

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Le golf : un jeu et un sport!  
**Autor:** Kressig, Jakob  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998615>

### **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:** 28.01.2026

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

# Le golf: un jeu et un sport!

Adapté d'un texte de Jakob Kressig et complété par Yves Jeannotat

*Depuis pas mal de temps déjà, le golf n'est plus exclusivement un «jeu» de vieux messieurs, de dames mûres et de gens riches. Beaucoup ne connaissent pas encore ce qui est aussi un sport. L'ambition du texte qui suit n'est donc pas d'en donner une approche technique, mais de le faire connaître dans son essence, de familiariser quelque peu les lecteurs de MACOLIN avec sa terminologie plus proche de l'anglais que du français, mais consacrée, donc à utiliser. Je ferai mon possible, plus tard, pour enchaîner par un véritable article «technique». (Y.J.)*

## Origines

Le golf est né en Ecosse. «C'est du moins», dit Alain Bernard, «ce qu'affirment les Ecossais.» En effet, vers la même époque, c'est-à-dire au début du XVI<sup>e</sup> siècle, on pratiquait, en Hollande, un jeu qui lui ressemblait beaucoup et qui portait le nom de «kolven».

Admettons pourtant que le véritable golf, l'ancêtre de celui que cette modeste étude présente, est bien né en Ecosse. «Plus précisément», poursuit Bernard, «à Saint Andrews, un petit village situé sur la mer du Nord, au-dessus d'Edimbourg.» On veut le mettre au compte de bergers mais, en fait, «ce sont les étudiants de l'importante université qui existait alors en ces lieux qui s'amusaient à taper sur des balles. A tel point que le roi Jacques II s'en inquiéta, car les Ecossais jouaient au golf et délaissaient le tir à l'arc, absolument nécessaire à la défense du pays. Le 6 mars 1457, le Parlement interdit donc la pratique de ce jeu, et aussi celle du football, pour la même raison».

Malgré cela, le golf continue à se développer car Jacques III et Jacques IV, qui avaient pourtant confirmé l'interdiction, n'en tenaient eux-mêmes pas compte. On dit que c'est l'invention de la poudre à canon, au XVII<sup>e</sup> siècle qui, rendant le tir à l'arc inutile, permit enfin aux Ecossais de s'adonner pleinement à leur passion. Mais la loi précisait bien: «Seulement après le prêche du dimanche.»

En 1754 naquit le «Royal and Ancient Golf Club» de Saint Andrews. C'est lui qui édicta les premières règles de jeu. Dès lors, on reconnaît son autorité et ses décisions ont force de loi.

Le premier club de golf non britannique date de 1829, et il fut fondé à... Calcutta. En 1860 se disputa le premier championnat d'Angleterre «open», à Prestwick. C'est en 1898 que la Suisse ouvrit son premier parcours: l'«Engadin Golf-Club Sankt-Moritz». Au jour d'aujourd'hui, on en compte 31 dans notre pays.

## Très «populaire»!

Si l'on en croit une statistique, le golf est le sport qui compte, au monde, le plus grand nombre de licenciés derrière le volleyball et le basketball. Il y a plus de 18 millions de golfeurs aux USA seulement et plus de 10 millions de personnes le pratiquent au Japon. Comme les terrains font défaut dans ce pays, la plupart des gens s'entraînent dans des salles, les «driving range», spécialement conçues pour cela. La France, pour prendre un dernier exemple, comptabilise 75 000 licenciés alors qu'en Suisse, il y en a 12 000.

