

match de la vie **GOLF**

*Valérie, débutante,
tape ses premiers coups
de fer avec son professeur,
Yves Baillet, au centre
d'entraînement d'Évian.*

DEUX MÉTHODES POUR DONNER

PAR GUILLAUME CLAVIERRE ET MICHEL MAÏQUES - PHOTOS PHILIPPE PETIT

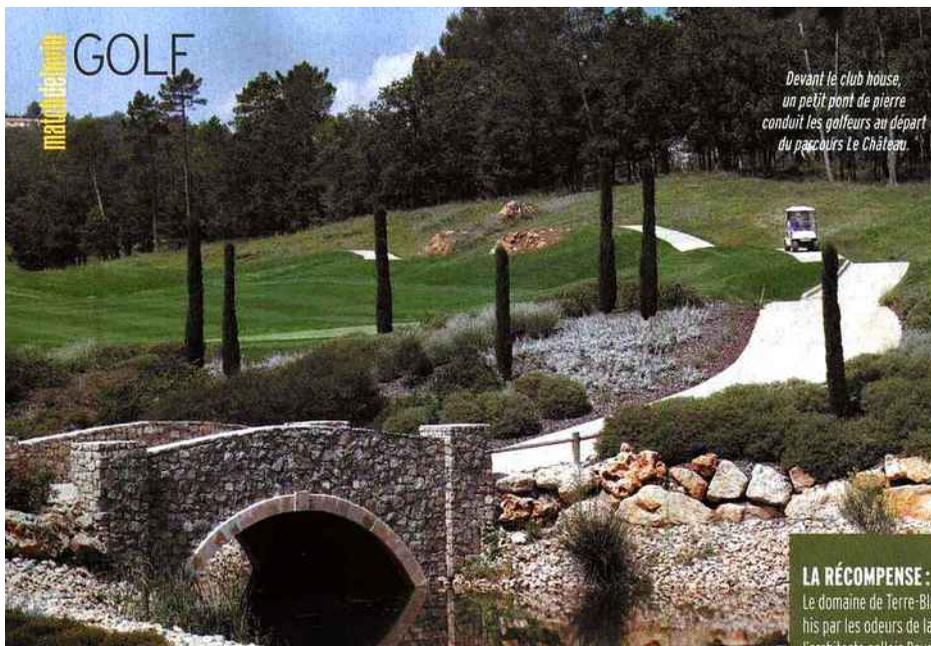


*Guillaume, handicap 12,
drive sur le départ du golf
de Riou, à Terre-Blanche.*

Pour débuter ou progresser, mettez-vous au vert à Evian ou en Provence

La France, qui se prend vraiment au jeu, possède désormais deux centres révolutionnaires pour la pratique du golf. Les heures de practice vous rebutent ? Vous ne progressez plus ? A Evian, un centre d'entraînement unique au monde propose, aux débutants et confirmés, un accès direct au plaisir. Et dans le Var, une machine révolutionnaire fait décoller les performances en une demi-journée. Des golfeurs de la rédaction se sont prêtés au test, dans des cadres enchanteurs : très, très convaincant... A Terre-Blanche, la mécanique du swing, propre à chacun, est décryptée. A Evian, on travaille sur le rythme, la visualisation. Grâce à ces concepts, chaque joueur peut rapidement se prendre pour un Tiger Woods en puissance.

ES AILES À VOTRE SWING



Devant le club house, un petit pont de pierre conduit les golfeurs au départ du parcours Le Château.



LA RÉCOMPENSE : DEUX PARCOURS 5 ÉTOILES

Le domaine de Terre-Blanche comprend deux parcours aux paysages somptueux, envahis par les odeurs de lavande et de thym sauvage. Le Château et Le Riou, dessinés par l'architecte gallois Dave Thomas, sont très exigeants. Le relief naturel a été conservé ; on y retrouve des vallées, de magnifiques forêts, des lacs et des cascades. L'entretien des greens et fairways est absolument parfait grâce aux 40 jardiniers qui y veillent tous les jours. Les vues sur le canton de Fayence sont sublimes.

Vous jouez sur ces parcours en voiturette très bien équipée (Le Château fait 6 616 mètres), avec G.p.s. (pour vous donner les distances), glacières, serviette, tees, un confort 5 étoiles. Les cartes des parcours sont très détaillées et très lisibles. En cas de fringale, une petite épicerie ambulante est à votre disposition.

