



Bill Owens
Membre de la
PGA britannique
depuis 1976
Enseigne en
France depuis
1991
Inventeur de
"Triangulaid"

LA MÉTHODE DU GESTE NATUREL

Textes et photos extraits de Golf Magazine de Mars à Octobre 1997 – B. Bouchet

1. LE SWING NATUREL

Les nouvelles technologies ont révolutionné le matériel de golf. Plus performant, il offre quant à l'apprentissage du golf de nouvelles possibilités qui n'ont pas été exploitées.

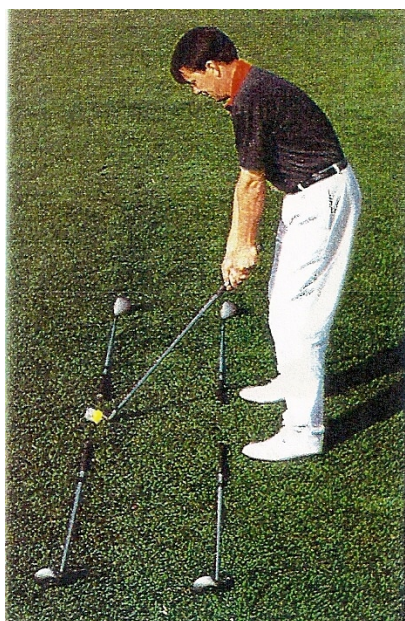
En 1991, lorsque Bill Owens a mis au point sa méthode, il est parti du postulat suivant : il n'est plus nécessaire d'être fort physiquement pour bien jouer au golf... **à condition de laisser jouer le club.** En effet, celui ci est en constante évolution, alors que notre physique a plutôt tendance à décliner avec les années (à moins de s'entraîner comme un pro). Regardez les champions d'aujourd'hui : Tiger Woods, le plus long frappeur actuel, ne ressemble pas vraiment à Sylvester Stallone !

La logique imposerait le raisonnement suivant : puisque le matériel a évolué, continuons avec les anciennes méthodes, changeons de matériel et les progrès suivront. Ceci peut être vrai pour des professionnels qui possèdent déjà un swing à toute épreuve grâce à un entraînement poussé et constant. Ce n'est pas le cas pour des amateurs qui n'ont que peu de temps à consacrer à un apprentissage fastidieux.

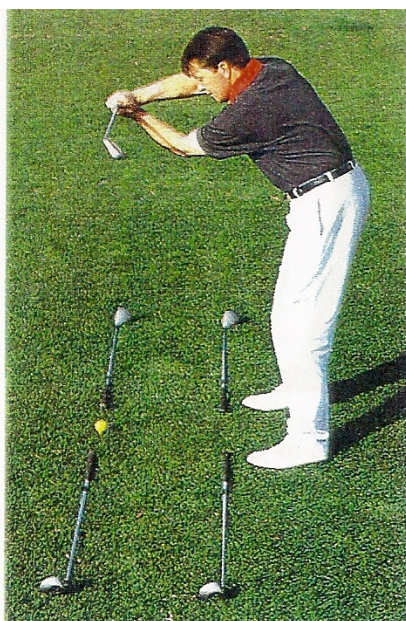
En revanche, la méthode Triangulaid permet immédiatement de bénéficier de l'avancement technologique du matériel.

Les lignes parallèles

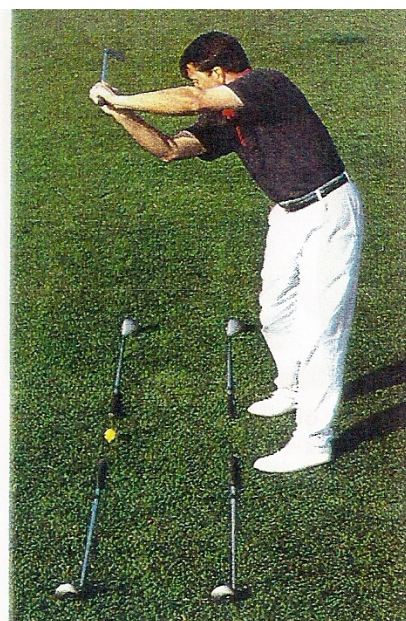
Le concept d'antan - qui a toujours cours - était basé sur les "lignes parallèles" : la ligne du corps (pieds, hanches, épaules) devant être parallèle à la ligne balle-objectif.



Dans l'idéal, si l'on voulait jouer suivant des lignes parallèles...



...la tête du club devrait rester dans un plan vertical à la montée...



... ainsi qu'au finish ! Rien de très évident.

PHOTOS A. ORLOFF

Première constatation : ces fameuses lignes parallèles n'existent pas ; elles se rejoignent obligatoirement quand on regarde au loin (comme des rails de chemin de fer).

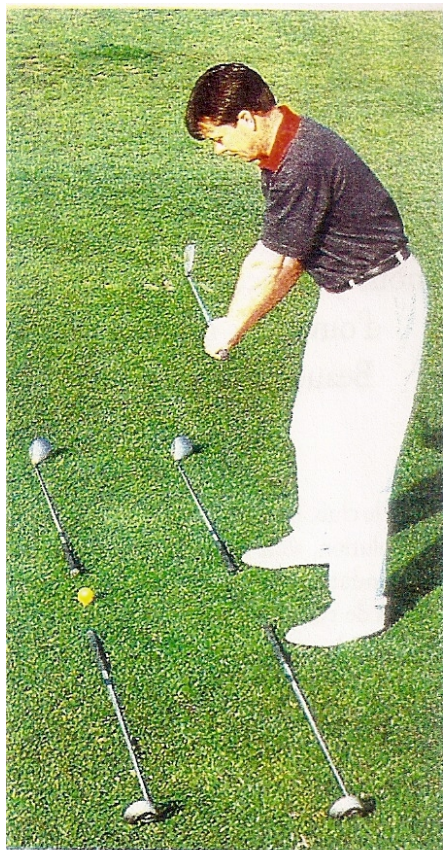
Ce qui explique beaucoup d'erreurs d'alignement :

Le cerveau pense " parallèle " et les yeux voient " convergent ".

Conséquence : le corps s'aligne à droite et le joueur swingue à gauche, ce qui provoque un slice. Il est vrai qu'un pro peut tout à fait s'accommoder de cet inconvénient. À force d'entraînement, il est possible de faire abstraction des phénomènes de perspective.

Par contre, il est impossible de swinguer véritablement vers l'objectif ! C'est pourquoi deux plans de swing sont imposés par la grande majorité des enseignants. Il est évident que cela est loin de simplifier la vie des joueurs, surtout celle des amateurs !

Et bien entendu, le fait d'avoir deux plans de swing requiert une coordination parfaite et une maîtrise physique non négligeable. **Heureusement, ce qui était nécessaire il y a 40 ans par la faute d'un matériel peu performant ne l'est plus aujourd'hui.** N'oubliez jamais que si le jeu de golf est plus fort que vous, il en va de même du club et de sa tête.



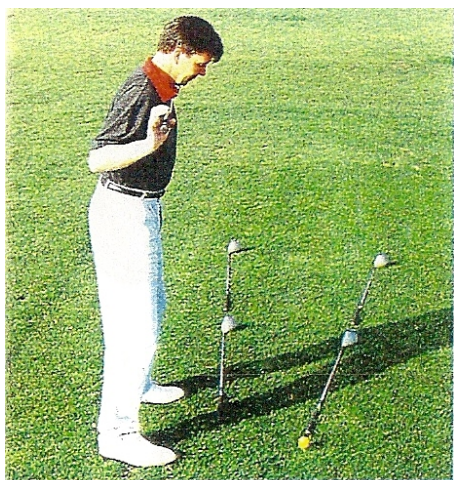
En réalité, on est obligé de suivre deux plans de swing : un premier pour amener le club en arrière...



... et un second pour monter le club au sommet du backswing. La tâche n'est pas simple !

À l'impact, la vitesse de la pointe de cette dernière dépasse 200 km/h !
Personne n'est en mesure de la contrôler. Alors, laissez aller votre tête de club ! Il suffit simplement de la libérer.
C'est pourquoi il faut oublier les lignes parallèles et se donner les moyens d'avoir un swing naturel, grâce aux lignes triangulaires.

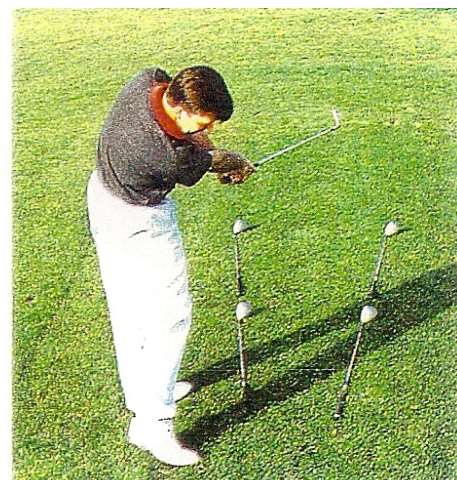
Les lignes triangulaires



Pour obtenir un draw naturel, alignez-vous à gauche de votre objectif (pieds, hanches, épaules).



En haut du backswing, le club est orienté à droite de l'objectif.



La ligne de frappe est également orientée à droite de l'objectif.

Tout amateur rêve de pouvoir jouer un jour en draw (effet de droite à gauche pour les droitiers et vice-versa pour les gauchers). C'est ce que font la plupart des pros. Pas de hasard à cela, c'est le geste le plus naturel qui soit, exactement comme la frappe brossée d'un footballeur. Il suffit simplement d'adopter la position de départ (i. e. : d'adresse) adéquate.