## Equipement et accessoires

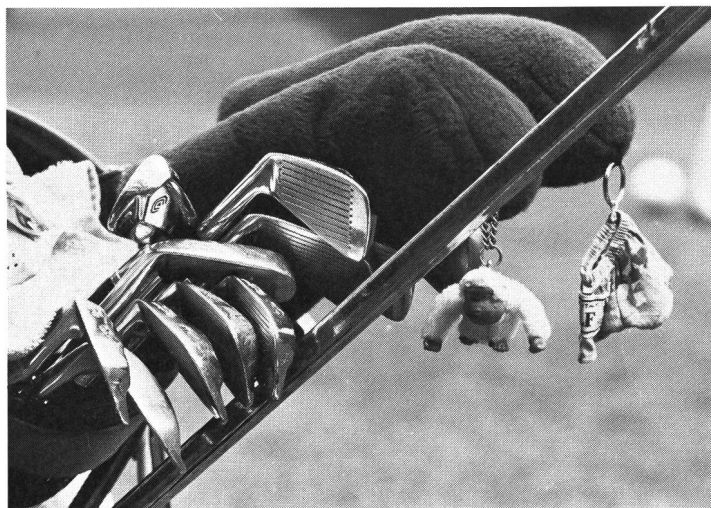
Le golf est un sport de gazon. Sa pratique a pour objectif de faire entrer une balle dans un trou en la frappant avec un «club» (canne) par coups successifs pour

la faire progresser tout en respectant les règles établies. Le vainqueur est celui qui parvient à cette fin en totalisant le moins de coups possible.

Le règlement du golf précise qu'un joueur ne peut prendre plus de 14 clubs avec soi pour effectuer un parcours. La forme et la facture de ces derniers sont, elles aussi, soumises à prescriptions. Un club se compose d'une poignée droite, du manche et de la tête. Il existe trois sortes de clubs:

- Les bois de parcours, pour coups longs (la tête du club est en bois, en matière synthétique ou en métal)
- Les fers, pour coups de moyenne et de courte portée (tête en acier)
- Les putters pour pratiquer le «putting», c'est-à-dire pour faire rouler la balle en direction du trou.

La longueur des coups dépend fortement des clubs choisis pour les exécuter. La trajectoire de la balle et la rotation arrière (back spin) sont fonction de l'angle de la surface d'impact du club, et de la longueur de son manche. Les bois sont numérotés de 1 à 7 et les fers de 1 à 11. En général, c'est avec les numéros 1 que l'on parvient à obtenir les plus longs coups. Plus le numéro du club est élevé, plus la balle «monte» lorsqu'elle est frappée et, par conséquent, moins elle va loin. Le putter n'a pratiquement pas de «loft» (angle d'ouverture de la face du club par rapport au manche), c'est pourquoi on l'utilise essentiellement pour les «putts» (coups joués sur le «green», ou surface de gazon tondu très ras, et qui consiste à faire rouler la balle en direction du trou). Les fers comprennent un modèle spécialement conçu pour sortir la balle des obstacles de sable, dits aussi «bunkers». Ce club porte le nom de «sand-wedge». En plus de l'angle très ouvert (loft) de sa surface par rapport au manche, il a aussi une semelle différente de celle des autres, afin d'empêcher que le club ne s'enfonce dans le sable.



Une panoplie de clubs, mascottes comprises.



Club, balle et tee.



Départ féérique...

### La balle

Les balles de golf sont soumises à de très hautes exigences. «On jouait, au début», explique Alain Bernard, «avec une boule de cuir bourrée de plumes. En 1848, la balle en gutta-percha peinte en blanc apporta une grande amélioration. Enfin, vers 1900, les Américains lancèrent un nouveau modèle en caoutchouc enrobé d'une enveloppe dure vulcanisée. Cette balle est toujours utilisée.» Aujourd'hui, il existe aussi des balles de couleur jaune et rouge. Le poids de la balle ne doit pas dépasser 45,9 grammes et son diamètre ne pas être inférieur à 42,57 millimètres (ces chiffres varient cependant selon les auteurs. Bernard par exemple, donne 46 grammes ou 1,62 once, et 41 millimètres ou 1,62 inch).

Pour véhiculer ses clubs, ses balles et le reste du matériel qui lui est indispensable, le golfeur utilise un sac en cuir ou en matière plastique, sac qu'il dépose, généralement, sur un chariot à deux roues tiré par le «caddie» (dit aussi «cadet» en français). La chaussure de golf est munie de pointes qui permettent au joueur de rester bien fixé au sol pendant le «swing» (mouvement de frappe de la balle).