A TERRE-BLANCHE LE BIOMECASWING

Dans ce site abrité de Provence, à une demi-heure de la Croisette, le domaine de Terre-Blanche, son hôtel luxueux et ses deux 18 trous, cache une véritable pépite. Ici, tous les golfeurs en mal de résultats et les joueurs confirmés ou pros qui cherchent toujours à s'améliorer vont trouver la solution quasi magique à leurs problèmes : le Biomecaswing.

Dans un cadre paradisiaque, grand comme la Principauté de Monaco (et presque aussi protégé), on enseigne un golf sur mesure, après avoir diagnostiqué, de façon scientifique et médicale, vos points forts et vos faiblesses physiologiques.

Jean-Jacques Rivet, le concepteur de cette méthode révolutionnaire, explique qu'« elle s'appuie uniquement sur les capacités d'adaptation d'un élève, sans lui imposer de mouvements qu'il serait incapable d'effectuer ». Il s'agit d'aider chaque golfeur à trouver « son » swing.

Le test s'effectue en une demi-journée

1. L'analyse commence par une vidéo de mon swing (avec tous ses défauts), c'est ma signature ! Il est détaillé segment par segment, les appuis, les hanches, les épaules...

2. Un questionnaire complet m'est ensuite demandé : nombre d'années de pratique, handicap, points forts, points faibles, objectifs à atteindre.

3. Un appareil qui mesure mes appuis met en évidence une mauvaise répartition du poids du corps. Je suis en déséquilibre sur l'avant du pied gauche. Le remède est simplissime : des semelles adaptées, confectionnées sur-le-champ (photo 3). Après les avoir glissées dans mes chaussures, je

m'installe dans une posture ultraconfortable. Miracle : en redressant simplement de quelques centimètres mon gros orteil gauche, mon centre de gravité se corrige idéalement. J'ai l'agréable sensation que, à part en cas de grand vent, je ne bougerai pas d'un iota. La stabilité est parfaite.

4. Me voici maintenant sur une machine du nom de Huber (photo 1), qui va faire un état de ma posture, de ma mobilité, et me permettre d'améliorer ma coordination musculaire et la renforcer. Debout sur un plateau qui oscille, je dois garder mon équilibre. Je réalise à quel point il est difficile de dissocier le bas du haut du corps alors que je suis en mouvement.

5. Quelques exercices musculaires me permettent de cerner physiquement mes capacités à swinguer. On me pose différents capteurs au niveau des épaules, de la taille et de la main gauche pour étudier mon geste dans son ensemble (photo 2). On détecte alors une rotation de l'épaule gauche à 90°, alors que, à droite, elle n'est

que de 60° (et les ennuis commencent). Ce qui engendre des problèmes au backswing et lors de la traversée de la balle.

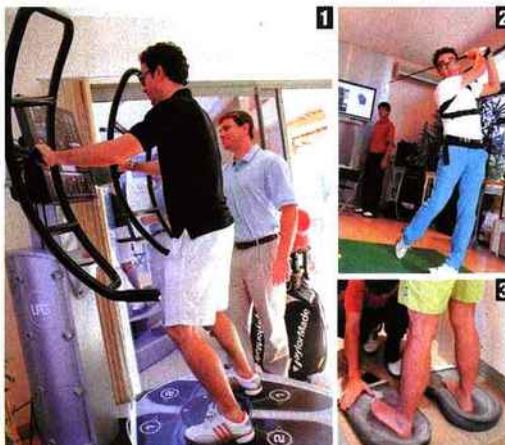
Là encore, une solution est immédiatement apportée : le L.p.g. Bien connue des sportifs et des femmes qui veillent à leur silhouette, cette machine reproduit le fameux « palper-rouler » manuel pratiqué par les kinés. Sous l'effet du massage, les tensions musculaires se relâchent. Le résultat est immédiat et spectaculaire. Mon épaule droite pivote désormais à 90°.