Dans votre jeunesse, lorsque vous lanciez une pierre pour la faire ricocher sur l'eau, votre corps n'était certainement pas parallèle à la ligne de lancer, mais légèrement ouvert. Il en va de même au golf.

Votre corps doit être aligné à gauche de l'objectif.

Votre swing, lui, doit être dirigé à droite de l'objectif. Ces deux lignes définissent un triangle qui est la base même de la méthode Triangulaid. Elle vous permettra d'apprécier un swing totalement naturel.

Le swing naturel

Le swing naturel n'est pas le même pour tous. À chacun sa nature : la façon de marcher - qui est naturelle - est différente pour chacun d'entre nous. Il en va de même pour le swing. Celui qui a tendance à marcher vite aura un swing rapide et vice-versa. C'est un élément essentiel de la méthode qui prend également en compte le caractère des joueurs. On doit savoir s'adapter tout au long du parcours. Il faut savoir gérer le stress, l'attente, sa propre humeur, celle des gens qui vous suivent sur le parcours. Autant d'éléments qui modifieront votre rythme de marche sur le terrain. Il faudra donc également modifier la vitesse de votre swing.

Appréciez la théorie des " opposés " : plus on swingue avec le haut du corps, plus la trajectoire est basse ; il faut donc swinguer avec le bas du corps si on veut " lever " la balle. Si le point le plus bas du corps correspond aux pieds, les orteils sont la partie du corps la plus proche de la balle. Vous apprendrez à swinguer avec les orteils.

Rien de plus facile ! Contrairement à ce que vous devez penser - pour y arriver : vous le comprendrez en apprenant à **taper des balles sans les regarder.**



Si on veut pouvoir frapper une balle que l'on ne regarde pas, le geste doit être fluide...



...la frappe déliée et dénuée de tout effort physique.



La position au finish sera relâchée et les résultats seront surprenants... après quelques tentatives !

Vous remarquerez par ailleurs que toute balle vole 7 secondes. Ce sera l'une de vos premières découvertes en route vers un swing naturel dont vous devez rêver depuis longtemps.

Un tout petit peu de patience... pour 7 secondes de bonheur.

2. DU GRIP AU FINISH

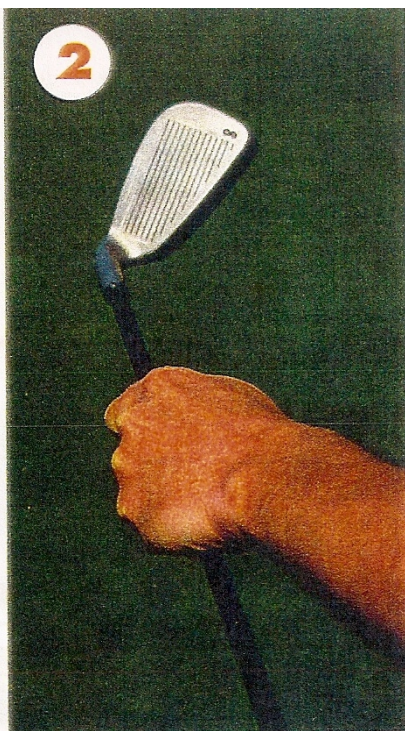
Pourquoi un geste naturel ? Aujourd'hui, la tête des clubs est plus performante que jamais. Même constatation quant à la qualité des balles que nous utilisons. Pour profiter de toutes ces innovations, il faut laisser jouer la tête du club librement.

Rendre le geste plus technique irait à l'inverse du but recherché. Il faut à tout prix rester en harmonie avec le progrès et évoluer avec lui. La technologie est devenue plus forte que l'homme !

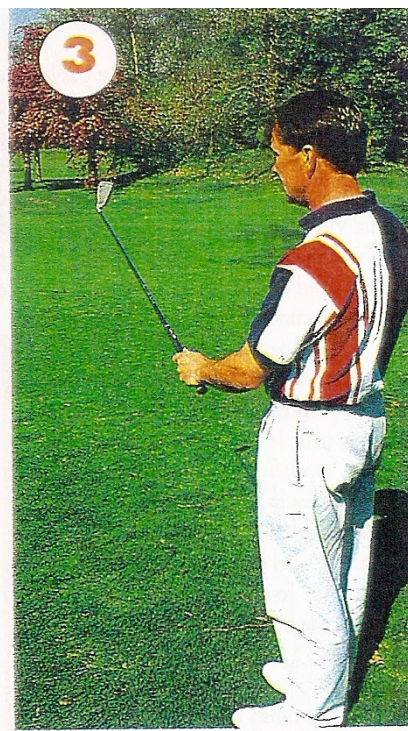
Il serait illusoire de vouloir garder le même grip pour les quatorze clubs que nous avons dans notre sac. Ils sont de différentes longueurs, et chacun de ces clubs a un loft (une ouverture) différente des autres. Il est donc illogique de tenter de reproduire un swing identique à chaque fois et ce avec des clubs à chaque fois différents, alors que l'on sait que personne n'est capable de répéter le même mouvement à deux reprises. Il faut savoir changer de grip - et donc de swing - pour chaque club afin de reproduire avec consistance la même trajectoire de balle à chaque frappe. **Pour cela, il faut que le dos de la main gauche soit en correspondance avec la face du club, et ce du fer 5 au PW.** Comme l'ouverture de la face est différente pour chaque club, **le grip va donc varier avec chaque club.** Attention, votre main gauche ne doit pas être en contact avec le haut du grip, sinon vous serez incapable de "sentir la face du club "ainsi que la trajectoire de la balle (photos 1, 2 et 3).



Pour sentir la face du club, la main ne doit pas toucher le bout du grip.



Le dos de la main gauche doit être en correspondance avec la face du club utilisé...



... c'est le seul moyen de pouvoir reproduire la même trajectoire avec tous les clubs.

Attention également au décalage entre le bout du pouce et l'index de la main gauche (photos 4 et 5). Ceci créerait une tension dans l'avant-bras gauche et une tendance à serrer plus fort avec la main gauche qu'avec la droite (c'est le plus important défaut de tout golfeur amateur !). Il faut au contraire garder la même pression dans les deux mains. Mettez votre petit doigt de la main droite dans l'espace créé entre l'index et le majeur de la main gauche et placez ensuite la main droite par-dessus. Le pouce de votre main gauche est donc caché par le pouce droit.



L'index (c'est lui qui "gère" la direction) et le pouce de la main droite forment un "V" qui doit être dirigé vers votre menton (photo 6). Ne serrez pas le club. Vous devez pouvoir sentir la tête du club. Laissez le club vous guider en exerçant exactement la même pression avec les deux mains.

Le finish

Le finish est mille fois plus important que le geste en lui-même (qui change à chaque fois, ne l'oubliez pas). Dans tous les cas de figure, vous devez finir votre mouvement, sinon ce n'est même pas la peine de le commencer ! Le mouvement ne se termine pas au moment de l'impact, mais lorsque la balle s'arrête. Terminez donc votre geste (pour un droitier) avec tout l'équilibre porté sur votre jambe gauche en tenant cette position jusqu'à ce que votre balle ne bouge plus (photos 7 et 8). Une balle, qu'elle soit bien ou mal touchée, sera en mouvement pendant 7 secondes (avec n'importe quel club et n'importe quel joueur !).

Vous voulez améliorer votre geste : il est plus facile de travailler la position finish que le geste lui-même. Si vous êtes capable de parvenir à une position finish stable (7 secondes) et confortable, votre swing aura toutes les chances d'être excellent. Et surtout, n'oubliez pas de maintenir la même pression légère sur le grip du début du geste à la fin du finish.



Plus important que le geste, la position au "finish"...



... vous devez pouvoir la maintenir jusqu'à ce que votre balle s'arrête.

L'adresse

Entre le "wedge" et le "fer 5", positionnez la balle à l'intérieur de votre genou droit. Les mains, quant à elles, doivent être au niveau de l'intérieur de votre genou gauche.

Cette position développe naturellement un mouvement "balle-terre" (et non l'inverse) pour ces sept clubs (photo 9).



Du SW au fer 5, la balle se place à l'intérieur du genou droit.



Du fer 4 au driver, elle se place peu à peu vers l'avant.

Au-dessus du fer 5, on place petit à petit la balle vers le talon gauche (on n'a plus besoin d'une escalope !). En même temps, le geste devient de plus en plus physique, jusqu'au moment où l'on utilise le driver avec puissance, en coordination avec une force centrifuge plus exagérée et une frappe plus performante (photo 10).

Les caractéristiques du geste et de la trajectoire

Pour obtenir un geste fluide et naturel, votre "backswing" (le terme "**montée**" est impropre : on ne monte pas le club, on "**swingue en arrière**") doit correspondre à votre façon de marcher. Si vous mettez une seconde à faire un pas, votre backswing doit durer une seconde. Même chose pour le "downswing" (qu'on devrait appeler "swing vers l'avant"). **Le finish doit durer pour sa part sept secondes à partir de la frappe. Votre geste doit démarrer par les orteils.** C'est la force centrifuge de la tête du club qui entraînera votre mouvement. Pour pouvoir le sentir, il faut relâcher au maximum la pression du grip. Dans le cas contraire, c'est le grip que vous sentiriez et non pas la tête du club. **Pour vous en convaincre, entraînez-vous à taper des balles sans les regarder.** Mettez-vous à l'adresse, positionnez votre club derrière la balle, puis relevez la tête. Vous ne serez plus "lié" à la balle par les yeux (ce qui généralement induit des efforts exagérés car votre sens critique passe par vos yeux).

