le practice!»

Accessoires

«Il est indispensable d'avoir une serviette supplémentaire pour pouvoir se sécher les mains, ainsi qu'un gant de rechange. Et même en hiver, il faut absolument penser à s'hydrater. Une bouteille thermos remplie de thé aide énormément et réchauffe de l'intérieur ! La consommation d'alcool fort en flasque est déconseillée, tout comme sa consommation en général. En revanche, une soupe chaude pendant ou après la partie peut faire des miracles.»

La fréquence plutôt que la durée

«Une chose est certaine, il vaut mieux en faire moins que plus. C'est tout simplement mieux pour le swing. Donc, mon conseil, c'est de ne pas s'entraîner plus d'une bonne heure et de faire plusieurs séances par semaine, plutôt que de jouer longtemps une seule fois et de prendre froid.»

MIGROS GOLF NEWS

STEPHAN SCHÖTTL

UN CALENDRIER DE L'AVENT AVEC DE NOMBREUX PRIX EXCEPTIONNELS

Le calendrier de l'Avent est bien plus qu'un simple moyen de compter les jours jusqu'à Noël, c'est un précieux rituel qui entretient jour après jour la joie anticipée des fêtes de fin d'année. Derrière chaque petite fenêtre, dans chaque sachet ou pochette se cache une petite surprise, qu'il s'agisse de chocolat, d'un jouet, d'un poème ou d'un objet fait main. Ces découvertes quotidiennes suscitent l'émerveillement et la curiosité chez les enfants, tandis que les adultes savourent ces petits bonheurs et se remémorent avec plaisir les traditions de leur enfance. Le calendrier de l'Avent fait donc le lien entre les générations et offre des moments de recueillement dans une période souvent mouvementée. Rien d'étonnant donc, à ce qu'il soit devenu un incontournable dans la plupart des foyers. Un savant mélange d'excitation et de tradition que Migros Golf met également à l'honneur sur son site Web. Chaque année, notre calendrier de l'Avent fait passer le temps plus vite jusqu'à Noël. Grâce à nos généreux partenaires, de superbes cadeaux sont en jeu. Cela va des accessoires de golf et bons de green-fees, jusqu'aux voyages, en passant par les valises et accessoires de fitness. Alors, n'hésitez pas à vous rendre tous les jours sur notre site Web et à participer à chaque occasion!

ENTRAÎNEMENT SUR DEUX ÉTAGES

Au Golf Parc Otelfingen, l'agrandissement et la modernisation du site avancent à grands pas. Au cours des derniers mois, le six trous s'est transformé en neuf trous et est devenu le parcours «Altberg». Le chantier touche désormais à sa fin. Mais le projet suivant est déjà dans les starting-blocks: le terrain d'entraînement du Golf Parc va être équipé d'un practice à deux étages. La demande de permis de construire a été officiellement déposée à la fin du mois de mars de cette année auprès de la commune d'Otelfingen. C'est une nouvelle étape importante dans le développement d'un terrain de golf tourné vers l'avenir! Mais il faudra patienter encore un peu avant que les choses sérieuses ne commencent. Le début des travaux est prévu pour octobre 2026. Les responsables ont délibérément opté pour des travaux en continu, sans interruption saisonnière. L'objectif initial reste donc réaliste: le nouveau practice, qui comptera plus de 40 postes de départ couverts, devrait être mis en service au début de la saison 2027. D'autres petits aménagements sont également prévus d'ici là, comme l'installation d'un nouveau lave-balles ou la mise en service d'un robot ramasseur pour les balles de practice.

L'avenir en ligne de mire: Le Golf Parc Otelfingen s'agrandit avec le nouveau parcours «Altberg» et un practice double étage moderne, accessible aux golfeuses et golfeurs dès la saison 2027.

DE NOUVELLES BALLES DE PRACTICE POUR TOUT LE MONDE!

Au printemps 2026, les balles de practice seront remplacées par des balles neuves sur tous les sites, juste à temps pour le début de la nouvelle saison. À cette occasion, les Golf Parcs Migros poursuivent leur collaboration avec Snyder Golf, une entreprise familiale du sud-ouest de l'Allemagne. La marque propose des balles et accessoires de golf haut de gamme qui allient performance, précision et durabilité. Elle s'adresse aux golfeuses et aux golfeurs de tous niveaux en quête de balles fiables, de coups contrôlés et d'une performance optimale. Mais n'oubliez pas: ces nouvelles balles sont exclusivement destinées à l'entraînement sur le practice et le terrain d'entraînement.

POUR UN ACCÈS SIMPLE ET RAPIDE AU PARCOURS

La réservation des tee-times au Golf Parc Holzhäusern est simple et rapide grâce à la plateforme de réservation et d'information PC CADDIE. Les titulaires d'une carte annuelle doivent toutefois confirmer impérativement leur heure de départ à l'aide du QR code sur place ou via l'application PC CADDIE, dans le menu «Mes réservations», afin de pouvoir accéder au parcours. C'est très simple: il suffit de scanner le QR code affiché dans l'arène de golf et au départ n°1 de chaque parcours avec l'appareil photo de son téléphone portable et de sélectionner «PC Caddie» sur l'écran. Attention: le partage de localisation de l'application PC CADDIE doit être activé dans les paramètres du smartphone.