### Le terrain

Presque tous les terrains de golf correspondent aux dimensions prescrites. Cependant, ils n'ont pas la même apparence comme c'est le cas des courts de tennis par exemple. Le profil du parcours et ses alentours donnent, à un terrain de golf bien précis, un caractère qui lui est propre et qui fait qu'il se distingue de tous les autres. La plus grande partie disposent d'un «parcours de championnat» et comptent donc obligatoirement 18 trous. Mais il en existe aussi à 9 trous, destinés plutôt à l'exercice ou à la détente.

Chaque trou se compose d'un «départ» (aire de 100 m<sup>2</sup> environ, parfaitement horizontale et gazonnée), d'une «piste»

(bande de 30 à 50 mètres de large, engazonnée et tondue régulièrement à une hauteur de 15 millimètres environ) et d'un «green» (surface à herbe très fine, tondue à ras du sol, où se trouve le trou, lui-même signalé par un drapeau planté en son centre). Le drapeau marquant le trou d'un green sert de repère de direction au joueur.

Le «trou» a un diamètre de 108 millimètres et une profondeur minimum de 100 millimètres. La distance qui sépare le départ du trou peut aller de 90 à 600 mètres. La piste qui mène d'un trou à un autre est souvent truffée d'obstacles naturels (arbres, ruisseaux, etc.) de même que d'obstacles artificiels (bunkers en particulier). Dans nos pays, bosquets, petits bois, prés non fauchés, bruyères, etc., servent de décors à la plupart des pistes.

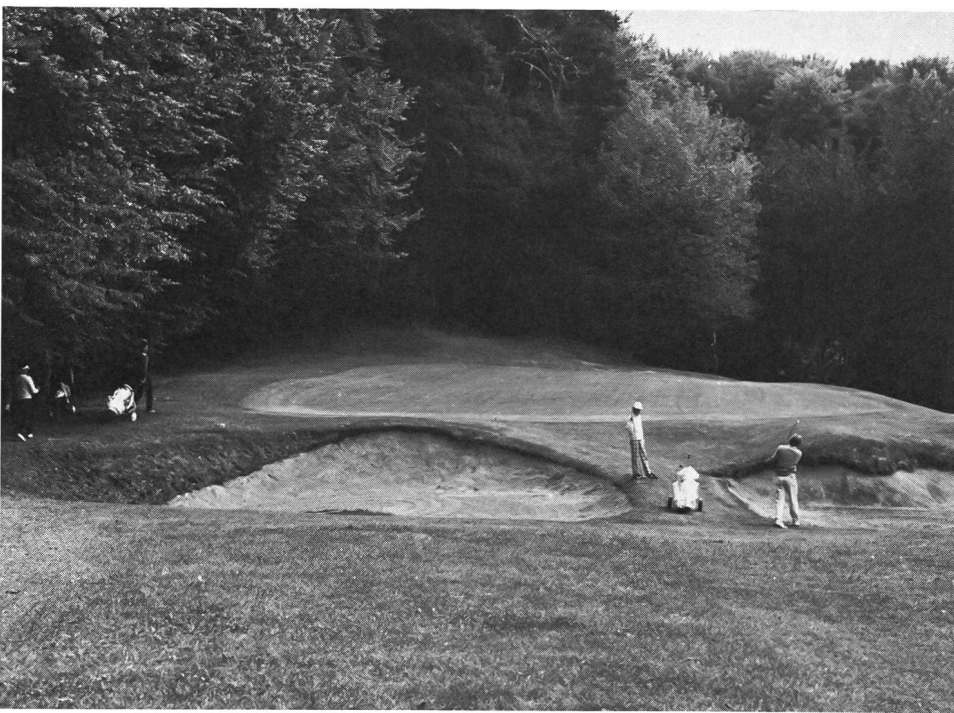
### Les règles du golf

En 1744, le golf ne comptait que 13 règles. Aujourd'hui, elles sont si nombreuses qu'elles rempliraient un livre. Toutes les quatre années, elles sont révisées par le «Royal and Ancient Golf Club» de Saint Andrews. En outre, avant d'obtenir l'autorisation de fouler la pelouse d'un parcours, le débutant doit connaître et accepter toute une série de principes qui détermineront son comportement. Cela s'appelle l'«étiquette»!