Sans cette relation visuelle, vous serez obligé de "piloter" votre mouvement avec les pieds et donc avec les orteils (photo 11). Laissez faire la tête du club et surtout ne cognez pas.



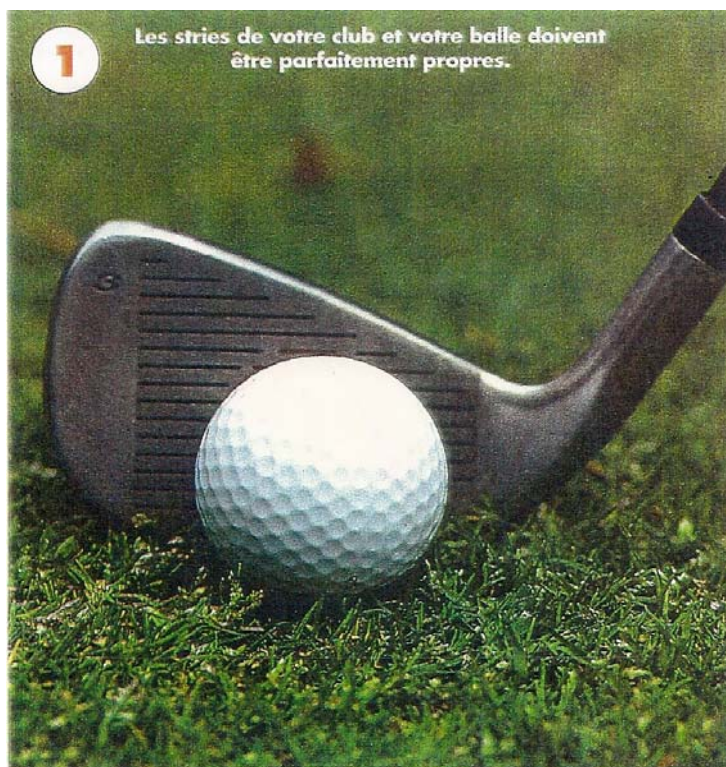
La position finish devra être identique à celle indiquée précédemment. Utilisez vos oreilles et concentrez-vous sur le bruit de l'impact. Cet exercice est nécessaire pour éliminer (oublier) votre corps et obtenir ainsi la sacro-sainte régularité. Vous serez surpris par le résultat après... quelques essais infructueux.

Là, à votre grand étonnement vous découvrirez comme résultat une trajectoire de balle en draw (effet de droite à gauche pour les droitiers et vice-versa) sans avoir rien fait de conscient pour y arriver. Une trajectoire que moins d'un pour cent des joueurs dans le monde est en mesure de produire. La raison en est simple : cette trajectoire en draw correspond à un swing naturel. Or la grande majorité des joueurs s'oblige à des gestes de plus en plus techniques, contrariant là le principe même du swing naturel, celui qui permet de bénéficier des avancées technologiques du matériel.

3. LES BASES D'UNE TRAJECTOIRE NATURELLE

La technique de la trajectoire

Nous avons abordé précédemment le grip, le finish et l'adresse. Il s'agit maintenant de définir les caractéristiques d'une trajectoire idéale ainsi que la façon d'y parvenir avec régularité. Rien de compliqué à cela : une bonne compréhension de l'interaction entre la balle et le club vous y aidera, tout comme un exercice approprié.



Tout ce que nous avons besoin de savoir, nous les professeurs, à propos du swing de nos élèves peut être déterminé par la trajectoire de la balle, son temps de vol et l'effet induit par le plan de swing de la tête du club. Aucun golfeur, qu'il soit pro ou amateur, débutant ou confirmé, ne peut bien jouer sans une totale compréhension de l'effet créé par l'interaction entre les stries de la face de son club et les alvéoles de la balle (photo 1).

Dans les temps anciens, les alvéoles se trouvaient sur la face des clubs et les balles étaient lisses. Ces alvéoles se retrouvent aujourd'hui sur les balles tandis que des stries sont apparues sur la face des clubs. Pourquoi persistons-nous alors à adopter une technique toujours plus compliquée alors que cette évolution du matériel et les améliorations aérodynamiques du club et de la balle nous simplifient énormément la vie et nous permettent de 'travailler' aisément la balle?

Pourquoi l'enseignement est-il encore basé sur des lignes parallèles inexistantes alors que tout le monde sait que des coups rectilignes répétés sont presque impossibles à réaliser. Sachons apprécier l'importance des stries (à condition qu'elles soient propres) de nos clubs et des alvéoles des balles. **Laissons donc le matériel faire le travail à notre place : cela nous évitera l'inutile frustration d'un entraînement aussi pénible que vain.**

La compréhension des effets

Quel que soit le club que l'on utilise (hormis le putter), l'interaction entre les stries de ce dernier et les alvéoles de la balle provoque inévitablement du "backspin" (effet rétro). Si votre balle ne s'arrête pas comme vous le voudriez sur le green, c'est que vous n'utilisez pas votre matériel à 100 % mais plutôt votre corps. **Un plan de swing naturel en utilisant des lignes triangulaires provoque également du "side spin" (effet latéral).** C'est ce qui permet à la balle d'avoir une trajectoire en "draw" (de droite à gauche pour les droitiers et vice versa), en quittant la face du club par la partie la plus solide de celle-ci (photos 2 et 3).



Dans le cas d'une frappe en draw, la balle, après l'impact, "roule" sur la face du club suivant une ligne parallèle au manche.



Pour un fade, elle s'éloigne de l'axe du manche. Dans les deux cas, l'angle entre les stries du club et la trajectoire de "roulement" sur la face du club provoque le "side spin".

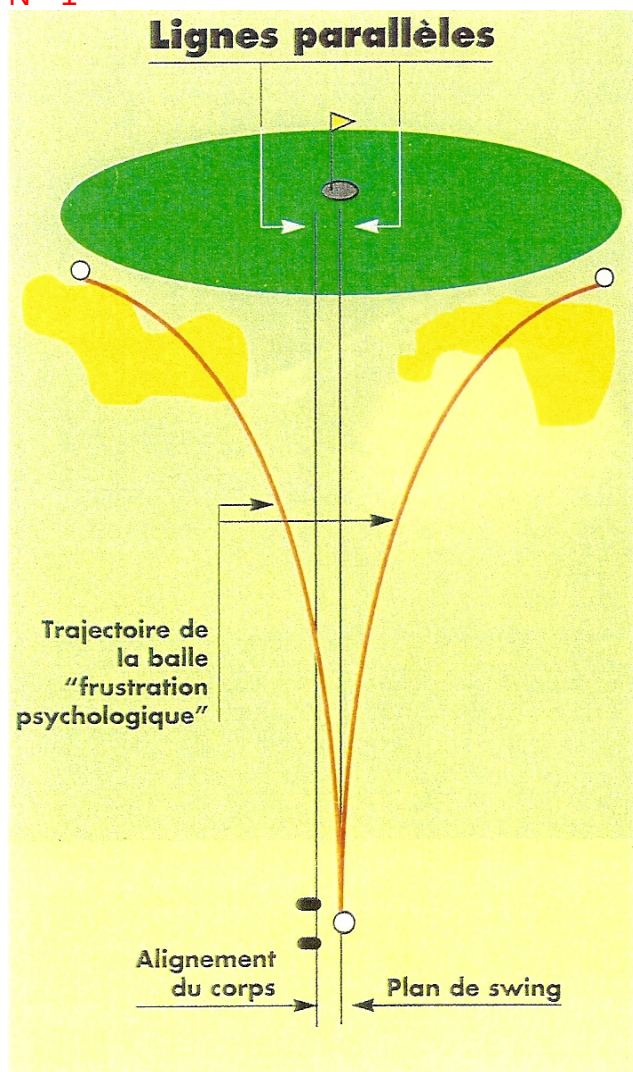
Toute balle demeure en mouvement (vol et roulement) pendant 7 secondes. Si cette balle vole pendant 7 secondes, elle s'arrêtera instantanément, confirmant là que vous avez utilisé votre matériel à 100 % et non votre corps.

Si elle vole 3,5 secondes, elle roulera donc 3,5 secondes : vous aurez donc utilisé votre matériel à 50 % et votre corps à 50 %.