TENTEZ LE GOLF SUR NEIGE À SAINT-MORITZ

Du 11 au 13 février 2026

Pour la quatrième fois, le lac gelé de Saint-Moritz se transforme en un terrain de golf exceptionnel: **les Snow Golf Days** promettent une expérience hivernale inoubliable, entre les deux week-ends du White Turf. Cet événement est organisé en collaboration avec St. Moritz Tourismus, l'Engadine Golf Club, le House of Swiss Golf ainsi que de nombreux partenaires, dont Migros Golf.

Chaque jour, un tournoi de 9 trous est proposé, ouvert aux golfeuses et golfeurs de tous niveaux. De magnifiques prix sont à gagner ! Par ailleurs, après les tournois, le parcours reste accessible à toutes les personnes souhaitant découvrir ou pratiquer le golf sur neige et glace.

Inscription et informations supplémentaires:
www.snowgolfdays.ch

Nous mettons à nouveau en jeu 50 places pour participer au tournoi Migros GolfCard du jeudi 12 février 2026. Les détails pour participer au tirage au sort seront bientôt disponibles dans notre newsletter.

Un «white» sur le lac gelé

NOUVELLE APPROCHE DE LA RESTAURATION DANS NOS GOLF PARCS

Pas besoin de jouer au golf pour profiter des restaurants des Golf Parcs Migros, où tout le monde est accueilli avec le sourire. La saison 2025 touche à sa fin et nous avons déjà hâte de commencer la saison 2026! Nous comptons profiter pleinement de l'hiver pour concocter une offre gastronomique qui régalera à nouveau notre clientèle l'année prochaine.

Migros Golf AG, qui gère en tout cinq restaurants – à Holzhäusern, Otelfingen, Waldkirch, Oberkirch et Signal de Bougy –, renforce les collaborations. Ensemble, nous misons sur les synergies afin de continuer à offrir une expérience culinaire unique à notre clientèle. Explications de Cedric Schoch, responsable de la restauration chez Migros Golf: «Notre équipe de développement de l'offre, composée de chefs cuisiniers et de directeurs de restaurants, travaillera en étroite collaboration au cours des semaines et des mois à venir. Nous échangerons des recettes, comparerons des offres, cuisinerons ensemble et remettrons en question nos processus et nos philosophies culinaires. Notre objectif étant de continuer à proposer une offre gastronomique attrayante à notre clientèle.»

Nous vous informerons régulièrement sur ce sujet via nos différents canaux de communication. Plus de détails sur la saison gastronomique à venir vous seront dévoilés dans le prochain numéro de printemps de notre magazine. Restez à l'affût!

Cuisiner ensemble, c'est un plaisir : les chefs de cuisine d'Otelfingen, Waldkirch, Holzhäusern et Oberkirch (de g. à dr.)

«GOLF4KIDS»: LE GOLF POUR LA BONNE CAUSE

Dominic Kolb, événementiel, avec l'ambassadeur Pascal Zuberbühler (de g. à dr.).

Depuis 25 ans, l'association Kinderspitex Schweiz réalise un travail précieux en accompagnant des familles dans les soins et la prise en charge d'enfants atteints de maladies aiguës ou chroniques graves, de filles et de garçons handicapés ou victimes d'un accident.

Cet anniversaire a été célébré au Golf Parc Waldkirch avec le premier trophée caritatif «Golf4Kids» organisé par Kinderspitex. Les participant·e·s ont joué pour la bonne cause lors de cet évènement parrainé par le footballeur Pascal Zuberbühler, légende de l'équipe nationale suisse et ambassadeur de Kinderspitex. Nombre de célébrités, golfeuses et golfeurs aux grandes ambitions et amateur·rice·s enthousiastes avaient répondu présent. Parmi les personnalités présentes figuraient notamment le footballeur Tranquillo Barnetta, la légende du golf Sheila Gut-Lee, l'humoriste Joël von Mutzenbecher, l'acteur Stefan Gubser, le chanteur Baschi, le gymnaste Donghua Li et la légende du ski Brigitte Oertli.

Au terme d'une journée de golf inoubliable, où tout le monde a pris beaucoup de plaisir sur le parcours, profité d'un programme passionnant, d'une généreuse tombola et d'un dîner de gala Champions Night, les sourires étaient sur tous les visages. Et surtout, 24 800 francs au total ont été récoltés pour soutenir le travail de l'association Kinderspitex. La date de la deuxième édition est même déjà fixée: le 5 juin 2026, le Golf Parc Waldkirch accueillera à nouveau cet événement sportif, convivial et solidaire.

SWICA

MIGROS GOLFCARD

Partie intéressante: contribution à la Migros GolfCard et remises sur les primes

Rendez-vous sur le terrain: avec SWICA, en tant que titulaire d'une Migros GolfCard, vous économisez jusqu'à 20 pour cent* sur vos primes d'assurance et recevez chaque année une contribution sur votre Migros GolfCard.

Scannez le code QR maintenant
ou *en savoir plus ici: **swica.ch/golfparc**

omegawatches.com

SEAMASTER AQUA TERRA
Co-Axial Master Chronometer

VAINQUEUR DE TOUS LES MAJEURS

En remportant tous les Majeurs, Rory McIlroy s'est imposé comme l'un des plus grands golfeurs de notre époque. Ambassadeur OMEGA, il fait désormais partie du cercle très exclusif des six joueurs au monde à avoir réalisé le Grand Chelem en carrière, un exploit rare atteint grâce à un engagement et une précision sans faille. Cette quête d'excellence se prolonge au-delà du fairway, avec la Seamaster Aqua Terra, une montre en acier inoxydable dotée d'un cadran vert soleillé inspiré des plus beaux parcours de golf.

OMEGA