

SÉBASTIEN RUCHE

«J'adore le swing de golf, cela nécessite de l'explosivité», raconte Léo Monnier après avoir envoyé un drive de 275 mètres bien tonique sur le trou numéro 4 du parcours de Crans-sur-Sierre. A 25 ans, ce Genevois qui a grandi dans une famille de golfeurs affiche un très solide handicap de 7, et veut descendre à 3. Malgré d'évidentes aptitudes et l'ambition assumée de vivre du sport, il ne rêve pas de s'imposer dans un circuit professionnel de golf mais... en Coupe du monde de ski alpin, lui qui bataille encore dans cette «deuxième division» qu'est la Coupe d'Europe.

Il n'est de loin pas le seul athlète d'élite à taquiner la petite balle blanche. Les joueurs de tennis Rafael Nadal et Novak Djokovic sont des mordus, comme les basketteurs Michael Jordan et Stephen Curry, le surfeur Kelly Slater ou encore l'ancien footballeur Michel Platini. L'ex-ailier du Real Madrid Gareth Bale s'est même fait construire trois trous dans son jardin, tandis que Travis Kelce, l'un des footballeurs américains les mieux payés et futur mari de la pop star Taylor Swift, essaie aussi d'améliorer son swing.

Si certains ex-champions ont tenté de devenir pros de golf (souvent sans succès comme Ivan Lendl), la plupart des sportifs le voient comme un hobby pris au sérieux, un élément de leur préparation ou un moyen de décompresser. Avec toujours la nécessité de maîtriser ce qui se passe entre les oreilles. «Le golf impose d'être totalement focalisé durant des instants fugaces, avec des aspects sensori-moteurs très complexes», explique Patrick Flaction, spécialiste de la préparation des athlètes de haut niveau (et médiocre golfeur, précise-t-il). La discipline a la particularité de laisser énormément de temps pour cogiter.

Beaucoup de temps pour cogiter

Sur une partie, les swings représentent moins de 20 secondes d'activité physique cumulée à proprement parler pour un joueur moyen qui tape 80 coups, avec 2 à 3 milli-secondes de contact avec la balle à chaque fois, décrit l'ancien préparateur physique de Lara Gut-Behrami et initiateur du Sport Talents Charity Day, une compétition caritative organisée en juin sur le parcours de Crans-sur-Sierre, où nous avons rencontré les athlètes mentionnés dans cet article.

Champion du monde du combiné alpin en 2017 à Saint-Moritz, le skieur Luca Aerni a vraiment accroché au golf il y a 3 ans et essaie de pratiquer chaque semaine lorsqu'il n'est pas en stage de préparation. «C'est un hobby sérieux, pour le challenge et le plaisir du contact, de voir la balle partir», résume le slalomeur de 32 ans.

Son coup préféré? Les mises en jeu au driver, «car on peut taper fort, même s'il ne faut pas trop chercher à le faire», et les attaques de green, qui demandent de la précision, répond le golfeur avec 12 de handicap, qui apprécie particulièrement l'aspect explosif du swing (et oui, avoir des cuisses de skieur aide sur ce plan).

Sport ingrat par excellence, le golf lui a appris «à faire moins, alors que quand ça ne va pas, sur les skis comme sur le parcours, on a tendance à vouloir faire plus, or quand on essaie de trop forcer les choses, on est plus brusque et moins rapide en ski».

«En golf, c'est finalement la même chose, on joue mieux lorsqu'on ne réfléchit pas et qu'on laisse les choses arriver», relève encore Luca Aerni, membre du club de Crans-sur-Sierre, qui joue très peu de compétitions mais enregistre ses scores en partie amicale afin que son handicap reflète son niveau.

Ancienne numéro 9 mondiale de tennis, Timea Bacsinszky recon-



Le skieur Marc Rochat, champion du monde du combiné alpin par équipes en février, est un adepte de pratique golfique à ses heures perdues. (WÜNNENWIL-FLAMATT, 20 JUIN 2025/STEPHAN BÖGLI/SWISS-SKI)

Pourquoi les champions d'autres sports adorent pratiquer le golf

GREEN Ils sont skieurs, joueurs de tennis ou escrimeurs. Leur point commun: pratiquer le golf, parfois avec engagement et passion. Alors que débute aujourd'hui l'Omega European Masters de Crans-sur-Sierre, Loïc Meillard et d'autres expliquent comment essayer d'exprimer la meilleure version de soi-même

naît que son passé raquette en main l'aide massivement au golf, un sport qu'elle découvre encore. Comme Ivan Lendl et contrairement à Rafa Nadal, la Vaudoise aux quatre titres sur le circuit WTA swingue en gauchère alors qu'elle est droitnière dans la vie. «Le swing ressemble beaucoup au revers, qui était et est toujours mon meilleur coup, un geste que j'ai énormément

«En golf, c'est finalement la même chose [qu'en ski], on joue mieux lorsqu'on ne réfléchit pas et qu'on laisse les choses arriver»

LUCA AERNI, SKIEUR

entraîné, qui fait que j'ai pas mal de facilité sur les drives, même si le reste du jeu n'est pas extraordinaire», analyse-t-elle après ce qui a été la troisième partie de sa vie, lors de ce Charity Day à Crans.