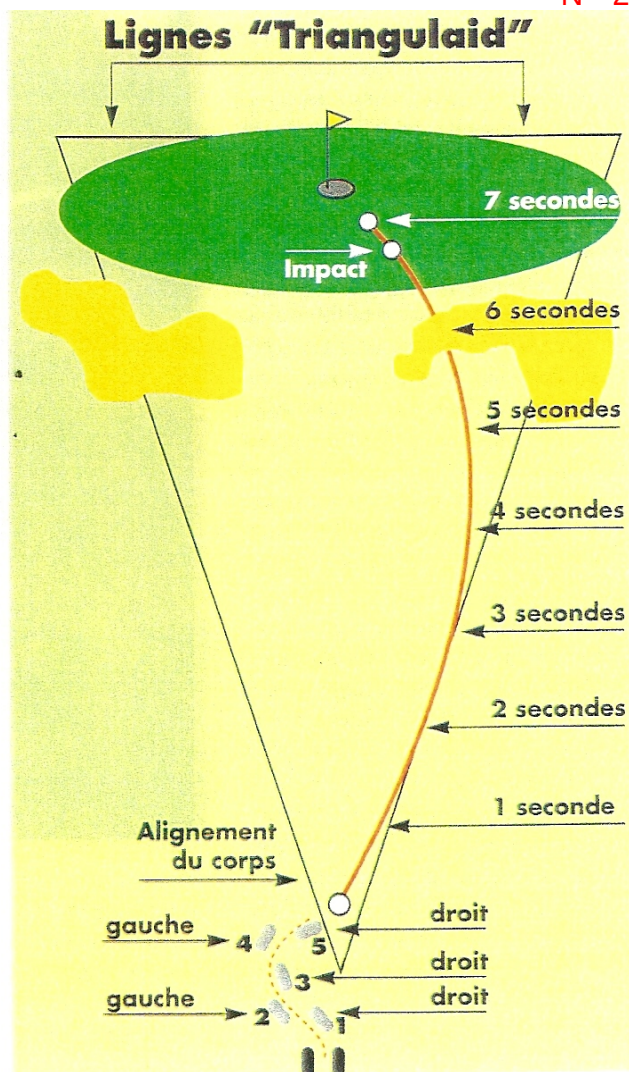
Tandis que si elle roule pendant 7 secondes...

Il ne faut pas non plus oublier l'aspect psychologique de ce jeu. Si vous visez directement l'objectif en espérant une trajectoire rectiligne, vous serez très souvent déçu et surtout immédiatement mécontent - dès que la balle s'écartera de cette trajectoire "idéale", (dessin 1) c'est-à-dire généralement juste après l'impact. En revanche, si vous adoptez (entre le pitching-wedge et le fer 5) une position à l'adresse suivant des lignes triangulaires (alignement à gauche de l'objectif et frappe à droite), vous obtiendrez une frappe "balle-terre" avec une trajectoire en draw. **Le résultat final n'interviendra pas immédiatement mais... au bout de sept secondes ! (dessin 2)**

N° 1



N° 2



Comment se présenter devant la balle

Regardez les cavaliers, les cyclistes, les skieurs. Vous vous apercevrez qu'ils ne regardent pas le sol, mais droit devant eux. La raison en est simple : il s'agit pour eux d'apprécier les éléments qui les entourent et le matériel qu'ils utilisent.

Si Luc Alphand s'amusait à contempler ses skis pendant une descente, il irait droit à la chute. Idem pour un bébé qui apprend à marcher ! Il en va de même en golf. **En effet, les progrès que les élèves Triangulaid ont réalisés en s'entraînant sans regarder la balle sont tels qu'ils préféreraient continuer ainsi.** Au practice, ils ont découvert le plaisir d'une frappe parfaite sans inhiber obligatoirement le geste.

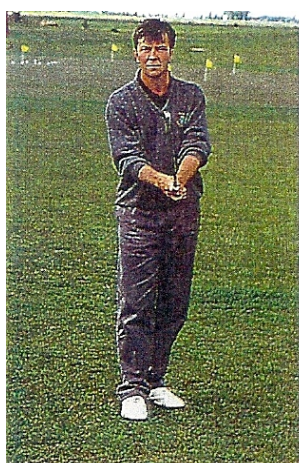
Malheureusement, il faut bien, une fois arrivé sur le parcours, regarder la balle.

Tout est un problème d'opposés : en regardant par terre, on recentre son équilibre vers le haut du corps. En regardant droit devant soi, l'équilibre descend dans les pieds. À moins que votre corps ne soit en mouvement, vous aurez tendance à exagérer les mouvements du haut de votre corps dès que vous regarderez la balle, donc par terre.

C'est inévitable : avec une position à l'adresse statique, il est excessivement difficile de développer un rythme fluide et régulier. L'exercice suivant va vous y aider tout comme il vous fera prendre conscience que la vitesse de votre swing correspond à la vitesse à laquelle vous marchez naturellement.

Partez depuis la balle

À partir de la balle, reculez de cinq pas suivant la ligne balle-objectif. Là, prenez le grip qui correspond au club choisi (du PW au fer 5) en gardant la tête de ce dernier en l'air (photo 4).



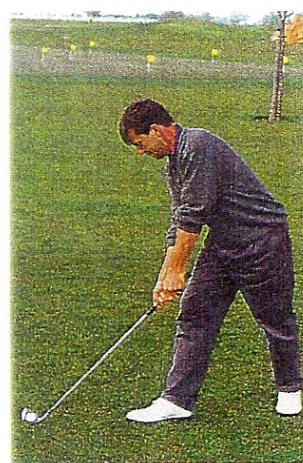
4

Prenez votre grip cinq pas en arrière de la balle sur une ligne balle/objectif.



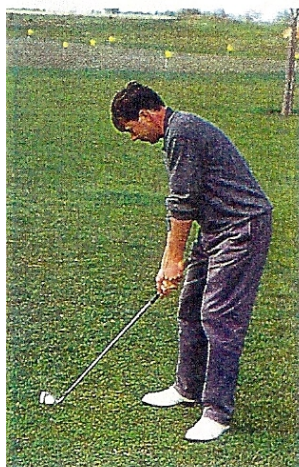
5

Partez du pied droit sans quitter la balle des yeux (pour un droitier).



6

Sur le 5^e pas, posez en même temps le club derrière la balle (face orientée vers l'objectif).



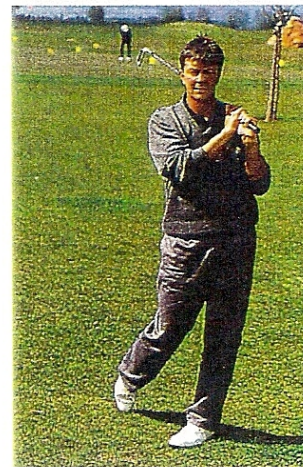
7

Sur le 6^e pas, prenez votre position "adresse" finale, la ligne des pieds orientée à gauche de l'objectif. Le poids vient sur le pied gauche.



8

En gardant le même rythme, enchaînez votre "swing arrière". Le poids est transféré sur le pied droit.



9

La position finish est stable. Vous devez la maintenir jusqu'à ce que votre balle s'immobilise. Soit 7 secondes.

Démarrez par le pied droit en regardant la balle (photo 5). Maintenez votre rythme : pied droit, pied gauche, pied droit, pied gauche et enfin pied droit ! Sur ce dernier pas, vous devez présenter en même temps la tête du club derrière la balle, face orientée vers l'objectif. Faites attention, la balle doit être adressée à l'intérieur du genou droit (photo 6)! Posez alors le pied gauche en même temps que vous positionnez vos mains à l'intérieur du genou gauche (photo 7). Maintenez toujours votre rythme et enchaînez directement sur le backswing : sa vitesse correspond à un pas tout comme la descente (photo 8).

Quant à votre finish, il correspondra au temps de vol de la balle (photo 9).

Durant tout cet exercice, regardez la balle, du premier pas jusqu'au moment où elle s'immobilise.

Cela vous prendra entre quelques minutes et une demi-heure pour développer la coordination entre votre vitesse de marche et celle de votre swing. Ne soyez pas impatient car cette coordination est primordiale ! **Tout au long d'un parcours, la vitesse de votre swing sera fluctuante.** Elle dépendra invariablement des conditions de jeu : des retardataires devant vous, d'une partie rapide derrière, de la météo, de votre état de fatigue, etc... Il faut donc vous y préparer. Renouvelez cet exercice en suivant des tempos différents. C'est à ce prix que vous améliorerez la régularité de votre jeu. **Et surtout n'oubliez pas : veillez à toujours avoir des stries propres !**

4. CLÉS DU SWING NATUREL

Le travail effectué dans les précédentes leçons nous permet d'aborder deux points essentiels du swing naturel : le rythme et l'enchaînement du mouvement. Des éléments fondamentaux qu'il faut travailler au practice comme sur le parcours. C'est l'une des clés du swing. Chacun possède son propre rythme dans la vie de tous les jours. Il suffit pour s'en convaincre de regarder les gens dans la rue : chacun marche à une vitesse qui lui est propre.

C'est la même chose en golf ! Quelqu'un d'un naturel lent devra éviter de swinguer rapidement et vice-versa. Toute tentative d'aller à l'encontre de cet état de fait serait irrémédiablement vouée à l'échec.

En revanche, les golfeurs d'aujourd'hui peuvent avoir un swing naturel quel que soit leur âge, leur sexe et leur morphologie, à condition de laisser le matériel exécuter le travail et de faire correspondre leur swing à leur façon de marcher.

Mais attention : votre rythme est fluctuant. Il dépend des conditions de jeu que vous rencontrez sur le parcours : s'il y a beaucoup ou peu de monde, si vos partenaires sont lents ou rapides, si la partie qui vous précède vous ralentit, s'il fait beau ou s'il pleut (cela change la vitesse de jeu), etc. Il faudra donc adapter la vitesse de votre swing à celle de votre marche.

Enchaînement du mouvement

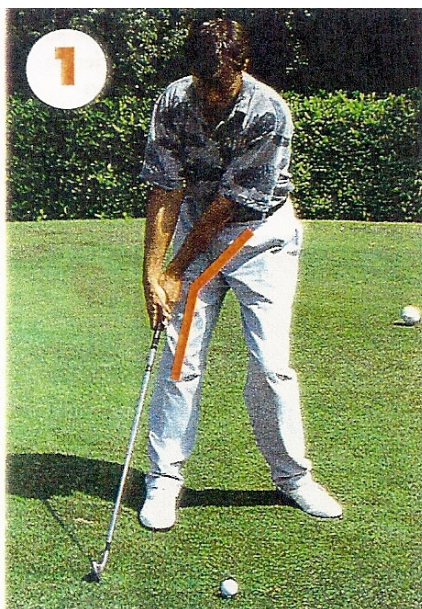
Une fois intégrés le principe du triangle, la pression du grip (attention de ne pas le resserrer quand vous regardez la balle), la "position finish", la "position adresse" et la présentation devant la balle, il s'agit maintenant d'analyser l'enchaînement du geste.

