

8 bonnes raisons de jouer au golf

Parce que c'est un sport ludique



(Photo : Pexels)

« Quand on a déjà le goût du sport, le golf est un challenge vis-à-vis de soi-même très fort, explique Fabrice Tarnaud, ancien joueur du Circuit Européen, multiple champion de France, aujourd'hui consultant pour Golf+ et directeur d'une académie de golf (1). On retrouve cela dans peu de sport individuel. Souvent, on joue contre quelqu'un, alors que là, on joue d'abord avec soi. Pour ceux qui aiment ce type de challenge, c'est vraiment génial. »

Dans le golf, ajoute Fabrice Tarnaud, **« tout peut vraiment basculer d'un jour à l'autre, d'un coup à l'autre, d'un état mental à l'autre. C'est terriblement ludique pour cela. »** Pour les personnes « accrocheuses », amatrices de petits défis, **« le golf est très excitant car on se remet assez vite en cause »**. Mais ce professionnel de prévenir : **« Attention, cela devient tellement ludique que cela donne l'impression d'être une drogue, et ça peut démanger énormément... »**

Parce que l'on s'aère la tête



(Photo : Wikipedia)

Pour certains, très occupés au quotidien, c'est même LA raison fondamentale de pratiquer ce sport. « **Faire du golf, c'est prendre un bon bol d'air, on déconnecte complètement du boulot, de tous ses soucis**, lâche Fabrice Tarnaud. **Certes, cela concerne un peu tous les sports en général, mais au golf, c'est encore plus vrai car vous êtes en pleine nature.** »

Pour bien faire, choisissez dans l'idéal un parcours relativement éloigné des villes, d'une autoroute ou d'une zone industrielle. Et quel que soit votre niveau, vous irez forcément un jour ou l'autre chercher en forêt, ou sur le bord d'un fairway, votre balle. Une expérience vivifiante, avec parfois de drôles de rencontres animales. Jouer au golf, c'est donc aussi parfois découvrir des endroits improbables. Le tourisme lié au golf, d'ailleurs, est ultra-tendance...

Parce que c'est bon pour la santé



(Photo : Pixabay)

Ce n'est pas parce qu'on ne transpire pas dans un sport que celui-ci n'a pas de vertu positive sur votre santé. La preuve, faire un dix-huit trous, c'est en moyenne marcher sept kilomètres... Et réaliser ainsi l'exercice parfait d'un point de vue cardio-vasculaire. **« C'est donc très utile »**, convient Fabrice Tarnaud, qui poursuit : **« Pour la condition physique, la marche, c'est ce qu'il y a de mieux. Du coup, le golf conserve très bien. »** Il n'y a pas d'âge, dès lors, pour être performant. **« Et l'on s'aperçoit ainsi qu'il y a énormément de seniors qui jouent encore. Et même très bien. »**

Sachez, enfin, qu'une étude menée par un institut suisse (« The Karolinska Institute ») sur le taux de mortalité et l'espérance de vie chez les golfeurs a révélé que les personnes de 50 ans et plus qui jouaient régulièrement au golf avaient un taux de mortalité 40 % plus faible que les personnes sédentaires... Dans le même genre, des travaux suédois avaient montré, en 2008, que le golf pouvait faire gagner cinq ans de vie à ses pratiquants. Qui dit mieux ?

Parce que c'est l'un des rares sports où l'on ne se blesse pas



(Photo : Wikipedia)

Vous avez gardé un mauvais souvenir de votre dernier séjour au ski ou de ce fameux match de foot entre amis ? Optez pour la petite balle blanche... « **Le golf est l'un des rares sports peu traumatisants** », lance Fabrice Tarnaud. Pensez toutefois à bien vous échauffer avant, à vous étirer après, mais sinon, « **c'est quand même compliqué de se faire mal au golf** ».