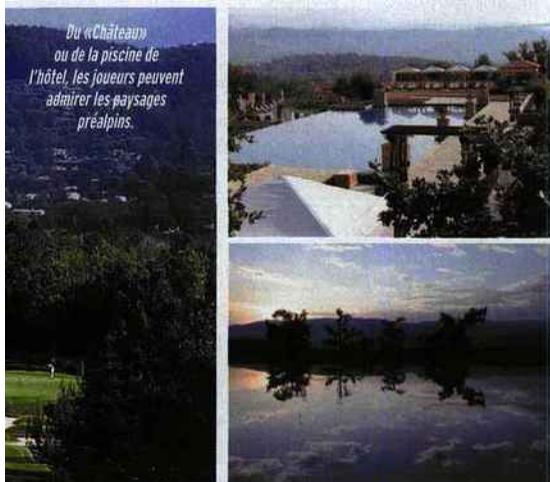
On filme à nouveau mon swing et on le compare à l'ancien : je ne suis plus le même joueur. Une posture plus affirmée, un backswing plus court, mon épaule qui tourne comme il faut et une attaque de balle plus franche. Quelques balles au practice finissent de me convaincre de cette énorme amélioration en un peu plus de trois heures. Les sensations de toucher et la puissance dégagée (toutes proportions gardées !) sont incroyables. Pour conserver ces acquis, Jean-Jacques Rivet annonce « qu'il faut solidifier dans la répétitivité ». A chacun de continuer un entraînement spécifique avec des exercices adaptés qui vous sont recommandés.

Epilogue...

Quelques jours plus tard, sur un parcours de la région parisienne, mes sensations de toucher de balle et de maîtrise sont renforcées. Un travail répété va me permettre d'atteindre mon objectif : de 12 passer à un handicap à 1 chiffre.

GUILAUME CLAVIÈRES





Du «Château» ou de la piscine de l'hôtel, les joueurs peuvent admirer les paysages préalpins.



Au bord de la piscine du Spa au sublime carrelage noir, l'eau est à 28 °C. Celle du Jacuzzi à 38.

LE SPA

Outre une offre idyllique pour les golfeurs, Terre-Blanche vient d'inaugurer l'un des plus grands spas d'Europe. Le cadre est somptueux et l'accueil y est extrêmement attentionné et délicat. J'ai testé pour ma part un soin dont le nom à lui seul est une promesse: «L'échappée provençale». Il s'agit d'un gommage pile et face au gros sel de Camargue, huile d'olive et bourgeons de lavande. Ensuite, après une douche, vous vous abandonnez sur une table chauffée et l'on vous prodigue un massage à l'huile d'olive infusée de lavande et romarin, suivi d'un enveloppement au miel de bruyère blanche, aloé vera et baies rouges. Il exhale de votre corps un parfum de garrigue et de sous-bois. Le temps est suspendu, et après une heure cinquante, une brume de lavande et de géranium rose vous sort de votre torpeur. L'atterrissage se fait en douceur dans le lit d'une salle de repos à la lumière douce et tamisée, en sirotant une tisane au parfum délicat et en picorant quelques fruits secs. Vous pouvez prolonger ce moment de grâce dans la longue piscine d'ardoise noire ou dans un Jacuzzi à 38 °C qui s'ouvre sur un solarium, sur le parc et les fairways du golf.

PRATIQUE

Forfait 2 nuits minimum au Four Seasons resort Provence, avec Golf Class (3 heures de cours par jour): à partir de 550 euros par nuit pour 2 personnes.

Forfait Biomecaswing: 550 euros la demi-journée.

Cours:

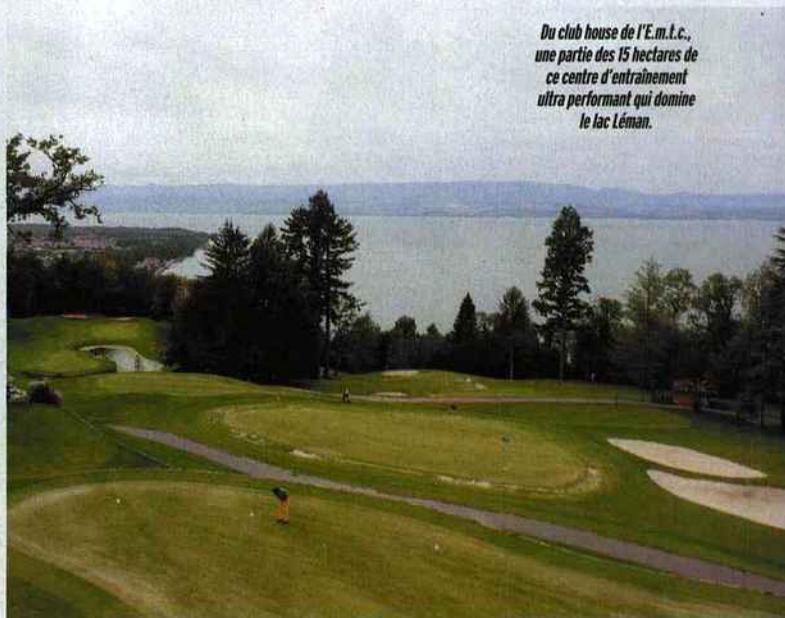
40 euros de l'heure. Renseignements sur www.fourseasons.com/provence et www.biomecaswing.com

Domaine de Terre-Blanche, 83440 Tourrettes.