#### L'étiquette du jeu de golf

Elle est particulièrement sévère. Celle ou celui qui ne tient pas à se rendre indésirable sur un parcours doit l'observer strictement. En voici les principaux points:

- Personne ne doit bouger, ni parler, ni se tenir près de la balle ou directement en arrière de celle-ci ou du trou quand un joueur exécute un coup;
- Aucun joueur ne doit entrer en action avant que ceux qui le précèdent ne soient hors d'atteinte;
- Les joueurs à la recherche d'une balle perdue doivent laisser passer ceux qui les suivent;
- Avant de quitter un «bunker», le joueur doit combler avec soin tous les trous qu'il y a faits;
- Sur le parcours, le joueur qui érafle le gazon ou fait jaillir une motte doit aussitôt réparer de son mieux le dommage;
- Le joueur doit quitter le green dès qu'il a terminé son parcours.



...vers le premier green.

## Les attraits du golf

Voici l'énumération des points qui contribuent, sans doute, à rendre le golf si attrayant:

- Il permet de jouer seul(e);
- Il ne dépend pas des conditions atmosphériques;
- En compétition, grâce à la formule du handicap, il donne une chance de victoire à chacun;
- Il peut se pratiquer jusqu'à un âge avancé;
- Il permet, à travers le jeu, d'entrer longuement en contact avec la nature.

Il ressort de ce qui précède que le golf est un sport favorable à l'équilibre psychique et à la santé des jeunes et des moins jeunes. Comme on vient de le dire, on peut jouer par n'importe quel temps et tout au long de l'année, seul, à deux ou à trois, mais pas plus qu'à quatre; pendant ses loisirs, ou de façon intensive au plus haut niveau, ce qui en fait alors un véritable sport d'élite. Le handicap est fixé, pour chaque joueur, par le comité d'organisation d'une compétition donnée, et ceci en fonction de ses résultats antérieurs. Il consiste à lui accorder un certain nombre de coups supplémentaires. Par exemple, si le «par» (nombre de coups idéal) d'un parcours est fixé (c'est généralement le cas) à 72 coups et qu'un concurrent a besoin, généralement, de 84 coups pour le boucler, il va recevoir un handicap de 12 points. Au niveau international, les handicaps peuvent se situer entre 0 et 24 points. En Suisse, on a élevé cette limite à 30 points.



Sortie de bunker.

## Le golf en tant que sport

Si l'on observe l'évolution qu'a suivi le golf au cours de ces 15 dernières années, on constate qu'il s'est non seulement po-

pularisé et démocratisé, mais qu'il a aussi pris place, progressivement, au nombre des sports de haut niveau. Cette orientation est surtout due à l'influence de la télévision et des sponsors qui, aux USA notamment, ont injecté, à fin publicitaire, des sommes d'argent considérables dans les tournois professionnels (US-Circuit).

Tentés par l'appât du gain, les jeunes sont toujours plus nombreux à vouloir y prendre part et ils consentent donc des efforts importants pour tenter de se qualifier. La plupart sont issus des universités, où ils sont préparés systématiquement, physiquement et psychiquement, en fonction de cet objectif.

