

Triangulaid

Les fondamentaux du "JEU"

LE CONCEPT TRIANGULAID

Un Triangle
qui aide

Les trois phases de la méthode

➤ **Le jeu**

Un "geste naturel" avec les fers compris entre le 5 et le PW.

➤ **Le sport**

Un plein swing, plus physique et technique, avec les clubs compris entre le fer 4 et le driver.

➤ **Le business**

Tous les petits coups et le putting.



Stéphane Bachoz

Pro PGA France, responsable de l'enseignement Triangulaid sur les practices de Villiers-sur-Marne (94) et Noisy-le-Roi (78). Consultant sur MaChaineSport.

Nous avons vu dans le numéro précédent comment mettre en place un geste naturel en adaptant son swing à sa propre vitesse de marche. Si le grip est correct (voir numéro 42), la balle vole de droite à gauche (pour les droitiers). Nous allons, dans les pages qui suivent, décortiquer le principe de la méthode Triangulaïd afin de mieux comprendre son fonctionnement.

Première étape

Comprendre l'effet naturel

Pour que la balle vole (loin et dans la bonne direction), elle a besoin de tourner sur elle-même. Les alvéoles de la balle et les stries sur le club n'existent pas par hasard. Merci une fois de plus à l'évolution technologique. À l'époque (à peine 80 ans) les alvéoles étaient sur la face des clubs et les balles étaient presque lisses !

Aujourd'hui les alvéoles sont sur la balle et les ingénieurs ont créé des stries sur les clubs afin d'augmenter la rotation et l'effet. La précision du vol de la balle, mais aussi sa portance dans l'air (qui vous permet de gagner en distance), est ainsi augmentée. C'est pourquoi vous devez garder les stries de vos clubs le plus propre possible.



Sur le matériel actuel, les stries se trouvent sur la face de club, les alvéoles sur la balle.

La balle droite n'existe pas...

Quand un footballeur fait une passe transversale d'un bout à l'autre du terrain (à peine 50 m) le ballon vole de droite à gauche (pour un droitier). Pour une passe de 3 m dans le rond central du plat du pied, il roule au sol et reste droit.

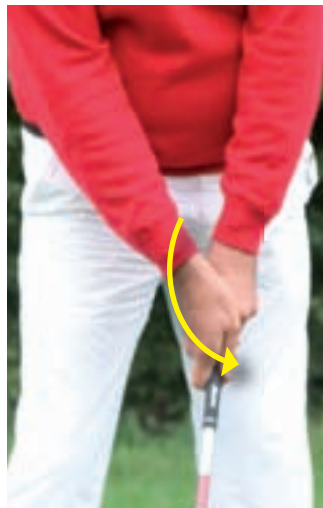
La balle droite n'existe pas sauf au putting et au petit jeu, et encore elle n'est pas si facile à faire.

... la tête de club enveloppe la balle à l'impact

En brossant la balle avec son pied droit, le footballeur lui donne un effet latéral de droite à gauche.

De la même manière, la tête du club du golfeur aura tendance à s'ouvrir pour le backswing et à se refermer dans sa phase descendante enveloppant la balle et créant ce même effet. Imaginez maintenant Zidane faire une transversale de l'intérieur du pied et voir la balle voler de gauche à droite : IMPOSSIBLE.

Il est logique de penser qu'un golfeur droitier verrait sa balle voler de droite à gauche.



Même si ce n'est pas un scoop, il est tout de même étonnant de constater que pour la plupart des joueurs de golf, la balle vole de gauche à droite (pour les droitiers). **Pourquoi ?**

Deuxième étape

Les lignes parallèles : les conséquences...