Tél. : 04 94 39 90 00.

Y ALLER

Vols Air France toutes les heures. Nice Aéroport à 45 min en voiture.



Du club house de l'E.m.t.c., une partie des 15 hectares de ce centre d'entraînement ultra performant qui domine le lac Léman.

EVIAN FEELING DANS UN JARDIN ANGLAIS

Quel que soit l'endroit où l'on se trouve, le travail des architectes qui ont imaginé l'Evian Masters Training Center (E.m.t.c.) et celui des jardiniers, vous procure un sentiment de plénitude. Entre montagnes et lac Léman, ces arpentés (15 hectares) modelés pour réunir difficultés et plaisir procurent au golfeur une ivresse salutaire: la découverte du feeling, la chute de l'index! Le graal du golfeur.

Ce «super-Luna Park», ouvert depuis novembre dernier, est l'extension logique de l'Evian Masters Golf Club. Ce parcours d'exception, qui vient d'accueillir le Masters féminin avec une audience en pleine croissance, a ici mis toute l'expertise de ses professionnels au service des golfeurs en recherche de progression.

Le concept du site

Yannick Le Hec, directeur de l'Evian Masters, s'est transformé quelques mois durant en géotesteur et a expérimenté tout ce qui peut exister en académie de golf et stages multiples... Il en est revenu avec une idée précise de ce qu'il ne fallait surtout pas faire subir aux joueurs. Un terrain libre près du parcours d'Evian sera son terrain de jeu pour dessiner à coups de bulldozer 12 ateliers ou modules indispensables à toute progression. Avec un maître mot: l'accès immédiat au plaisir, les pieds dans le gazon.

Le principe est simple, construit sur deux évidences qu'on oublie trop souvent: le «lie» (l'endroit où la balle repose), élément déterminant et variable selon la nature du terrain et l'objectif à atteindre, négligé au practice. Ici, débu-

tants ou confirmés vont se trouver immédiatement en condition réelle de jeu.

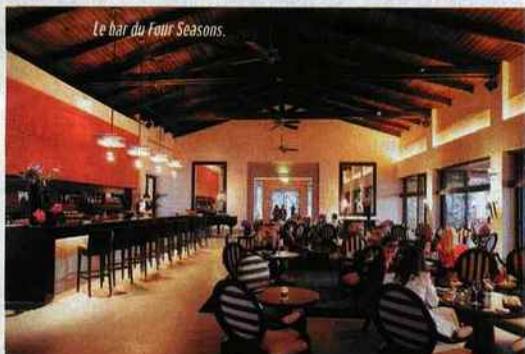
Le soin apporté au plan est d'un niveau professionnel: zones d'ombre ou de lumière, vents dominants, emplacement des départs, position et pentes des greens, la qualité même des balles, tout est pensé pour expérimenter la variété des



