

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 6

Artikel: Le golf, sport à la mode : ça swingue pour les seniors
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827162>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

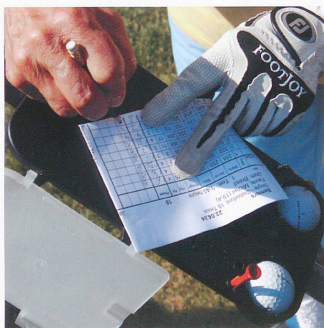
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le golf, sport à la mode

Ça swingue pour les seniors



Photos Ph. Dutoit

■ Autrefois réservé à une élite, le golf se démocratise à toute vitesse. On compte aujourd'hui plus de cent terrains à travers la Suisse, dont un quart dans nos régions. Les seniors sont toujours plus nombreux à se passionner pour ce sport. Sur les 50 000 golfeurs de Suisse, un tiers est composé de retraités.

Si l'on en croit les humoristes, le golf est un sport très simple, qui se résume en quelques mots. «Une petite balle de 4 cm de diamètre est placée sur une grosse boule de 13 000 km de diamètre. Le jeu consiste à frapper la petite balle sans toucher la grosse boule...» Dans la réalité, c'est beaucoup plus compliqué et il faut du temps pour maîtriser toutes les subtilités du golf.

Cela n'empêche pas de nombreuses personnes de pratiquer ce sport dès la cinquantaine. D'autant plus que le golf n'est plus seulement réservé aux gens très aisés, qui se «protégeaient» en payant de fortes sommes pour devenir membres et actionnaires de leur club. Aujourd'hui, il faut encore verser une somme de départ, qui permet d'assurer l'achat et l'entretien des surfaces de jeu. Mais en définitive, le golf ne coûte pas plus cher que le ski.

Nous avons rencontré de nombreux golfeurs et golfeuses, préretraités ou retraités,

sur les terrains de Suisse romande. Parmi eux, certains n'avaient jamais pratiqué sérieusement un sport durant leur vie active. Profitant de leurs loisirs, ces nouveaux sportifs sont peu à peu devenus des mordus, entraînés dans une spirale infernale et bénéfique. «Le golf peut détruire un couple ou au contraire le souder», avoue un de ces nouveaux sportifs. «Lorsqu'on est pris par cette passion, on est comparable aux joueurs des casinos. Certains y ont tout perdu. Mais il y a aussi beaucoup à y gagner!» Rendez-vous sur le terrain, pour comprendre la motivation des joueurs et tenter de découvrir les règles du golf.

En couple, c'est mieux!

Situé sur la commune de Goumoens-le-Jux, dans la campagne vaudoise, le Domaine du Brésil résume parfaitement le phénomène de la multiplication des terrains de golf. Le club-




house a été aménagé dans une ancienne ferme et le terrain remplace les cultures, abandonnées pour cause de rentabilité. Les golfeurs ont donc succédé aux laboureurs et les greens ont remplacé les champs de blé, de maïs ou de colza.

Ce golf de neuf trous (à boucler deux fois) se présente sous la forme d'un véritable écrin, bordé de forêts et barré, en contrebas, par la rivière Le Talent. Ce qui fait dire aux joueurs maladroits que, malgré tout, le talent n'est pas totalement absent des lieux. Il ré-

gne ici une atmosphère bucolique, ponctuée par les cloches des vaches ou le chant des oiseaux. Au loin se découpent les crêtes du Jura et on distingue parfaitement le Suchet, juste en face de la terrasse aménagée devant l'ancienne ferme.

Les rayons du soleil baignent cet endroit idyllique et la vingtaine de seniors qui prennent part à une compétition interne sont d'humeur joyeuse. «Les compétitions ont lieu par tous les temps», fait remarquer Michel Favre, le capitaine des seniors, qui s'est mis

L'équipement



L'habillement: sport chic. Le polo et le jean sont prohibés. La casquette conseillée et le gant indispensable.

Le sac de golf: indispensable. Certains sont équipés d'un moteur électrique.

Le club: il en existe un pour chaque coup. On peut en utiliser entre 7 et 14.

Les chaussures: équipées de petits crampons, elles évitent les glissades. Les chaussures à clous sont passées de mode.

au golf il y a sept ans. «Avant, je pratiquais le tennis, mais j'ai eu de gros problèmes d'articulations. Le golf me convient mieux.»

Selon les terrains, les joueurs parcourent six à huit kilomètres pour boucler les dix-huit trous. «Entre avril et novembre, je pratique le golf en moyenne cinq fois par semaine...», conclut Michel Favre, qui a eu la sagesse de partager sa passion avec son épouse.

Danièle et Claude Ogay ont également débuté ensemble, il y a deux ans. «Il n'y a pas de désavantage à être une femme, grâce à la formule des handicaps, affirme Danièle. On dit que le golf est un sport de machos, mais dans notre club, on ne fait pas de différence.»