Le "take-away" (départ arrière)

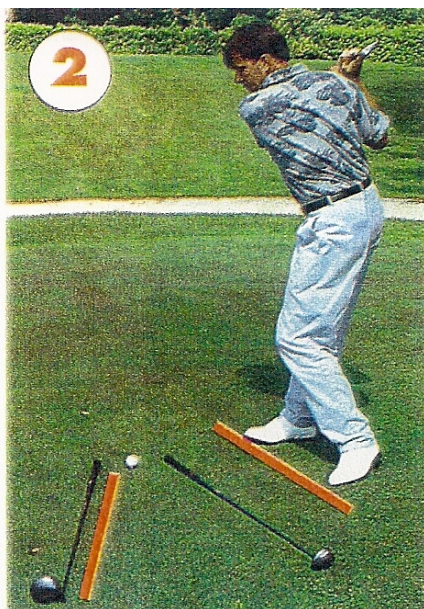
Il démarre par la poussée du pied gauche vers le pied droit (les sensations doivent être dans les orteils). Cette dernière implique un "cassé" inverse du poignet occasionné par le poids de la tête du club. **On doit avoir la sensation de traîner la tête du club sur le sol depuis la "position adresse" (photo 1).**

Vos bras ne doivent faire aucun effort : une fois décollée du sol, la tête du club entraînée par la force centrifuge vous amènera dans la position idéale en haut du backswing. **Quant à la vitesse de votre backswing, elle doit impérativement correspondre à celle d'un pas.**

En utilisant un miroir ou bien une vidéo, vous vous apercevrez qu'en haut du backswing, votre bras gauche est en correspondance (c'est-à-dire parallèle) avec la semelle de votre club. De même, le manche du club est parallèle avec le côté droit du triangle (photos 2 et 3).



Le "take-away" démarre par une poussée du pied avant vers le pied arrière : la tête du club est en retard par rapport aux poignets.

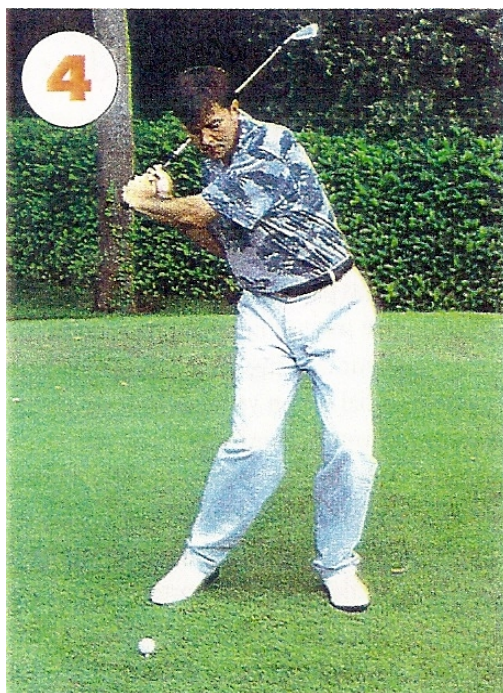


En haut du backswing, le manche du club doit être parallèle au côté droit du triangle. Les pieds sont alignés suivant le côté droit.



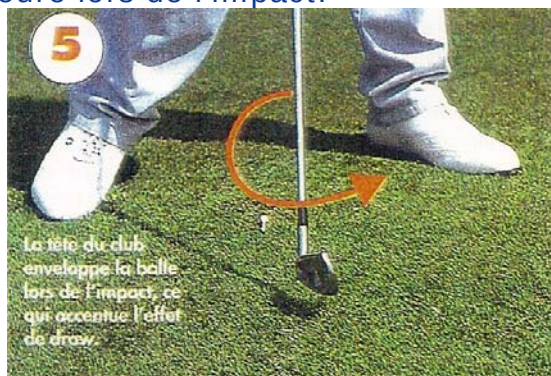
Ultime repère, l'arête inférieure du club est parallèle à l'avant-bras gauche lorsqu'on se trouve en haut du backswing.

Le "downswing"



Le début du "downswing" démarre par une poussée du pied arrière vers le pied avant. L'équilibre est dans les orteils.

Il démarre par une poussée du pied droit vers le pied gauche (photo 4). La force centrifuge ramènera alors la tête du club dans la zone d'impact suivant un plan intérieur/extérieur parallèle au côté droit du triangle. **Ne resserrez pas le grip au moment de la frappe** : ceci empêcherait le club d'envelopper la balle à l'impact (photo 5). Cette erreur est d'ailleurs celle que je rencontre le plus fréquemment chez les amateurs : ils ont généralement tendance à resserrer la main supérieure lors de l'impact.



La tête du club enveloppe la balle lors de l'impact, ce qui accentue l'effet de draw.

Et n'oubliez pas : la vitesse du downswing doit être égale à celle du backswing, donc à celle d'un pas (photos 6, 7 et 8). Vous aurez la sensation très nette que le backswing est plus rapide que le downswing. Ne vous inquiétez pas, ceci est normal. Ne retenez pas votre backswing.



Le rythme de votre swing est la clé d'un mouvement naturel. Il doit correspondre avec votre marche. Entre l'adresse...



... et le haut du backswing, comptez le temps nécessaire à un pas. Puis entre le début du downswing...



... et l'impact, comptez encore le temps nécessaire à un pas. Et surtout ne resserrez pas votre grip lors de la frappe !

Concentrez-vous sur votre position finish. Si vous êtes droitier, votre équilibre se positionnera automatiquement à gauche : ne vous posez donc pas de questions sur le mouvement de votre tête de club durant votre swing. **Soyez confiant envers votre grip (il est en harmonie avec l'équilibre de votre tête de club).**

Comprenez que chaque plan de swing est forcément différent, car il dépend de la longueur du club utilisé. Acceptez le fait qu'il est impossible de répéter deux fois le même swing idéal et maintenez un grip léger et constant. Laissez donc votre club vous emmener sur le parcours et... **propulsez la balle au septième ciel.**

5. LA ZONE DE SÉCURITÉ

À part quelques exceptions, les champions d'aujourd'hui adoptent une stratégie dont les amateurs - quel que soit le niveau - devraient s'inspirer plus souvent. La plupart des joueurs se bornent à placer leur balle dans une zone de sécurité déterminée à l'avance, suivant la configuration du trou. Leur objectif est simple : avoir ensuite un plein coup (entre un pitching-wedge et un fer 5) à taper pour le green, de façon à pouvoir conserver leur rythme naturel. Une fois près (ou loin) du drapeau, ils se retrouvent dans le contexte 'business' du golf, celui où la prouesse au putting fait la différence.

Ne dit-on pas : ' On drive pour le spectacle et on putte pour l'argent ' ?

En revanche, les amateurs ont la fâcheuse habitude d'essayer de se rapprocher au maximum du green quels que soient les risques encourus.

Ils comptent alors sur leur petit jeu pour finir le trou avec un score respectable. N'importe quel golfeur vous dira que 80 % de son score est réalisé autour du green. Il est toujours très frustrant de parcourir 300 ou 400 mètres en deux ou trois coups et de terminer le trou avec un 6 ou un 7 sur sa carte, si ce n'est plus ! **N'avons-nous pas souligné l'importance de maintenir un rythme de marche constant tout au long du parcours ?** Celui-ci est primordial si l'on veut pouvoir développer des sensations rythmiques dans son swing.

Il s'agit donc d'éviter le plus possible d'avoir à négocier des demi- ou trois quarts de coups impossibles pour le green (généralement au-dessus d'un bunker...). Pour jouer 18 trous plus vite et de manière plus détendue, il suffit d'éviter au maximum les situations inextricables.

Votre meilleur ami, le pitching-wedge

La prochaine fois que vous irez au practice, analysez la distance de votre pitching-wedge (avec une vraie balle et en prenant en compte l'endroit où elle atterrit).

Le calcul est simple pour les autres clubs : ajoutez quatre mètres à chaque club, à condition de maintenir le même rythme, les mêmes sensations et de laisser votre matériel faire le travail. La seule chose qui change est le grip : **le dos de main gauche** devant être en concordance avec la **face du club** choisi (photo 1).

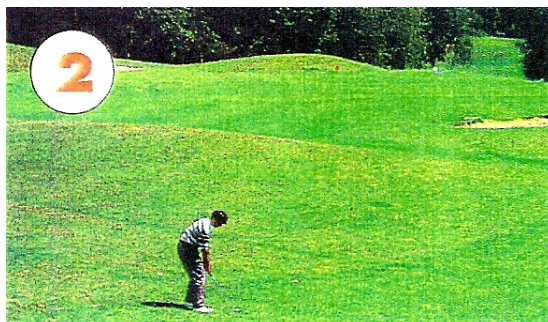


Un grip pour chaque club...

Comptez bien, entre le fer 5 et le pitching-wedge, cela fait 20 mètres d'écart : c'est la largeur de votre zone de sécurité. Celle que vous devrez atteindre pour jouer le green. Son emplacement par rapport au trou ne dépend que de la distance à laquelle vous tapez votre pitching-wedge.

