

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 4

Artikel: Ça va swinguer...
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832238>

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: 14.01.2026

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

Ça va swinguer...

Le golf se démocratise en Suisse. Il séduit déjà plus de 100 000 passionnés, dont une majorité de seniors et, parmi eux, une forte proportion de femmes.

«**A**u cours de ma vie, j'ai pratiqué de nombreux sports: le tennis, le badminton, le ski et même le ski nautique. Jamais je ne pensais me mettre au golf, que je considérais comme un sport de snobs, réservé aux vieux. Mais un jour, ma filleule m'a demandé de l'accompagner sur un green. J'ai convaincu mon mari de venir également. Tout de suite, ça a été le coup de foudre. Après la première leçon, on a acheté l'équipement...» Jacqueline Scarone, 57 ans, est aujourd'hui capitaine de l'équipe féminine du golf de Vuissens (FR). Cette passionnée, qui a définitivement contracté le virus il y a cinq ans, conseille aux seniors de ne pas attendre la retraite pour faire leurs premiers pas dans ce sport.

Longtemps réservé à une élite, le golf s'ouvre aujourd'hui à un plus large public, mais souffre encore de préjugés. «C'est un sport pour gens aisés», entend-on souvent lorsqu'on aborde le sujet. «Pourtant, il n'est pas plus cher que le ski», affirme Michel Frutiger, professeur de golf à Vuissens. Même s'il s'est sérieusement dé-

mocratisé au cours de la dernière décennie – notamment grâce à Migros qui a créé sept parcours en Suisse – ce sport demande tout de même quelques investissements financiers (lire encadré).

Pour bien débuter

Contrairement aux Etats-Unis, où n'importe quel débutant peut accéder au parcours, le golfeur suisse doit remplir un certain nombre d'exigences de base, avant de pénétrer sur le green. Il faut d'abord impérativement obtenir son AP (autorisation de parcours), sorte de «permis de conduire». Comme pour la voiture, l'apprenti golfeur doit prendre des leçons avec un professeur. Certains clubs organisent des baptêmes du golf (c'est le cas au Signal de Bougy) ou des journées d'initiation, histoire de se faire une idée en tапant quelques balles. Après quoi, la plupart des candidats passent à l'étape suivante, qui s'apparente au permis provisoire.

«Les nouveaux golfeurs apprennent les bases du sport, explique Michel Frutiger. Il s'agit de progresser continuellement, si l'on veut

réussir le swing, qui est le mouvement de base du golf, puis de projeter la balle à bonne distance, ensuite de maîtriser l'approche, avant de conclure en plaçant la balle dans le trou.» Tout cela a l'air d'une simplicité enfantine. Il faut pourtant de longues heures d'entraînement, avant de maîtriser parfaitement tous les mouvements et faire évoluer cette petite balle rebelle qui prend parfois des trajectoires fantaisistes.

«J'ai mis six mois pour obtenir mon autorisation de parcours, avoue Jacqueline Scarone. Avec deux entraînements hebdomadaires, il paraît que c'est un délai normal...» Tout cela a évidemment un coût puisque, pour évoluer, il faut absolument l'assistance d'un professeur. Les tarifs varient si l'on prend un cours individuel ou un cours collectif (de 40 à 80 francs en moyenne). Et le budget dépend aussi du nombre de cours que le golfeur est disposer à s'octroyer.

«Une fois l'autorisation de parcours acquise, j'ai continué de prendre des leçons, dit Jacqueline Scarone. Il s'agit de progresser continuellement, si l'on veut



Wolodja Jentsch

Ski ou golf Budgets comparés

Les défenseurs du golf prétendent que leur sport est aujourd'hui à la portée de (presque) tout le monde. Que son coût n'est pas excessif. Et qu'il n'est pas plus cher que le ski. Petit exercice comparatif.

SKI: matériel, skis, bâtons et fixations (500fr. à 1000fr.); chausures (300fr. à 500fr.); abonnement journalier (50fr. à 70fr.); déplacement (moyenne 200 km à 70 cts/km = 140fr.); leçon avec un professeur (80fr.).
Total: 1430fr.