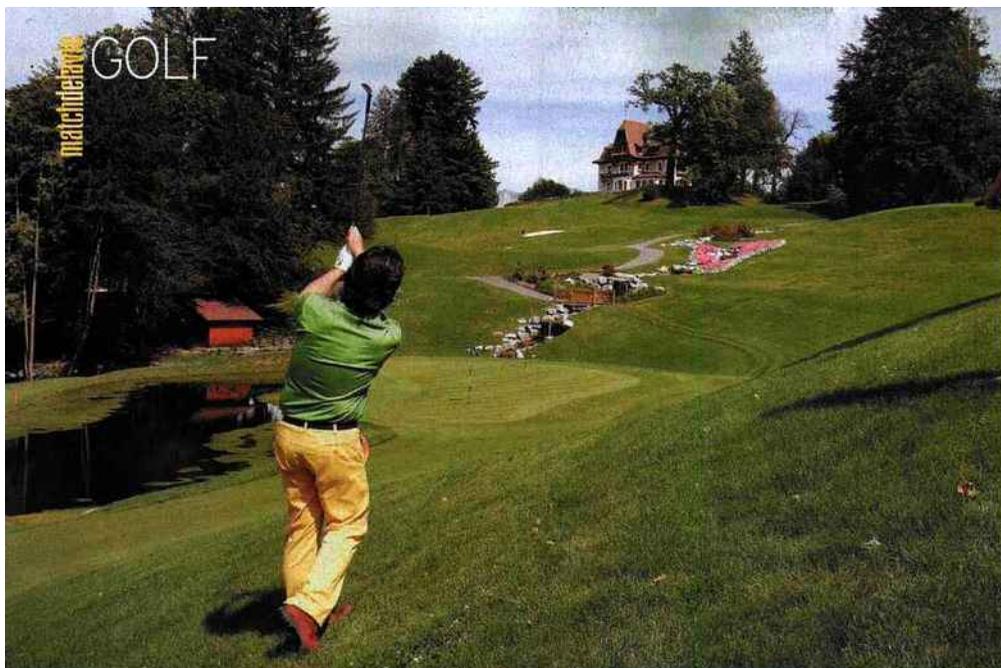
L'ENSEIGNEMENT PAR LE PLAISIR

Le look californien, Yves est un des cinq pros de l'E.m.t.c., dirigé par Pierre Alexandre. Ce Vaudois parti conquérir la côte ouest des Etats-Unis avec son groupe de rock est-revenu, vingt ans après, sur la rive sud du lac Léman, pro de golf. Lors de notre week-end de test, il a dû travailler à trois niveaux. Il a redonné confiance au joueur moyen que je suis, fait renouer ma compagne avec ce sport qu'elle avait abandonné, et a même initié notre photographie, au départ réticent.

Pour les joueurs confirmés, le travail sur les sensations va monter en puissance. Et ce genre de commentaire, ouvrir de nouvelles perspectives: «J'analyse ton swing, mais le vol de la balle me parle bien plus.» Ce practice géant peut aussi se révéler très délicat, et la répétition, l'acquisition de cette variété de coups va procurer de la confiance. Cette magie qui va des mains à la balle. Il ne reste plus alors qu'à se concentrer sur l'objectif.



Le bar du Four Seasons.

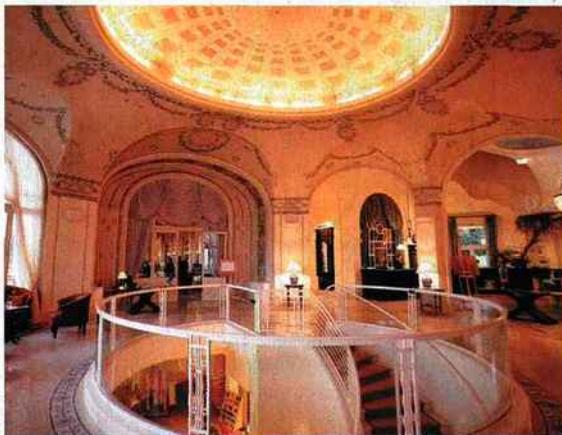


Des conditions réelles de jeu en 8 modules et un parcours de 4 trous (photo ci-contre)... Aucune difficulté n'est épargnée au joueur venu se perfectionner et améliorer son handicap. Ci-dessous : l'Evian Royal Palace, ancien établissement thermal de luxe construit en 1909. En bas : le lobby de l'hôtel, au fond l'entrée du restaurant Les Fresques royales où officie Michel Lentz.



ET POUR LES NON-GOLFEURS ?

Le problème n'est ni le parcours ni le swing... mais les conjoints non-golfeurs, souvent les femmes. De celles que l'on surnomme les «veuves du golf». Avec cette expérience, il y a neuf chances sur dix qu'elles se prennent au jeu. Pour les irréductibles, il reste la beauté du site de l'Evian Resort. Que l'on s'installe à l'Ermitage (plus décontracté) ou au Royal (vraiment princier), les prestations sont luxueuses. On elles offrent une vue sur le parc ou sur le lac, les chambres, grandes (40 m² environ) et les suites sont à l'image de la douceur de cette ville d'eau. Grâce aux programmes de soins des deux spas et à la cuisine Synergie, inventée par Michel Lentz, ici tout est dédié au bien-être, à la régénérescence du corps. Et à la tranquillité d'esprit des parents, qui confieront les yeux fermés leurs enfants (de 2 à 16 ans) au Kids Club, très pro lui aussi.



PRATIQUE

Y ALLER

En voiture : Paris-Evian : 580 km, Nice-Evian : 639 km, Strasbourg-Evian : 361 km, Lyon-Evian : 210 km.
En train : nombreuses liaisons quotidiennes par T.g.v.
En avion : aéroport international de Genève-Cointrin à 45 km d'Evian.