Entraînez-vous donc avec ce club ; c'est le plus important de votre sac, celui qui vous aidera à comprendre le jeu de golf (photo 2) !

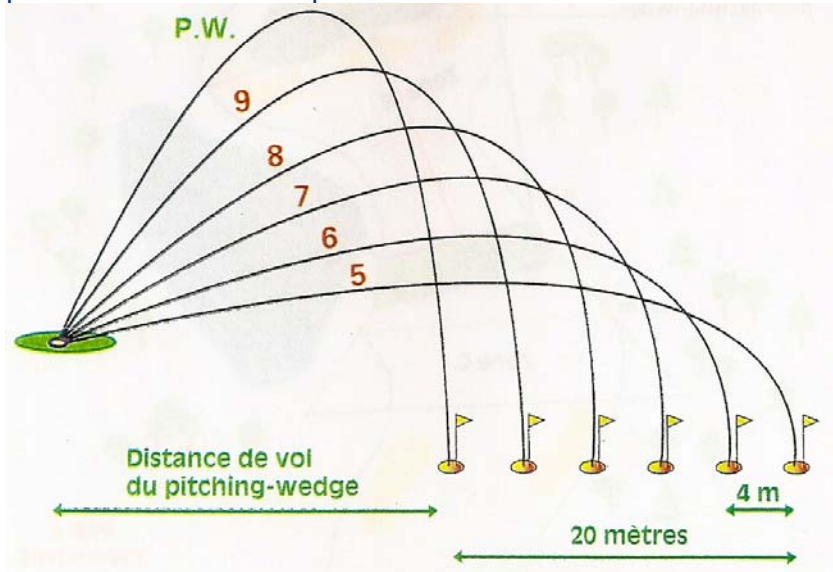
En gagnant de la distance avec le pitching-wedge, vous en gagnerez automatiquement avec tous les autres clubs. Ne faites pas comme tous les amateurs qui, pour devenir plus long, ont l'habitude de ne travailler au practice que les longs clubs. Les pros, eux, travaillent 70 à 80 % de leur temps avec leur meilleur ami, le pitching-wedge !



Entraînez-vous à gagner de la distance avec votre PW.

Comprendre les distances

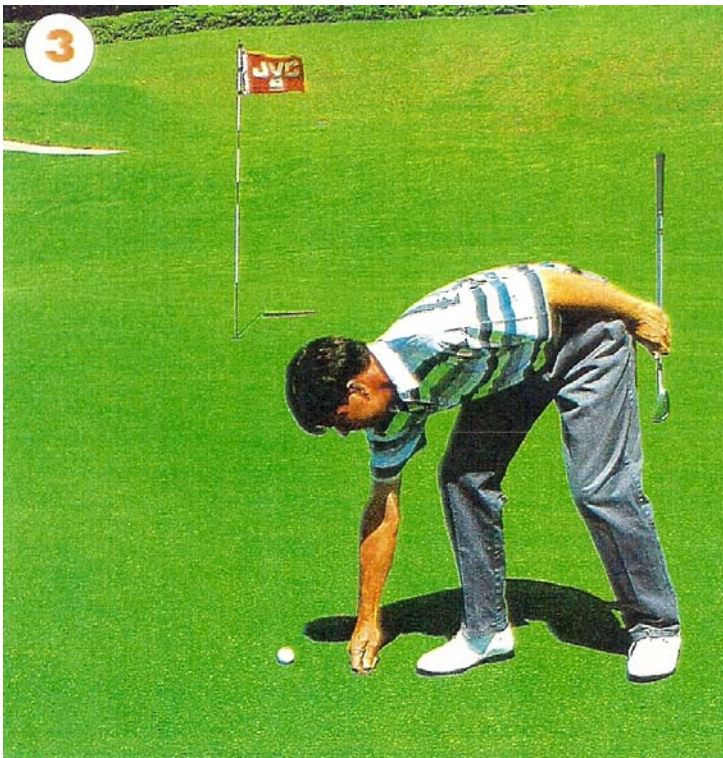
La distance de vol de votre balle avec un pitching-wedge déterminera celle de votre fer 9, de votre fer 8 jusqu'à celle de votre fer 5. Au-delà de ce dernier, tout deviendra une question de physique, de pression du grip, de respiration et de position de la balle plus en avant dans le stance.



C'est là que le jeu de golf devient un sport. **En analysant la distance de vol de votre pitching-wedge, vous pourrez viser la zone de sécurité que vous aurez déterminée pour chaque trou.** En travaillant et améliorant la distance que vous parcourez avec le pitching-wedge, vous éloignerez la zone de sécurité A du green... et vous la rapprocherez du départ.

Bientôt, comme les pros, vous serez capable d'atteindre cette zone de sécurité en un coup sur les pars 4 et en deux sur les pars 5.

Un plein coup pour le green



Les greens sont conçus pour "recevoir" des pleins coups. Sinon, il est impossible d'arrêter sa balle. Et puis, **quel plaisir de sortir de sa poche son relève-pitch pour réparer l'impact produit par sa balle (photo 3) !**

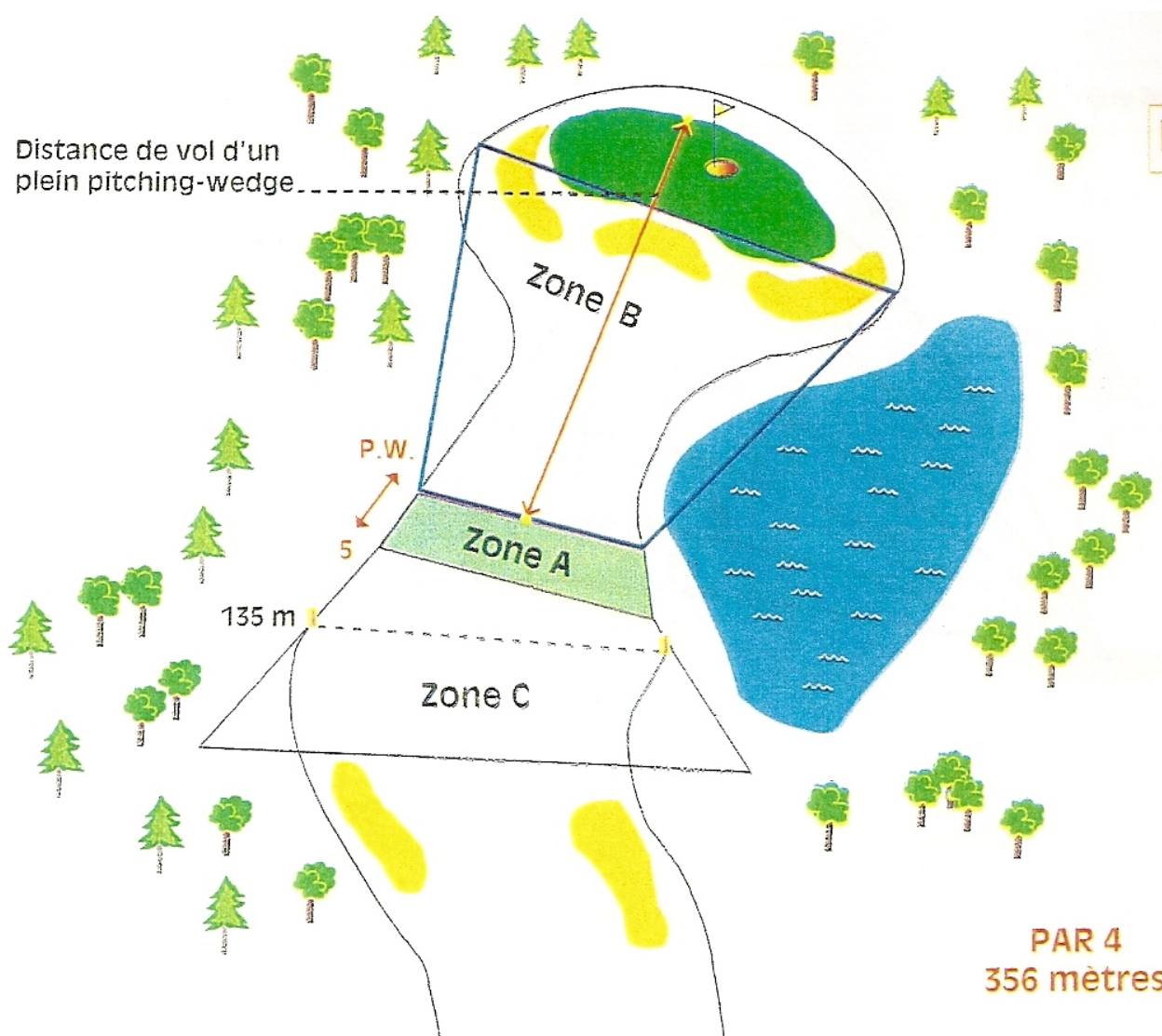
La prochaine fois que vous irez sur le parcours, comptez le nombre de fois où vous "touchez" le green avec un plein coup. Pour les pros, le total oscille entre 14 et 18. Pour les amateurs, cela varie entre 0 et 4 ! Si vous intégrez la stratégie des pros et si vous utilisez votre petit jeu (dans un endroit sans bunkers et sans la proximité stressante du trou) pour atteindre la zone de sécurité, vous

développerez une meilleure acuité et une meilleure compréhension des distances.