... sur votre cerveau

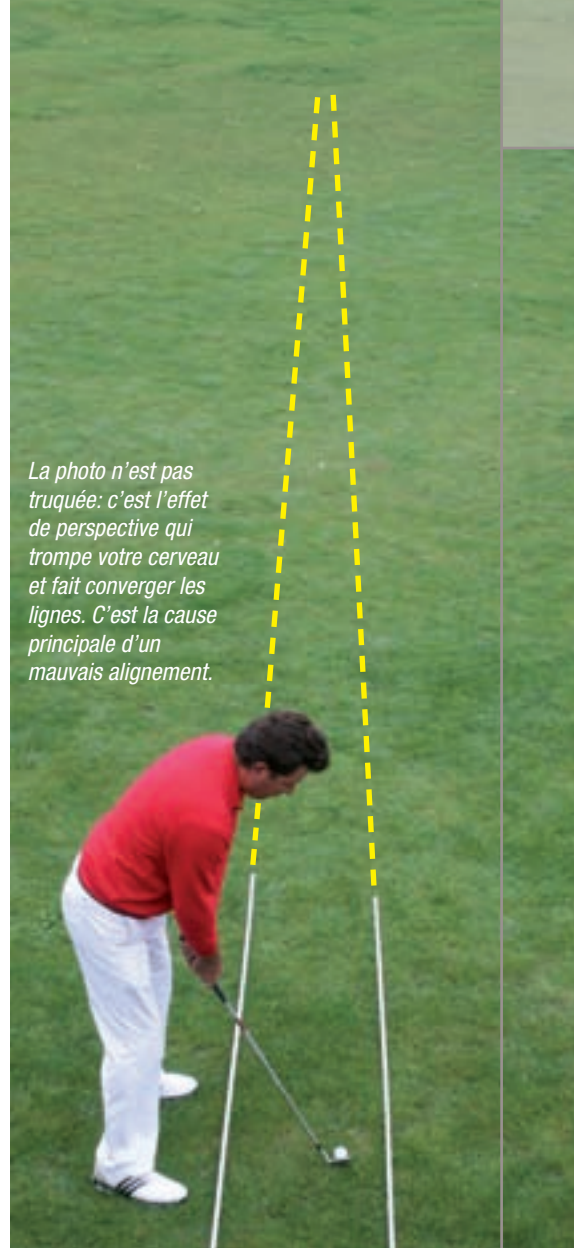
Il est évident que le joueur devrait être aligné, si possible, parallèlement à la ligne balle-objectif. Même si les pros, avec leurs expériences et entraînements, s'y accommodent plutôt facilement, il est sûr que la plupart des amateurs a un problème commun. Le cerveau comprend que parallèle veut dire à gauche de la ligne balle-objectif mais les yeux convergent.

Résultat :
les joueurs s'alignent naturellement à droite de l'objectif en pensant être parfaitement alignés à gauche.

L'effet de perspective que vous subissez est le même que lorsque vous regardez les rails d'un chemin de fer.



La photo n'est pas truquée: c'est l'effet de perspective qui trompe votre cerveau et fait converger les lignes. C'est la cause principale d'un mauvais alignement.



Dans l'idéal avec les lignes parallèles, il faudrait inventer un geste où la tête de club reste parfaitement en ligne pendant tout le swing (voir photo ci-contre).