## Petit glossaire\*

<b>Adresse:</b>	Position de préparation du swing devant la balle
<b>Air shot:</b>	Frapper au-dessus ou à côté de la balle; en d'autres termes: la manquer!
<b>Albatros:</b>	Trois coups au-dessus du par
<b>Approche:</b>	Petit coup destiné à aborder le green ou le drapeau
<b>Back swing:</b>	Première partie du swing (montée)
<b>Back spin:</b>	Effet arrière donné à la balle
<b>Birdie:</b>	Un coup au-dessous du par
<b>Bogey:</b>	Un coup au-dessus du par
<b>Bois:</b>	Club dont la tête est en bois
<b>Bunker:</b>	Obstacle de sable plus ou moins profond
<b>Caddie:</b>	Personne qui accompagne le joueur et porte son sac
<b>Chip:</b>	Petit coup
<b>Clean:</b>	Coup « franc » (qui touche uniquement la balle)
<b>Club:</b>	Nom donné à la canne utilisée par le golfeur
<b>Divot:</b>	Tranche de gazon (escalope) arrachée par le club à l'impact
<b>Down swing:</b>	Deuxième partie du swing (descente)
<b>Drapeau:</b>	Petit drapeau planté au centre du trou pour le signaler
<b>Drive:</b>	Coup du départ, franc et puissant
<b>Driver:</b>	Bois no 1 en persimmon ou aggloméré, en métal ou graphite
<b>Draw:</b>	Léger effet voulu vers la gauche
<b>Dropper:</b>	Action de ramasser la balle et de la laisser retomber à bout de bras (nouvelle règle) le corps face au drapeau
<b>Dead:</b>	Tout près du drapeau
<b>Eagle:</b>	Deux coups au-dessous du par
<b>Fade:</b>	Effet voulu vers la droite
<b>Fairway:</b>	Large zone de gazon tondu (couloir)
<b>Fer:</b>	Club dont la tête est en fer
<b>Flat:</b>	Mouvement de swing plutôt plat
<b>Green:</b>	Surface de gazon tondu très près du sol et sur laquelle est creusé le trou
<b>Grip:</b>	Position des mains et des doigts sur le club
<b>Handicap:</b>	Coup de bonification accordé à un joueur
<b>Hook:</b>	Les mains tournent avant que la face du club ait touché la balle: cela donne à cette dernière un effet de droite à gauche en fin de vol
<b>Lie:</b>	Angle formé par la semelle et le manche du club et position de la balle sur le sol, déterminant le choix du club
<b>Loft:</b>	Angle formé par l'ouverture de la face du club
<b>Links:</b>	Terrain de golf, généralement au bord de la mer
<b>Par:</b>	Nombre de coups idéal pour boucler un parcours (72 généralement)
<b>Pitch:</b>	Balle qui s'enfonce légèrement et reste « pile » à l'endroit où elle est tombée
<b>Practice:</b>	Terrain d'entraînement
<b>Push:</b>	Balle partant en droite ligne vers la droite
<b>Pull:</b>	Balle partant en droite ligne vers la gauche
<b>Putter:</b>	Club spécialement conçu pour le putting
<b>Putting:</b>	Action de faire rouler la balle vers le trou
<b>Rough:</b>	Partie du parcours où la végétation est à son état naturel
<b>Sand-wedge:</b>	Club conçu pour sortir la balle d'un bunker
<b>Slice:</b>	Effet qui fait partir la balle de la gauche vers la droite
<b>Stance:</b>	Position des pieds du joueur devant la balle
<b>Swing:</b>	Mouvement du club, dans son ensemble
<b>Tee:</b>	Petit support de bois surélevant la balle
<b>Toper:</b>	Frapper la balle à sa partie supérieure

\* Etabli avec l'aide de «Le golf» d'E. Dussart (Editions RMC)

L'entraînement d'un golfeur d'élite est pratiquement le même que celui d'un athlète de haut niveau en ce qui concerne l'engagement et même plus en ce qui touche au temps (de 7 à 8 heures par jour), mais il est très spécifique dans sa complexité. Pour être bien exécuté, le swing requiert, en effet, une maîtrise du corps exceptionnelle, une grande souplesse et une concentration parfaite. Pour être pleinement opérationnelles, toutes ces qualités doivent reposer sur une solide condition physique dans laquelle le facteur endurance est à privilégier. Les coups, surtout au départ d'un trou, exigent une indiscutable force de «frappe». Malgré cela, et même si un parcours long de 6 à 8 kilomètres mobilise les joueurs pendant 4 ou 5 heures, on ne peut pas comparer l'effort déployé par un golfeur à celui d'un joueur de tennis ou de hockey par exemple.