Pour progresser, il est important de pratiquer souvent et de répéter à l'infini des gestes qui peuvent paraître élémentaires. «C'est un sport d'humilité, relève Danièle, il faut rester modeste. Parfois, tout nous réussit et on a envie de se frotter à des champions, mais le lendemain est un jour sans, on rate tous les coups, on a envie de tout plaquer et de revendre son matériel...»

Un loisir coûteux ?

«Le golf est un sport exigeant, même si on le pratique à son rythme, dit Jacqueline Mal-laun, autre membre du club. Il est conseillé de débiter assez tôt, avant les petits bobos...»

Le coût du golf

Pour pratiquer le golf, il faut d'abord s'acquitter d'une somme permettant d'adhérer à un club. Compter au moins **Fr. 2500.-**. Certains clubs proposent des parts à fonds perdu (montant variable). Un abonnement annuel, permettant de jouer autant de fois que vous le désirez coûte **Fr. 1400.-** au minimum. Compter également les cotisations du club et le coût de la carte (environ **Fr. 200.-**). Les cours reviennent à environ **Fr. 80.-** l'heure et il en faut beaucoup pour réussir l'examen d'entrée sur le parcours.

Au début, il est conseillé de louer le matériel nécessaire à la pratique du golf. Pour l'achat des chaussures à crampons, d'un minimum de 7 clubs et d'un chariot, compter environ **Fr. 1000.-**. Tous les magasins spécialisés proposent du matériel d'occasion pour les débutants. Les balles coûtent entre **1 et 6 francs** et les golfeurs en consomment passablement.

Petit lexique

Green-fee: droit à acquitter pour un parcours.

Fairway: piste qui délimite l'aire de jeu.

Rough: herbe épaisse hors de la piste.

Tee: cône de plastique pour poser la balle au départ.

Club: canne de golf (il y en a 14 au maximum).

Bois: club destiné aux longues distances.

Grip: partie du club où l'on place les mains.

Swing: mouvement de frappe de la balle.

Drive: coup de départ longue distance.

Approche: coup décisif pour atteindre le green.

Green: surface plate autour du trou.

Putter: club utilisé sur le green.

Bunker: surface de sable proche du green.

Wedge: club spécial pour sortir du bunker.

Par: score idéal pour chaque trou.

Bogey: score supérieur d'un coup au par.

Birdie: un coup sous le par.

Eagle: deux coups sous le par.

Albatros: trois coups sous le par.

Hole in one: dans le trou en un seul coup.



Que peut apporter le golf à des seniors qui ne sont plus guettés par le stress d'une vie active souvent pénible? «Cela m'apporte une respiration et une paix, on marche beaucoup et par tous les temps, donc c'est excellent pour la santé et puis, cela développe la concentration, cela fait travailler la tête. C'est un sport idéal pour occuper ses loisirs!»

Ce sport a longtemps souffert d'une réputation de loisir coûteux, peu accessible à la classe moyenne. Pour adhérer à un club, il fallait déboursier plusieurs dizaines de milliers de francs, puis payer des cotisations faramineuses. Fort heureusement, depuis quelques années, ce sport très populaire dans les pays anglo-saxons tend à se démocratiser dans nos contrées. Ainsi, Migros a ouvert cinq terrains de golf à travers la Suisse, dont un au Signal de Bougy, il y a cinq ans. Cette année, la surface du terrain a été doublée, passant de neuf à dix-huit trous.

Pour les membres seniors, la finance d'inscription unique se monte à 3000 francs et l'abonnement annuel, permettant de jouer autant de fois qu'on le désire revient à 1400 francs. A cela, il faut évidemment ajouter le prix du matériel et, naturellement, le prix des cours théoriques et pratiques, indispensables pour obtenir l'autorisation d'effectuer des parcours.

Pierre-Alain Blanc, syndic d'Aubonne et maître de sport à la retraite, joue deux à trois fois par semaine au Signal de Bougy. Respon-

sable de la section seniors, il a travaillé ses gestes durant plus d'un an avant de pouvoir fouler le terrain. «On compare l'autorisation de parcours au permis de conduire. Il faut prendre un certain nombre de leçons, taper dans des milliers de balles et apprendre les bases théoriques, avant de se présenter à un examen de passage.»

Tous à égalité

Le golf a ceci de particulier que les débutants peuvent affronter des joueurs confirmés et même obtenir un meilleur résultat, grâce au système des handicaps. «Lorsqu'il reçoit son autorisation de parcours, après avoir réussi les examens, le joueur débutant a un handicap de 36. Pour simplifier, disons qu'il peut taper deux coups supplémentaires à chacun des dix-huit trous. S'il affronte un joueur plus expérimenté, son handicap sera donc compensé.»