A 36 ans, Timea Bacsinszky s'est réconciliée avec le golf ce jour-là, après deux tentatives qui n'avaient pas provoqué l'étincelle. Notamment grâce à la formule de jeu en équipe de cette compétition amicale, appelée *scramble*: chaque joueur ou joueuse de l'équipe tape sa mise en jeu puis tous les coups

suiuants sont joués depuis l'emplacement de la meilleure balle – jusqu'au trou. «Nous avons choisi mes drives assez souvent», glisse la médaillée d'argent aux JO de Rio, avant de préciser qu'elle partait des départs dames, plus avancés que ceux des messieurs. Elle continuera peut-être le golf, mais certainement pas en compétition.

Lucas Malcotti, lui, voit d'avantage le golf comme un combat. L'escrimeur de 30 ans, champion du monde par équipe en 2018 et multiple vainqueur en Coupe du monde, voit un parallèle évident avec son sport: «Dans l'escrime, on est constamment dans un rapport de dominant ou de dominé vis-à-vis de son adversaire, on se fait parfois dominer puis on repasse devant, les matchs sont souvent très serrés; je ressens la même chose au golf mais le seul adversaire, c'est moi.»

Le droitier de la société d'escrime de Sion est devenu «accro» au golf lorsque les JO de Tokyo 2020 ont été repoussés d'un an, pour cause de Covid-19. Depuis il «n'arrête plus», attiré par la pratique en extérieur, la dimension mentale du golf – «on peut passer du sentiment d'être un champion à ne plus arriver à lever la balle deux minutes plus tard» – et les similitudes avec l'escrime. Dans les deux sports, «il faut être hypertechnique et explosif, en étant relâché dans le haut du corps et très stable dans les jambes; si l'on est tendu en escrime, on est moins rapide et davantage dans la réaction», détaille celui qui revendique une escrime très physique et qui

cherche à dominer son adversaire à travers son attitude. Ce qui se traduit par de belles longueurs sur les fairways, un petit jeu moins bon et moins apprécié et un handicap de 19.

Une question de tempo

Pour Loïc Meillard, enfin, le golf, comme le ski, est une question de tempo: «Il faut avoir un bon rythme, ne pas être haché, laisser de côté les mauvais coups et se concentrer sur le prochain, même si on a moins de temps pour oublier un mauvais virage en ski qu'un coup raté au golf», résume le champion du monde en titre de slalom, lui aussi présent lors de cette journée et qui pratique le golf depuis quatre ans sans que ce ne soit devenu une passion.

En le voyant sur les pistes, le profane a l'impression que Loïc Meil-

lard se trouve souvent là où les golfeurs rêvent d'être plus souvent: la zone. Cet état quasiment mystique dans lequel la performance devient facile et instinctive. En fait, non, le médaillé aux Championnats du monde 2021, 2023 et 2025 ne se trouve «pas souvent» dans la zone, même si «on recherche la fluidité, de ne pas avoir besoin de trop réfléchir, de laisser le corps faire ce qu'il sait faire et que l'on a entraîné pendant des mois». La zone, dans lequel le golfeur se trouve une ou deux fois par an dans les grandes saisons, «on la recherche plus qu'on ne la trouve», conclut Meillard, deuxième du classement général de la Coupe du monde en 2024 et troisième en 2025.

Aura-t-on plus de chances d'obtenir un secret avec Timea Bacsinszky, qui a, elle aussi, touché les sommets de son sport et forcément

dû avoir l'impression de parfois marcher sur l'eau? Non: «Durant ma carrière, on peut compter sur les doigts d'une main le nombre de fois où j'étais dans la zone, nous répond encore l'ex-top 10 mondiale. Le reste du temps, ce n'est que de la résilience, de l'adaptation et le besoin se dire qu'on fait les choses bien, même si l'on n'a pas les sensations qu'on aimerait avoir». Un conseil quand même? «Travailler sur la précision, le physique, la résistance, la concentration, et ne pas essayer d'être Moïse.»

Pour les champions, être dans la zone n'est toutefois pas lié aux résultats obtenus, estime Patrick Flaction, «mais à avoir exprimé la meilleure version de soi-même quand on est moins bien. Les grands y parviennent quand ça compte vraiment.» ■

COMPÉTITION

Les joueurs à suivre à l'Omega European Masters

La 78e édition du tournoi de l'élite européenne débute aujourd'hui sur le parcours de Crans-sur-Sierre, avec l'Américain Wyndham Clark parmi les têtes d'affiche. Le vainqueur de l'US Open 2023 partagera les parties d'aujourd'hui et demain avec l'Anglais Matt Fitzpatrick (double vainqueur à Crans) et le Danois Rasmus Hojgaard, déjà qualifié dans l'équipe européenne pour la Ryder Cup qui se déroulera fin septembre à New York.

Autre double vainqueur du Masters, le Suédois Alexander Noren fera son retour sur le Haut-Plateau, de même que le tenant du titre l'Anglais Matt Wallace, qui espère faire partie des six choix du capitaine de la «Team Europe» pour la Ryder Cup,

qui seront dévoilés lundi prochain. ^Egalement anciens vainqueurs, le Sud-Africain Thriston Lawrence et le Suédois Sebastian Söderberg seront aussi à suivre, de même que les Anglais Paul Casey et Danny Willett (titulaire du Masters 2016) ou encore l'infatigable Miguel Angel Jimenez (35e participation à Crans).

Citons encore le prometteur français Martin Couvra et son populaire compatriote Mike Lorenzo-Vera, qui jouera le dernier tournoi de sa carrière sur le Haut-Plateau. Sept Suisses fouleront les fairways du parcours Severiano Ballesteros, dont Cédric Gugler, la sensation de l'édition 2024, qu'il a terminée en quatrième position. ■ S. RU.