Il vaut la peine de le répéter: le golf est un sport «complet» et celui qui a connu une fois la sensation extraordinaire que procure un coup expédiant la balle à 200 mètres et plus ne pourra plus s'en passer. Un essai n'engage à rien!... ■

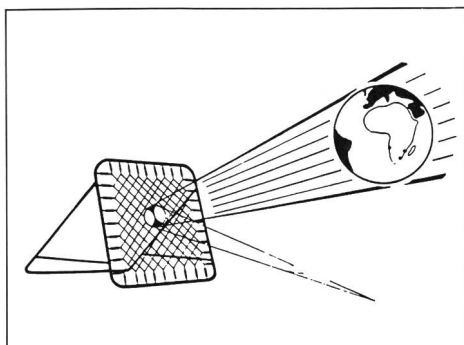


## Le tchoukball, un sport éducatif par excellence!

Cyrille Vaucher de la Croix, maître d'éducation physique

*Du 27 juillet au 3 août 1987, Neuchâtel va vivre à l'heure du tchoukball. Vous avez dit «tchoukball»? Oui! Le tchoukball, un sport éducatif par excellence, mis au point, il y a un peu plus de 15 ans, par le Dr Hermann Brandt, de Genève, dont je puis dire, pour l'avoir bien connu, que son plus grand souci était de voir évoluer, autour de lui, une jeunesse saine de corps et animée d'un véritable esprit sportif. Maître d'éducation physique, Cyrille Vaucher de la Croix va expliquer, ci-après, en quelques traits, ce qu'est ce sport encore trop méconnu hélas! C'est lui, aussi, qui m'a donné les détails de l'événement de fin juillet. Les trois clubs du canton ont, en effet, été chargés, par la Fédération suisse (elle existe), d'organiser un tournoi international que l'on peut sans autre qualifier de «petit championnat du monde». Six pays y participeront: la France, l'Angleterre, le Japon, la Corée du Sud, la République de Chine (Taïwan) et la Suisse, tous sauf la Corée du Sud (hommes seulement) avec une équipe masculine et une équipe féminine. Chaque formation jouant contre toutes les autres, il y aura 25 rencontres en tout, mises sur pied à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Notons encore que ce genre de manifestations n'a lieu que tous les trois ans. La Fédération internationale de tchoukball, qui réunit actuellement 7 pays, va profiter de ce rendez-vous pour tenir ses assises.*

(Y.J.)



### Historique

L'ensemble des connaissances scientifiques d'application pratique, dans le domaine des activités physiques, a fait l'objet d'études et d'expériences techniques très étendues avant d'aboutir à la publication d'un ouvrage capital en la matière. Il a pour auteur le Dr Hermann Brandt et pour titre: «De l'Education physique aux Sports par la Biologie», et est paru à Genève en 1967, aux Editions Médecine et Hygiène. La conclusion formelle de ces

analyses est que les activités physiques ne peuvent se trouver légitimées qu'en fonction de leurs possibilités éducatives. Dans ce contexte, les fonctions qui méritent attention sont, par ordre de priorité, les fonctions cardio-vasculaires, neuropsychologiques, sociales et biologiques d'une façon générale. Ceci autorise, en quelque sorte, un classement utilitaire. La Fédération internationale d'éducation physique (FIEP) a toujours été préoccupée de faire progresser les applications des notions théoriques les plus valables. C'est dans ce sens qu'elle a lancé, en son temps, un concours international sur la théorie de l'éducation physique, doté du «Prix Thulin». Il était logique de trouver, sur ce plan, un programme technique assurant les liens indispensables entre les bases théoriques et les possibilités pratiques. Les recherches qui furent effectuées ont abouti à l'élaboration d'un «jeu-sport» de synthèse fonctionnelle: le tchoukball!

Après trois ans d'essais et d'expérimentation, le tchoukball fut présenté au concours de la FIEP et, le 16 août 1970, à l'Université de Lisbonne, le Prix Thulin était attribué au Dr Brandt, son concepteur. Mais il ne suffit pas de prouver qu'un sport présente toutes les garanties modernes de sécurité et d'efficacité, encore faut-il trouver le ou les moyen(s) de le faire pratiquer.