GOLF: matériel, sac et clubs (500fr. à 1000fr.); chausures (300fr.); green fee, coût d'un parcours (60fr. à 120fr.); déplacement (moyenne 50 km à 70 cts/km = 35fr.); leçon avec un professeur (80fr.); cotisation minimale (300fr./an.).
Total: 1545fr.

abaisser son handicap...» Le handicap? C'est le nombre de points que l'on comptabilise en bouclant un parcours. Le principe étant de franchir les dix-huit trous en réalisant le nombre de coups idéal (généralement 70 ou 72 selon les terrains). Si les joueurs professionnels y parviennent aisément, les amateurs, même assidus, en sont encore assez éloignés. «Au golf, on ne se bat pas seulement contre les adversaires, mais avant tout contre soi-même.»

Trouver le temps

Contaminés par le virus, les golfeurs passent alors de plus en plus de temps à taper dans la petite balle. Cela explique ainsi la présence de nombreux retraités sur les parcours. Mais les actifs

ne sont pas en reste. «Je dirige une entreprise, une galerie et une association, ce qui me prend entre 10 et 12 heures par jour, dit Jacqueline Scarone. Donc je dois organiser ma vie en fonction de ma passion. Entre avril et octobre, je consacre tous les mercredis à la pratique du golf. Une fois par semaine, je prends des cours de perfectionnement avec un professeur, en début de soirée. Et pour me changer les idées, il n'est pas rare que je tape encore quelques balles une fois mon travail terminé. On est obligé de se concentrer sur un parcours, cela libère la tête, après une journée passée dans les bureaux.»

A Vuissens, le golf reste ouvert pratiquement toute l'année. Seule la neige empêche les passionnés

d'effectuer un parcours. «Il en faut beaucoup pour m'arrêter, affirme Jacqueline Scarone. La pratique du golf est excellente pour la santé: on compte quatre heures pour boucler un parcours. Et puis, c'est devenu un sport physique, qui développe une bonne musculature. Regardez les professionnels, ce sont de vrais athlètes...»

Fini le temps où seuls les PDG prétextaient une partie de golf pour conclure des affaires. Aujourd'hui, sur les greens, on croise des enfants, des retraités et des femmes. Parmi elles, toujours plus de «ladies», à l'image de Jacqueline Scarone, deviennent des passionnées. Il paraît qu'il suffit de prendre un club en main... Jean-Robert Probst

Gagnez un baptême de golf!

Cet été Générations Plus, en partenariat avec le Golf Parc du Signal de Bougy, offre à ses abonnés 80 cours d'initiation d'une valeur de 60 fr.

Si vous n'avez jamais essayé du matériel, les balles de practice, ainsi que le verre de l'amitié à la fin du cours. Les cours d'une durée de 1 h 30, débutent à 10 h. Ils ont lieu par tous les temps les mardis 21/7, 28/7, 4/8, 11/8 et les jeudis 23/7, 30/7, 6/8, 13/8.

Pour participer à une initiation gratuite de golf au Signal de Bougy (10 personnes par cours). Par SMS (1 fr.50/SMS)

cours du 21 juillet: envoyez PLUS GOLF1 au 959
cours du 23 juillet: envoyez PLUS GOLF2 au 959
cours du 28 juillet: envoyez PLUS GOLF3 au 959
cours du 30 juillet: envoyez PLUS GOLF4 au 959
cours du 4 août: envoyez PLUS GOLF5 au 959
cours du 6 août: envoyez PLUS GOLF6 au 959
cours du 11 août: envoyez PLUS GOLF7 au 959
cours du 13 août: envoyez PLUS GOLF8 au 959

Par carte postale: Envoyez-nous vos coordonnées avec la date de participation souhaitée à Générations Plus, Baptême golf, Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.

Les heureux gagnants seront contactés personnellement une semaine avant le cours.