La seule exception ? « **Si vous cherchez à taper en force comme un sauvage, là vous pourrez bien vous abîmer le dos ou le coude... Il faut donc quand même chercher une forme d'harmonie dans le geste. Quand vous respectez le principe d'un lancer simple, vous ne risquez pas grand-chose.** »

Parce que l'on peut progresser très vite



(Photo : Pixabay)

C'est peut-être le plus jouissif dans le golf. Au bout de quatre ou cinq séances de practice, après avoir suivi quelques conseils ou quelques leçons, vous aurez très vite le sentiment de décoller et d'être prêt à partir sur votre premier dix-huit trous... **« C'est assez vrai, estime Fabrice Tarnaud. Tout dépend bien sûr de la façon dont on va vous présenter les choses, et de l'aspect ludique des premiers cours. Mais effectivement, le golf est un sport où, si l'on a de bons petits déclics d'entrée, on peut vite s'amuser. »**

Ce sport, surtout, est l'un des rares où, sur un trou, un quasi-débutant pourra faire mieux qu'une star mondiale. On pense à un petit par 3, par exemple, où il n'est pas rare, même après quelques heures de pratique, de réaliser un par ou même un birdie. La difficulté, bien sûr, est de savoir tenir ce niveau sur la durée, voire même de franchir un palier dans son classement. D'où la nécessité de jouer souvent, de prendre régulièrement des cours... Mais pour autant de ne pas forcer son apprentissage. Car Fabrice Tarnaud le dit aussi, **« autant vous pourrez très vite progresser, autant vous pourrez aussi très vite arrêter, dégoûté. Il faut donc prendre son temps et savoir, peut-être, se détacher de tous les aspects techniques pour en revenir à des choses plus ludiques. »**

Parce que cela a des vertus autres que le sport



(Photo : Pixabay)

« **Le golf, c'est une belle école de la vie** », dit Fabrice Tarnaud. Cette phrase, que l'intéressé lui-même juge assez banale, s'applique pourtant parfaitement au golf. « **Cela a des vertus qui dépassent les frontières du sport et du bien-être.** » Au niveau de votre activité cérébrale, par exemple, « **le golf vous oblige et vous pousse à la concentration.** » Plus que de la force physique, ce sport requiert avant tout de la stratégie, donc une certaine forme de maîtrise et de calcul.

Dans le rapport aux autres, aussi, « **le golf vous incite au respect de ceux qui vous entourent** (qui disputent la partie avec vous), **mais aussi au respect du parcours et de ceux qui l'entretiennent.** » Une certaine idée du savoir-vivre, donc.

Dans une partie, par ailleurs, vous aurez de grandes chances de jouer avec un inconnu, voire plusieurs. Et comme un dix-huit trous, généralement, dure un peu plus de quatre heures, c'est donc également un bel outil de socialisation.

Parce que cela ne coûte pas si cher



(Photo : Pixabay)

Le golf un sport de riche ? Faux. Enfin, ce n'est pas gratuit, bien sûr, mais cela ne coûte pas tellement plus cher que beaucoup d'autres disciplines individuelles. Dans beaucoup de golfs, réaliser un neuf trous vous coûtera ainsi entre 20 et 30 €. Sachant que cela vous prendra environ deux heures, faites le calcul : c'est à peu près le même tarif que pour louer deux heures un court de tennis. **« Il y a aujourd'hui beaucoup de golfs compacts urbains, avec une zone de practice à 10 € à la journée où il est possible de taper des balles sans limite de temps et de nombre de balles »**, lâche ainsi Fabrice Tarnaud.

Deuxième aspect : l'équipement. Souvent, les *a priori* veulent qu'il faille déboursier plusieurs centaines d'euros pour être opérationnel. **« Mais quand on commence, ce n'est pas la peine d'aller acheter le set complet, avec tout l'attirail de marque. Des clubs d'occasion ou achetés dans des grandes surfaces, c'est largement suffisant pour débiter »**, confie Fabrice Tarnaud. Sur Internet, en cherchant un peu, vous pourrez aussi trouver une demi-série de qualité pour moins de 100 euros... Le golf, en revanche, demande du temps. Comptez quatre heures pour un dix-huit trous. Mais le temps, est-ce de l'argent ?

Parce que vous n'aurez pas honte de vos vêtements



(Photo : archives AFP)

On l'avoue, c'est la raison la moins sérieuse de toute la liste. Mais n'empêche : par rapport à d'autres sports, vous n'aurez pas honte de croiser vos collègues à l'improviste en rentrant d'une partie de golf. Bermuda, gilet, cardigan, polo, pantalon « chino »... La tenue d'un golfeur est plutôt « casual » et se prête bien à la vie de tous les jours. Exceptés les chaussures, pas la peine non plus de dépenser une fortune dans de nouveaux habits. Une (petite) économie, donc. Fabrice Tarnaud précise toutefois : « **Il y a certains endroits où la tenue est quand même assez stricte, et où ça ne passera pas trop si vous arrivez en jeans...** »

www.fabricetarnaudacademy.com