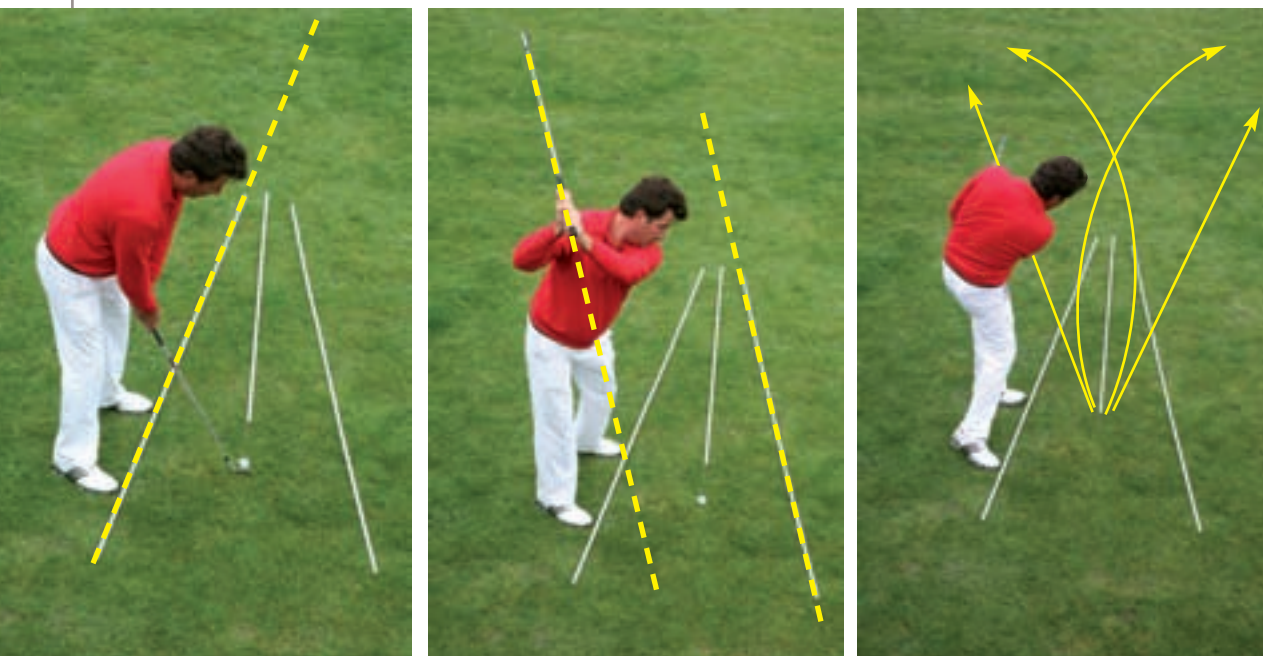
Au mieux : admettant l'effet naturel de droite à gauche (pour un droitier) et un alignement parfait, la balle finirait systématiquement à gauche de la cible...

Et inéluctablement participerait à créer le doute dans la tête du joueur. Par conséquent, c'est la spirale négative qui démarre : autocritique, mauvaises questions, jugement déplacé, etc... Les premiers parasites ainsi que les premières compensations apparaissent.

Ce geste sera peut-être celui issu de la technologie du quatrième millénaire...

... sur votre geste

Alignés à droite de la cible et pensant que la balle droite existe, les golfeurs jouent directement vers l'objectif, ce qui produit un geste de l'extérieur vers l'intérieur et, entre autres, un magnifique slice, causant des dégâts psychologiques et sur la carte de score.



À l'adresse, le joueur a tout le corps aligné à droite de la cible (à cause de l'effet de perspective). Il sent malgré tout l'objectif derrière son épaule gauche. Nous observons au sommet du backswing que le club pointe à gauche de la cible ce qui produira dans sa phase descendante un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