SE LOGER

Evian Royal Palace et Evian Royal Ermitage
Rive sud du lac de Genève, 74500 Evian-les-Bains.
Tél. : 04 50 26 85 00. www.evianroyalresort.com
Le resort propose un forfait « Golf illimité » à l'Evian Royal Palace ou à l'Evian Royal Ermitage.
Ce forfait comprenant (par personne) : 2 nuits en chambre double « séjour » (vue sur le parc à l'Evian Royal Palace) ou en chambre « Cottage » (côté sud) à l'Evian Royal Ermitage, petits déjeuners, dîners dans l'un des 11 restaurants ; 2 green fees sur le parcours de l'Evian Masters, 2 jours d'accès illimité à l'Evian Masters Training Center, la priorité de départ avec réservation préalable, les transferts de l'hôtel à l'Evian Masters Golf Club et à l'E.M.C., le libre accès aux piscines, parcours hydro-contact, hammam, sauna, jacuzzi, salle de gymnastique, cardio-training, squash, tennis...
De 510 à 560 euros à l'Evian Royal Ermitage.
De 620 à 750 euros à l'Evian Royal Palace.

LES STAGES À L'EVIAN MASTERS TRAINING CENTER

Les stages de progression. Du stage week-end (sept heures) à 5 jours intensifs (vingt heures). Entraînement et mise en pratique avec le moniteur. De 240 à 600 euros.
Les stages de perfectionnement. Sur deux jours le week-end, trois jours ou en stage intensif de vingt heures sur cinq jours. Cours le matin et mise en application des leçons sur le parcours de l'Evian Masters Golf Club l'après-midi avec le moniteur. De 400 à 700 euros.
Enseignement personnalisé. En leçons particulières ou en groupe (de 2 à 6 personnes maximum). Un tarif préférentiel est réservé aux hôtes de l'Evian Royal Resort.
Comme les stars du circuit. Vous pouvez venir avec votre coach à l'Evian Masters Training Center. Il travaillera avec vous dans les meilleures conditions.
Evian Masters Training Center
969, route du Chablais, 74500 Publier. Tél. : 04 50 81 53 80.

coups qui feront dégringoler votre handicap. L'aspect très ludique influe sur votre comportement, et rend l'enseignement plus percutant et plus précis. Ce concept est le complément idéal du fitting de Terre-Blanche. De nombreux stages sont proposés, couplés pour certains avec des green fees sur le parcours du Royal. On peut aussi venir accompagné de son « pro ».

Jouabilité et confort

Huit modules et quatre trous de parcours ont été retenus.
Cinq de ces modules s'organisent autour d'un immense practice parsemé d'une vingtaine de vrais greens-cibles, positionnés de 30 à 260 mètres. Certains masqués par des arbres servent à travailler les effets. Pour atteindre ces terres promises, il faudra être précis, doser. Tout en s'amusant, on progresse d'une façon impressionnante.

Des postes sont dédiés au travail des drives et des bois ; à l'opposé, les longs fers, sur les côtés zone de wedge et fers courts. Ils sont abrités et chauffés en hiver,



« S'améliorer ne veut pas dire affiner ses talents, mais devenir quelqu'un de meilleur... Un livre qui propose une approche plus mentale du jeu. »

« Chaque coup doit avoir un objectif », de Pia Nilsson et Lynn Marriott, éd. Albin Michel, 18 euros.

équipés de jumelles télémétriques, et surtout ils sont tous doublés de zone de jeu sur herbe. Les distributeurs de ces 5 ateliers sont alimentés en balles par un réseau pneumatique souterrain.

- **A proximité, un grand bunker au sable idéal,** saharien, a été aménagé. Le challenge et l'esprit du jeu-plaisir permettent de s'abstraire d'une idée fixe : « sortir » à tout prix. On joue le drapeau, on voit sa balle filer vers le trou.

- **Une zone d'approche est située à flanc de coteaux à l'abri du vent,** avec une des plus belles vues sur le lac. Elle propose trois greens répartis sur des plateaux en palier. Offrant une palette de jeu très riche.

- **Au pied du club house s'étend un putting green,** modelé et rapide, d'une belle complexité.

- **Les quatre trous qui viennent compléter ce dispositif** sont aussi conçus dans cette logique ; jusqu'à cinq plates-formes de départ, doubles greens. Les difficultés graduées permettent de faire jouer en même temps accros et débutants.

MICHEL MAÏQUEZ