Ces dernières qualités seront nécessaires dans les cas où employer votre petit jeu autour du green sera inévitable. **Faites attention, les piquets de 135 mètres que l'on rencontre sur les parcours indiquent la distance vous séparant du début du green. Il aurait été préférable de vous indiquer la distance qui vous sépare du fond du green.**

Alors, n'oubliez pas de rajouter la profondeur du green à ces 135 mètres.

La stratégie du parcours



La zone de sécurité (zone A) est désormais votre priorité, la zone B étant à proscrire.

Si vous êtes court (dans la zone C), utilisez votre petit jeu pour l'atteindre... mais pas plus loin!

Et même s'il s'agit seulement de faire un petit coup roulé de 20 mètres.

De cette zone A, n'hésitez pas à attaquer le centre du green avec un plein coup (attention aux distances!).

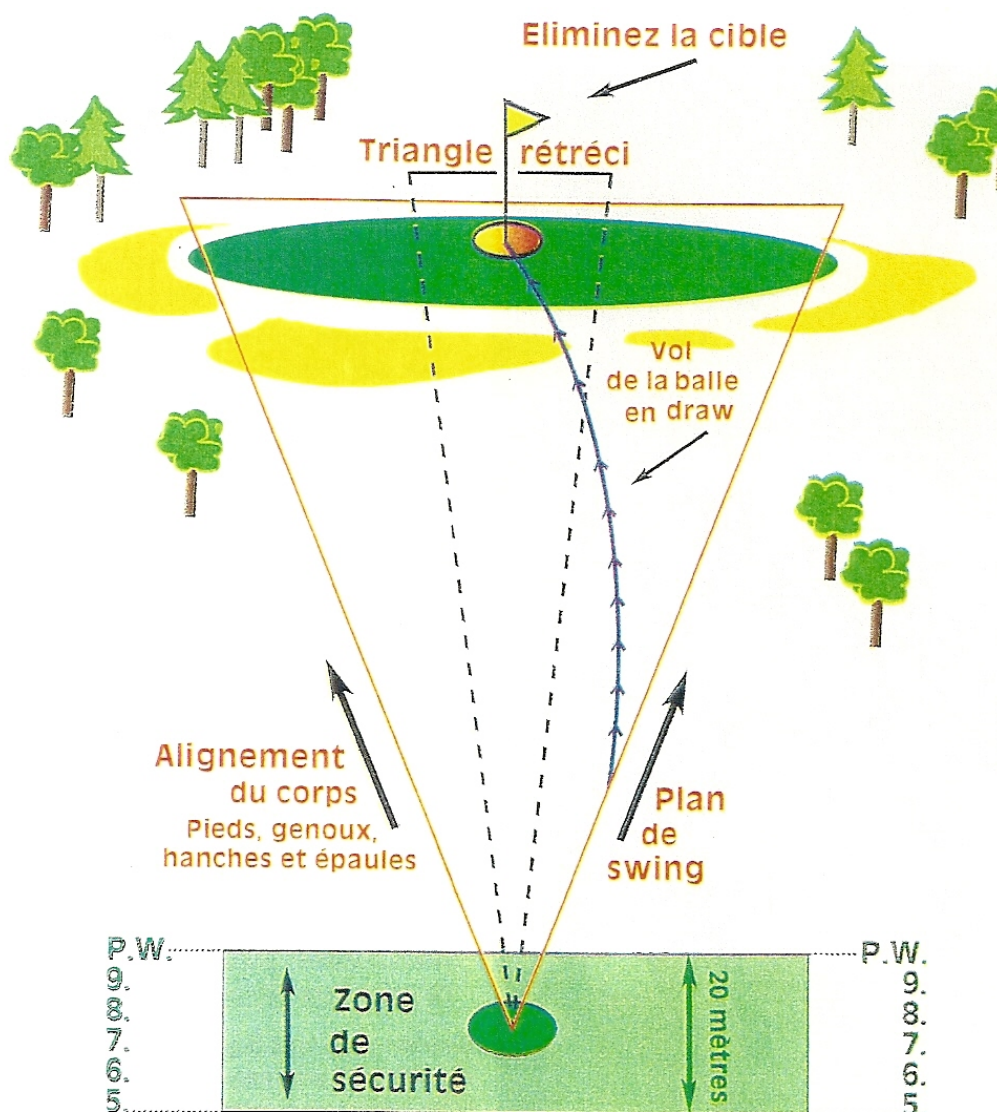
Je demande toujours à mes élèves d'enlever quelques clubs de leurs sacs. Si vous n'avez jamais joué une compétition "3 clubs", n'hésitez pas à le faire avec vos amis, vous serez surpris du résultat. **Plus on se rapproche du trou, plus le golf devient psychologique.**

Si vous jouez dans la zone B, votre anxiété va s'accroître, votre marche va s'accélérer, et ce au détriment de votre régularité.

Lorsque l'on se rapproche du drapeau, le haut du corps prend le contrôle. Plus vous serez loin du green (sans exagérer : ne dépassez pas la distance du fer 5), moins vous aurez de stress pour l'attaquer. Au début, vous ne toucherez que 6 greens avec un plein coup, puis 8, puis 10... **Votre compréhension du "jeu" de golf s'en trouvera améliorée et votre handicap aussi.**

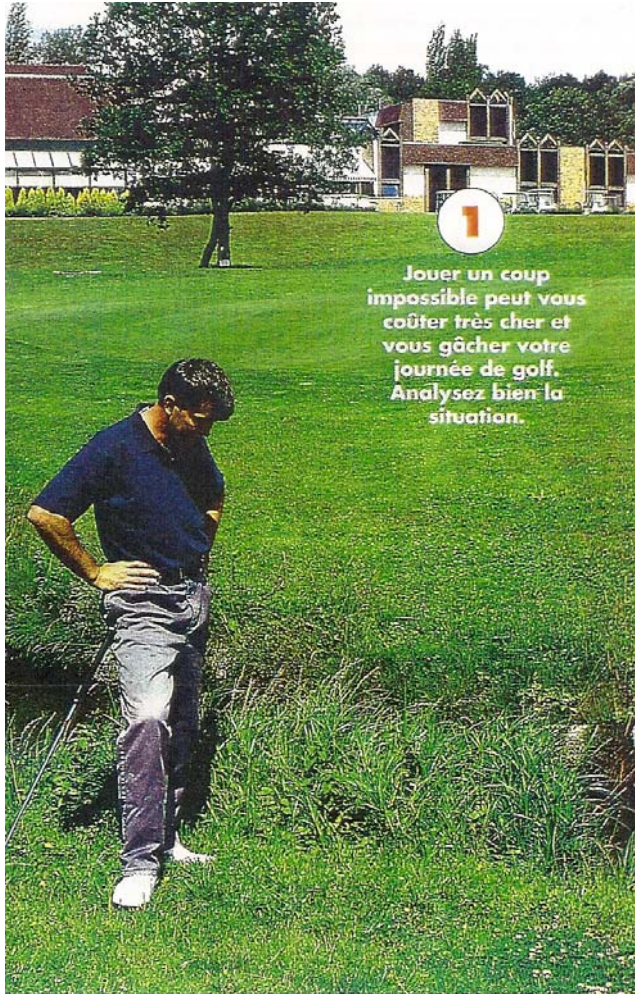
À la fin, on en arrive inévitablement au putting : c'est encore une autre histoire !

Éliminez la cible



Lorsque vous jouerez dans la zone de sécurité, éliminez la cible. À sa place, choisissez deux objectifs équidistants du trou. **La largeur de cette marge d'erreur dépendra de votre niveau de jeu (large pour un débutant et plus étroite pour un joueur confirmé).**

6. DES COUPS TRÈS SPÉCIAUX



Sur un terrain de golf, il faut bien comprendre que vous ne jouez pas seulement contre vous, mais aussi contre la nature. Ceci vous permettra d'affronter l'avenir et les nouvelles situations en toute sérénité. Les solutions à vos problèmes sont parfois moins compliquées que vous ne le pensez.



Combien de fois ai-je entendu « Que dois-je faire quand ma balle repose dans la lèvre d'un bunker ? », « Quelle est la solution dans les buissons d'épineux », ou encore « Comment frapper une balle à moitié dans l'eau ? »

Toutes ces questions sont inutiles. Vous ne devriez pas vous les poser.

Réfléchissez !

Combien de fois dans l'année, vous retrouvez-vous dans une position injouable, sans solution immédiate à l'esprit ? Ça ne doit pas être si fréquent que cela !

Il est vrai qu'il est frustrant de se retrouver en plein été avec une balle injouable dans un rough jusqu'aux genoux, alors qu'un mois auparavant votre grand-père aurait pu la sortir avec un bois 3. Même constat quand vous atterrissez dans un bunker où les innombrables trous qui le parsèment laissent penser qu'il a été squatté par une horde de lapins !

Cela fait partie du jeu ! **Alors, pour vous en sortir, choisissez la solution la plus facile : prenez un drop** (photos 1 et 2) cela ne coûte qu'un point !

Adaptez votre matériel



Vous êtes seul face à cette satanée balle, sans même un caddie pour vous donner au centimètre près la distance qui vous sépare du drapeau. Seul, vous n'en êtes pas toujours certain : à force de voir le sort vous accabler - vous atterrissez systématiquement dans la seule trace de pas du bunker et les rebonds sont toujours catastrophiques - vous vous demandez souvent si quelque lutin maléfique ne vous accompagnerait pas tout au long de l'année... rien que pour mettre votre balle dans les situations les plus impossibles.