Au départ de chaque trou, les dames gagnent également quelques mètres, en plaçant leur balle devant celle des joueurs masculins. Les parcours ont une longueur différente d'un trou à l'autre et doivent être réussis en un certain nombre de coups. Le joueur qui compte le moins de coups remporte la partie, compte tenu du système des handicaps.

«Les handicaps s'amenuisent au fur et à mesure que le joueur progresse, précise Pierre-Alain Blanc. Son handicap de départ dimi-

nue donc logiquement au fil du temps, pour autant que le golfeur s'améliore. C'est pour-quoi il est important de jouer le plus souvent possible.»

Tous les golfeurs rencontrés ont relevé la convivialité qui règne autour et sur les parcours, les contacts excellents qu'ils ont liés avec d'autres joueurs devenus des amis, la notion de plaisir et la passion de ce sport qui grandit avec les progrès. «J'ai effectivement découvert une forme de dépendance en direction du bonheur», avoue Pierre-Alain Blanc.

Au Signal de Bougy, on compte actuellement 320 membres actifs, parmi lesquels un bon tiers de seniors. Ces derniers bénéficient de conditions particulières, pour autant qu'ils occupent le terrain pendant la semaine.

De nombreux terrains de golf sont aujourd'hui ouverts au public. S'il n'est pas possible de prendre le départ d'un parcours avant d'avoir réussi les examens de base, chacun peut en revanche s'initier au golf en compagnie d'un professeur. «Il faut compter 50 francs de l'heure, équipement de base compris.» Les séances d'initiation permettent aux futurs golfeurs de se familiariser avec ce sport en apprenant notamment les gestes es-

sentuels et en tapant dans ces petites balles blanches qu'il faut envoyer à plus de 100 mètres ou dans un petit trou situé à moins d'un mètre. Le tout réside dans un dosage parfait, que l'on obtient en changeant de club (cane), de position ou de force de frappe. Et en faisant appel à la chance, meilleure complice du golfeur.

Entre gentlemen

Dans le milieu du golf, l'étiquette a une très grande importance. Cela commence par l'habillement. Il est très mal vu, par exemple, de pénétrer sur un terrain de golf vêtu d'un t-shirt ou d'un jean's. Les golfeurs choisiront des polos et des pantalons légers. Il est révolu le temps où l'on exigeait le port des célèbres pantalons de golf. Au fait, on raconte que ces pantalons étaient serrés aux chevilles pour une raison très précise. Cela empêchait les joueurs peu honnêtes de faire glisser une nouvelle balle par leur poche percée, lorsqu'ils en avaient perdu une sur un coup maladroît.

On ne jure évidemment pas à l'approche d'un *green*, même en ratant un coup qui paraissait facile. De même qu'on n'émet jamais

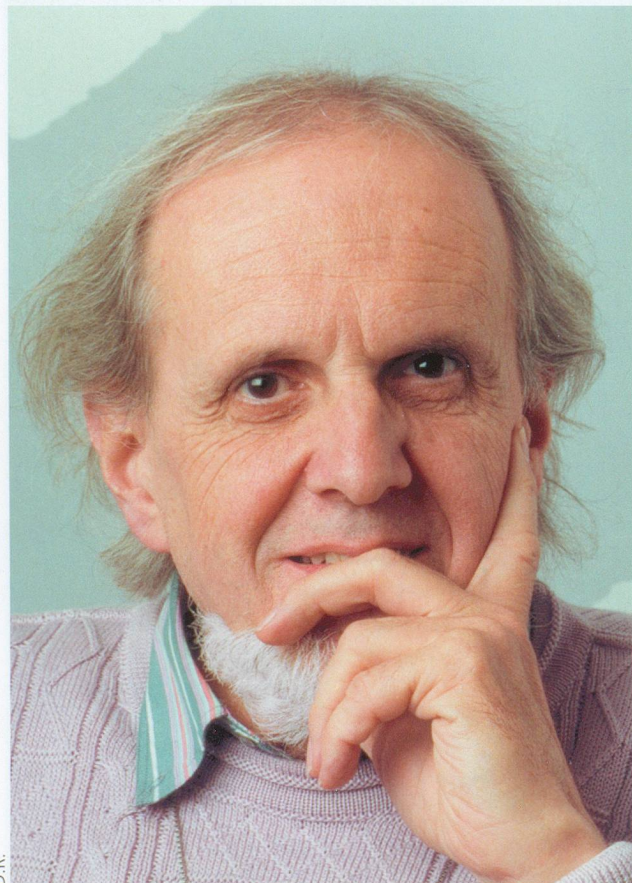
aucune critique à l'endroit d'un joueur adverse, même si sa maladresse est énervante. Lorsque, par malheur, il arrive qu'un joueur frappe une motte de terre à la place de la petite balle, il la replacera immédiatement. Et lorsqu'il laboure le *bunker* de sable pour sortir une balle égarée, il ratissera soigneusement la surface maltraitée.

