

# SWISS GOLF

LE MAGAZINE OFFICIEL

SWISS GOLF — LE MAGAZINE OFFICIEL — N° 6 | NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2024



# HISTORY

L'histoire du golf suisse de 1891 à nos jours





# SWISS GOLF PROFITE DÉSORMAIS DE L'EXPERTISE D'ELITMENT

L'entreprise Elitment de Patrick Flaction soutient la Fédération suisse de golf au niveau de la formation de la relève dans le domaine du fitness. Une coopération étroite qui est déjà sur de bons rails.

Fabian Ruch

Il suffit de discuter un moment avec Patrick Flaction pour se sentir tout de suite un peu plus en forme et motivé. Ou en tout cas plus compétent dans les domaines du fitness et de la motivation. Patrick Flaction a fondé l'entreprise Elitment en 2016, mais il a un long passé d'entraîneur d'athlétisme derrière lui. Il a également longtemps travaillé pour des fédérations de ski, officiant notamment durant 14 ans comme préparateur physique de la star Lara Gut-Behrami. Ses méthodes ont rencontré un tel succès qu'un grand nombre de sportives et de sportifs ont fait appel à ses services.

Il a donc fini par se mettre à son compte il y a huit ans avec Elitment. L'un de ses premiers collaborateurs fut l'ancien joueur de l'équipe nationale suisse de football Stéphane Grichting. Le Valaisan fait d'ailleurs toujours partie de la structure. Patrick Flaction a gentiment développé son offre, et le nombre de préparateurs physiques s'élève aujourd'hui à sept. «Nous avons constaté une réelle augmentation du besoin d'un encadrement intensif et d'un entraînement physique professionnel dans le milieu du sport», confie le technicien. En discutant avec lui, on imagine aisément avec quelle passion et quel enthousiasme il exerce son travail.



© SWISS GOLF

### UN OBJECTIF: OPTIMISER TOUS LES PROCESSUS

Le siège d'Elitment se trouve à Sion, mais l'entreprise possède aussi des centres d'entraînement à Lausanne et à Bulle. Ils accueillent des pros et des jeunes talents qui aspirent à une carrière professionnelle, mais aussi des athlètes en phase de rééducation après une blessure. Les centres reçoivent également des clubs et des fédérations, en leur proposant des forfaits personnalisés en fonction du sport.

Elitment se développe petit à petit et Swiss Golf a rejoint à son tour les rangs de ses clients cet automne. «Nous sommes très fiers de collaborer avec la Fédération suisse de golf, en particulier dans le domaine de la relève», déclare Patrick Flaction. «Notre objectif commun est de faire passer l'entraînement physique ainsi que la formation de tous les coachs à un niveau plus élevé.» Patrick Flaction est en contact avec Swiss Golf depuis trois ans, notamment avec Barbara Albisetti-Heath (Directrice Sport), Marc Chatelain (Head of Performance Sport), Marcel Meier (Head of Education) et Steve Rey (Chef Talents), que le préparateur physique a également accompagné durant sa carrière de golfeur.

La relève du golf suisse au travail.

Ces discussions ont débouché sur un vaste projet, basé sur des objectifs de constance et de durabilité. Selon Steve Rey, Elitment est un partenaire idéal car l'entreprise s'occupe spécifiquement des sportives et sportifs d'élite, des jeunes talents, des clubs ainsi que des fédérations: «Son expertise réside notamment dans le développement de la force, de la vitesse, de la puissance et du contrôle sensorimoteur, autrement dit de l'agilité et de la coordination.» Autant d'aspects décisifs quand on aspire à améliorer ses performances golfiques.

L'objectif partagé par Swiss Golf et Elitment est d'améliorer le travail athlétique dans toutes les régions du pays. «Nous n'en sommes qu'au début», déclare Patrick Flaction. «Nous examinons actuellement tout dans le détail, afin d'identifier quelles mesures doivent être appliquées et dans quels centres.» L'expert insiste sur l'optimisation des processus, et les premiers entraînements ont déjà eu lieu, notamment lors d'un camp de quatre jours en présence d'une soixantaine d'athlètes, début novembre à Bogogno (ITA).



**MISEENSCÈNE**  
ARCHITECTURE PAYSAGÈRE

ÉCOUTE ET RÉALISE  
VOS RÊVES DE JARDIN



[www.miseenscene-creations.ch](http://www.miseenscene-creations.ch)



Ça a bossé dur, début novembre, au camp d'entraînement de Bogogno. Le tout sous la supervision de Patrick Flaction (photo de gauche).



© SWISS GOLF

© SWISS GOLF

#### DES OFFRES VARIÉES

Steve Rey résume l'idée de la collaboration entre Swiss Golf et Elitment: «L'objectif est de permettre aux jeunes joueuses et joueurs d'atteindre leur plein potentiel physique.» Cela passe par l'organisation de séances d'entraînement régulières adaptées au développement physiologique et aux qualités physiques et techniques des athlètes. Le soutien et la valorisation du travail des coaches techniques dans le processus de préparation physique sont également des éléments clés. Le programme d'Elitment inclut des tests approfondis, des planifications spécifiques, des statistiques variées et un suivi continu. Dans un premier temps, l'entreprise a reçu un mandat de quatre ans.



## L'objectif est de permettre aux jeunes joueuses et joueurs d'atteindre leur plein potentiel physique

Steve Rey, Chef Talents de Swiss Golf

La période d'entraînement hivernale joue bien sûr un rôle clé dans la préparation de la saison suivante. Selon Patrick Flaction, il est très important de construire des bases solides durant cette phase, afin de pouvoir ensuite affiner et synchroniser les processus, ce qui prend un certain temps. Pour le Valaisan de 58 ans, «il s'agit aussi de travailler en étroite collaboration avec les coaches dans tous les domaines – la technique, le mental, la rééducation et la nutrition». Patrick Flaction estime que de nombreux paramètres peuvent être mesurés avec précision afin de permettre aux jeunes golfeuses et golfeurs de gagner en force, en vitesse et en mobilité. «Mais beaucoup d'entre eux sont encore en pleine puberté et

donc en pleine croissance», souligne-t-il. Il est donc d'autant plus important de les prendre en charge de manière adaptée. Le golf repose sur un mouvement censé

être fluide et exécuté avec la tonicité, la force et la stabilité idéales. «C'est une interaction entre différents composants», poursuit le technicien. Le programme insiste non seulement sur les entraînements en petits groupes, mais propose aussi une application mobile qui compile toutes les séances d'entraînement ainsi que tous les exercices individuels, les tests, les résultats et les plans. Du haut de son expérience, Patrick Flaction sait très bien que l'entraînement physique ne fait pas partie des activités préférées des athlètes. C'est la raison pour laquelle Elitment a pour ambition d'appliquer sa propre philosophie avec conviction et enthousiasme, afin que toutes les joueuses et tous les joueurs saisissent les bénéfices d'une meilleure condition physique pour briller sur les parcours de golf.