Restons sérieux. Dans les 20 dernières années, le matériel que nous utilisons a fait des progrès considérables. La force brute n'est plus obligatoire pour sortir du rough, pas plus que la précision d'un chirurgien pour réussir son approche autour du green.

Laissez faire vos clubs ! Discutez-en avec votre pro, lui seul connaît votre swing et les difficultés que vous rencontrez. Il sera à même de vous conseiller de changer un ou deux clubs dans votre sac. Une "modification" aux bénéfices immédiats qui ne prend que quelques secondes. Alors que la moindre amélioration technique du swing requiert des heures et des heures de travail afin de faire oublier à votre corps les mauvaises habitudes ancrées depuis des années. Et même si vous y arrivez à force d'abnégation, il n'est pas sûr que, seul sur le parcours et confronté aux éléments, vous ne retombiez pas dans vos travers...

Swinguez au ralenti

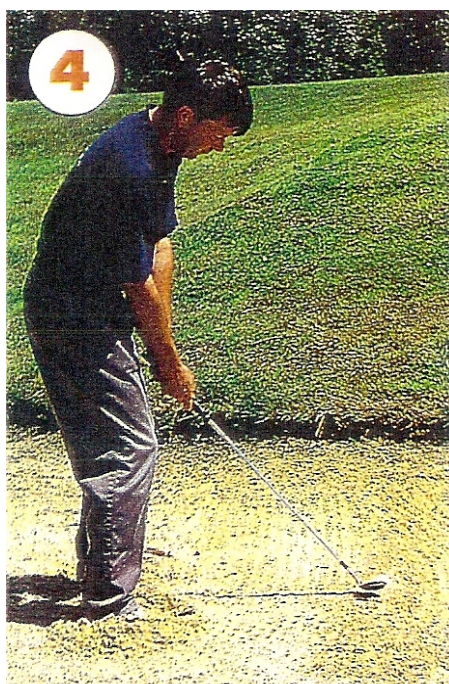
Si vous avez "travaillé" votre stratégie, vous avez certainement éliminé une grande partie de vos problèmes de petit jeu. En vous entraînant principalement avec votre pitching-wedge, vos sensations et votre toucher ont dû s'améliorer grandement.

Il est temps de franchir une nouvelle étape. Entraînez-vous à ralentir la vitesse de votre swing lorsque que vous vous rapprochez du green (tout comme votre vitesse de marche). Regardez les pros : la plupart d'entre eux sont capables d'exécuter avec un pitching-wedge un plein swing tout en envoyant la balle à 10 m de distance.

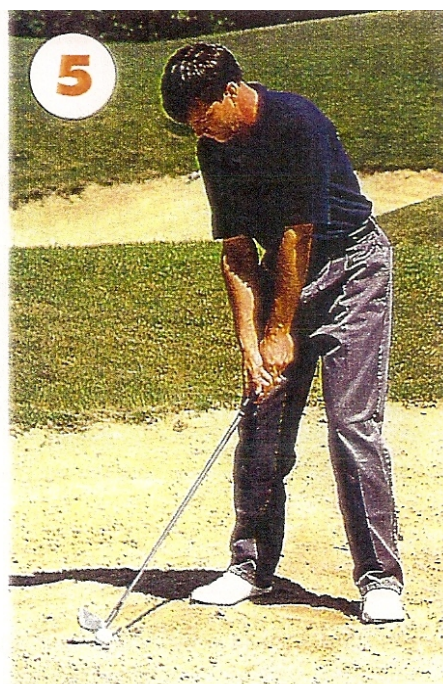
Apprenez à faire de même, ceci vous apportera des avantages immenses.

Dans le bunker

Une préparation similaire est nécessaire lorsque l'on se trouve dans un bunker (l'endroit le plus "facile" du parcours). Gardez le même swing naturel en tête et modifiez simplement l'épaisseur du coussin de sable à interposer entre la balle et la face du club, en fonction de la distance que vous voulez faire parcourir à la balle. Si vous êtes près du trou (**photo 4**), enfoncez vos pieds plus que la normale et effectuez un plein swing.



Lors d'une sortie de bunker courte, enfoncez profondément les pieds dans le sable et exécutez un plein swing.

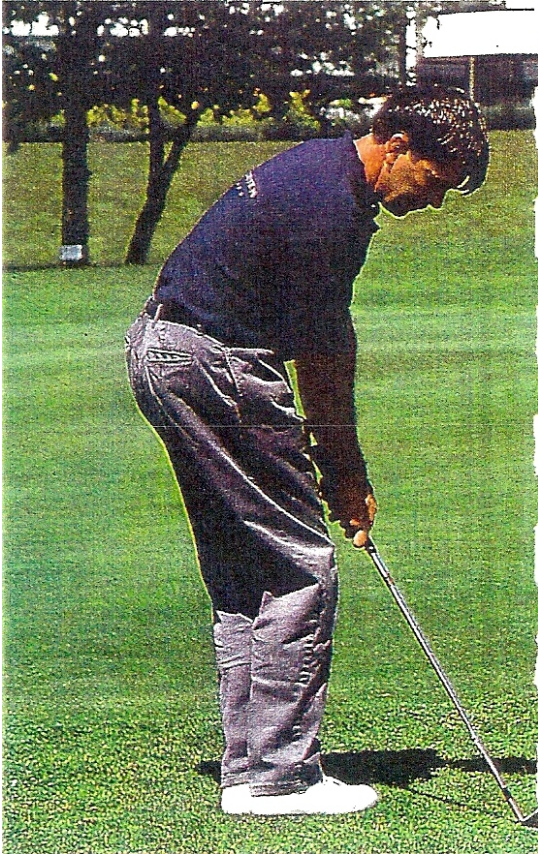


Si vous êtes loin de votre objectif, gardez les pieds en surface et frappez la balle "clean". Elle volera comme d'habitude.

Vous prendrez donc plus de sable qu'à l'accoutumée et le vol de la balle en sera réduit d'autant. Si vous êtes loin du trou, marchez tranquillement jusqu'à votre balle, n'enfoncez pas vos pieds et faites un plein swing. En ne prenant pas de sable, votre balle volera "comme d'habitude" (**photo 5**). C'est un moyen très efficace de se simplifier la vie dans les bunkers lorsqu'il s'agit d'évaluer la distance à laquelle il faut envoyer la balle. Et puis, vous êtes là pour jouer au golf, pas pour passer la journée à la plage !

Les approches

Il est vrai qu'il est illogique de faire un plein swing à vitesse réduite lorsque l'on se trouve au bord du green. Cela suggère une "approche" plus technique.



Gardez votre tête immobile, maintenez votre bras gauche tendu, ne soulevez pas vos hanches, ne cassez pas les poignets et mettez un peu plus de pression sur le grip.

Et pendant vos séances d'entraînement, n'oubliez pas de vous détendre de temps en temps en faisant quelque pas sur le pitching-green.

En fait, il faut dominer le club alors que lorsqu'il s'agit d'un plein coup, c'est lui qui doit vous dominer. En serrant un peu plus le club, vous utiliserez obligatoirement plus les avant-bras et les épaules en réduisant l'action des pieds et des jambes.

Alors, rappelez-vous : sur le départ, on swingue avec les orteils et c'est la force centrifuge de la tête du club qui fait tout le travail ; et plus vous vous rapprochez du trou, plus le haut du corps travaille... sans oublier votre cerveau !

Le putting

À un moment ou à un autre, il faut bien aborder le putting. Le putting est quelque chose de très individuel.

On le possède ou pas (dans une certaine limite, cela va de soi). Si vous rencontrez des problèmes insolubles, essayez donc de trouver un bon pro spécialiste en ce domaine. De même, n'hésitez pas à essayer un bon nombre de putters afin de trouver celui qui vous convient le mieux (ou le moins mal...).

Bon golf.

Les opposés

Quand je suis arrivé en France en 1991, je n'avais qu'un contrat de six mois... et je viens de terminer ma sixième année d'enseignement d'une méthode que j'ai découverte dans le Perche. Je n'ai qu'un seul objectif, tenir la promesse que je me suis faite ce jour-là : donner cette méthode à tout le monde.

Le swing naturel, à la portée de tous grâce à l'évolution technique du matériel, est basé sur les opposés. Gallois et vivant en France, il m'est facile d'appréhender les opposés... Ceci me permet de supposer que notre futur repose à la fois sur la nature et sur le développement technologique.

Les deux doivent avancer main dans la main sans que l'un ne prenne le pas sur l'autre. La technologie nous a surpassés, elle ne doit pas surpasser la nature. Au golf, les nouvelles technologies nous permettent de construire des parcours, de planter des arbres, de laisser la nature en paix et d'utiliser notre temps libre – qui ne cessera de

croître – pour nous battre avec nous-mêmes. Pour ce faire, nous n'avons rien trouvé de mieux que le golf qui restera toujours plus fort que nous. La nature humaine aidant, nous essaierons toujours d'améliorer notre jeu pour dominer le golf... et ça prendra un temps infini. Plus vite, plus loin, plus grand ou plus petit, c'est le propre de l'homme.

Mon travail consiste à faire découvrir le jeu le plus extraordinaire au monde. Comme l'école, il nous apprend le respect, l'étiquette et l'humilité. Autant de vertus essentielles pour nous et les générations futures. Je le répète depuis le jour où j'ai découvert le swing naturel et le moyen d'enseigner les opposés. Comme la position finish avec un swing naturel, je vais poursuivre mon chemin **(photo 4)**. Mon travail ne fait que commencer. Avec votre aide, nous y arriverons tous ensemble.

Bonne fin d'année et bon golf. •
Bill