Les tricheurs sont très mal vus sur les terrains de golf. Lorsqu'une balle est égarée, le bon golfeur accepte la pénalité sans rechigner et il ne déplacera jamais une balle égarée. Les règles sont précises: on joue la balle là où elle se trouve. Le fair-play, la générosité et la tolérance sont les principales qualités d'un bon golfeur. Elles passent avant son habileté et sa maestria. Quant aux cartes personnelles où l'on inscrit les résultats, elles sont échangées au début du parcours, pour éviter toute tentation de falsification.

Bon pour la santé

Spécialiste de la médecine sportive, le Dr Daniel Blanc est également adepte du golf, qu'il pratique depuis une quinzaine d'années. «Je peux affirmer que le golf est excellent pour la santé, même si les mouvements ne

PUBLICITÉ



Claude Blanc, alias Ouin-Ouin, homme de radio

« Mes conseils pour bien vieillir: arrêtez de fumer à 12 ans et, ensuite, pendant 85 ans, sachez rester curieux et naïfs comme des enfants. »



Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch

sont absolument pas naturels. Mais un parcours représente au moins quatre heures de marche et c'est très bénéfique au niveau de la prévention. On peut affirmer que le golf est un excellent cardio-protecteur, car il engendre un effort doux, réparti sur la durée.»

Pourtant, par la torsion des mouvements, notamment au moment du *swing*, il peut faire apparaître des ennuis au niveau des articulations. «Je ne pense pas que les maux articulaires soient directement imputables à la pratique du golf. Ce sport agit simplement comme un révélateur de problèmes liés à l'âge...»

Le docteur Blanc préconise quelques exercices d'échauffement (stretching) avant de se lancer sur un parcours. «Plus on avance en âge, plus l'échauffement doit être important.» Il ajoute: «A 75 ans, le golf est excellent pour le métabolisme et, autre avantage, il permet d'entretenir une certaine vivacité d'esprit. Un joueur doit être extrêmement concentré. Il doit évaluer les distances, choisir le bon club, trouver la meilleure tactique.»

Jusqu'à quel âge peut-on pratiquer ce sport? «Jusqu'au bout, tant que l'on tient sur ses jambes. Je connais des personnes âgées de 85 ans, qui effectuent encore un parcours

tous les jours... et qui dispensent même parfois des leçons aux juniors du club!»

On nous l'a souvent répété, tout au long de notre enquête: les joueurs de golf n'ont jamais fini d'apprendre. Il paraît qu'une vie ne suffit pas à maîtriser parfaitement la petite balle blanche. Y aurait-il des terrains de golf au paradis?

Jean-Robert Probst

»» **Initiation au golf:** une offre spéciale est réservée aux membres du Club Générations à la page 65.

Près de chez vous

En Suisse romande, on dénombre 23 terrains de golf. Certains sont relativement fermés, d'autres au contraire ouverts au public. Petit tour d'horizon, avec prix indicatifs en semaine.

Domaine du Brésil. Goumoens-le-Jux. 9 trous. Coût d'un parcours, Fr. 45.- (Fr. 40.-, avant 10 h), 18 trous, Fr. 75.- (Fr. 65.-, avant 10 h). Tél. 021 882 24 20.

Les Bois. Franches-Montagnes. 18 trous. Coût d'un parcours, Fr. 80.- (9 trous, Fr. 50.-). Tél. 032 961 10 03.

La Gruyère. Pont-la-Ville, La Roche. 18 trous. Coût d'un parcours, Fr. 80.-. Tél. 026 414 94 00.

Lavaux. Puidoux. 18 trous. Coût d'un parcours, Fr. 90.- (9 trous Fr. 60.-). Parcours école 5 trous, Fr. 30.-. Tél. 021 946 14 14.

Payerne. 18 trous. Ouvert toute l'année. Coût d'un parcours, Fr. 80.- (9 trous, Fr. 60.-). Tél. 026 662 42 20.

Sierre. 18 trous. Coût d'un parcours, Fr. 75.- (9 trous, Fr. 40.-). Tél. 027 458 49 58.

Signal de Bougy. 18 trous. Coût d'un parcours, Fr. 60.-. Tél. 021 821 59 50.

Sion. 18 trous. Ouvert toute l'année. Coût d'un parcours, Fr. 90.-. Tél. 027 203 79 00.

Vuissens. 18 trous. Coût d'un parcours, Fr. 90.-. Tél. 024 433 33 00.

Association suisse de golf. Epalinges, tél. 021 784 35 31.

Internet: www.asg.ch



D.R.