Troisième étape

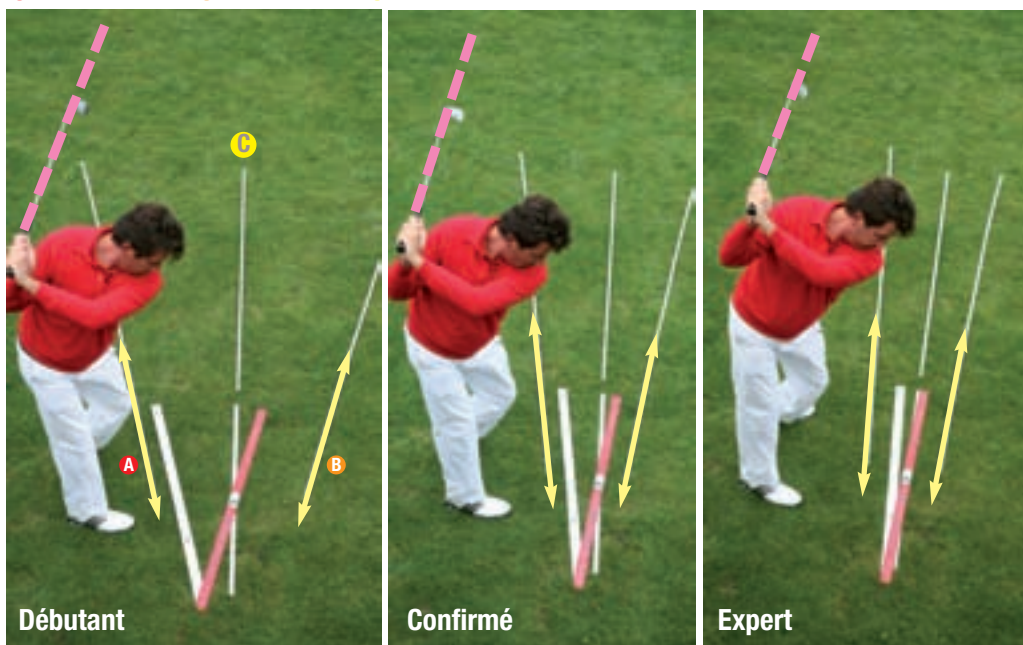
Les lignes triangulaires : une alternative adaptée... ... à votre niveau

Dans les préférences pédagogiques que propose Triangulaïd, nous comprenons que **les bras réagissent au mouvement des pieds**.

Nous observons alors que le corps bouge dans une direction et le club dans une autre. Ces deux axes forment le fameux Triangle. La partie gauche correspond au chemin du corps et la partie droite au chemin du club.

L'angle formé par celui-ci définit votre marge d'erreur (à gauche et à droite de l'objectif) adaptée à votre niveau. Si votre grip est correct, vous tomberez toujours dans l'espace déterminé par votre Triangle.

A Chemin du corps **B** Chemin du club **C** Ligne balle-objectif

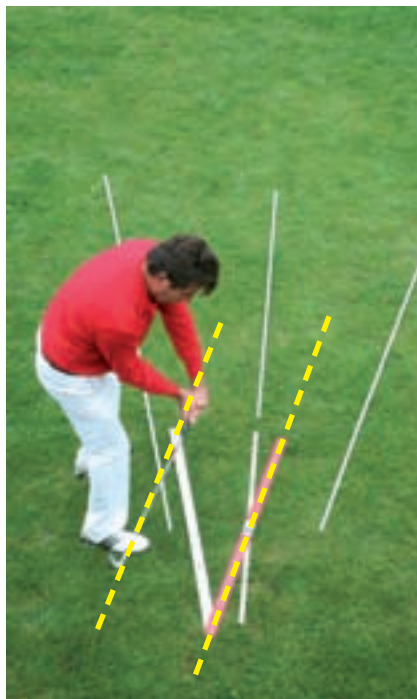


Au fur et à mesure de votre progression, vous pourrez "refermer" votre Triangle afin de rendre vos coups plus précis. Vous vous rapprocherez alors des fameuses lignes parallèles mais vous aurez moins de marge d'erreur.

Vous vous rendrez compte par vous-même qu'il est beaucoup plus difficile et technique de jouer avec une petite marge d'erreur (c'est-à-dire un Triangle rétréci).

... à votre geste

Le joueur étant aligné à gauche, il "piège son cerveau" et l'incite à jouer vers la droite. Il se sent ouvert à la cible pour laisser revenir le club librement de l'intérieur vers l'extérieur, brosser la balle à l'impact et créer cet effet de droite à gauche tant recherché.



Au sommet du backswing, le club pointe à droite de la cible, parallèle au côté droit du Triangle, qui représente le chemin du club. Cela influencera un retour de l'intérieur et, avec le bon grip, permettra d'envelopper la balle à l'impact. Le draw est alors naturellement à votre portée.

Quatrième étape

Les bases d'un geste naturel : l'enchaînement du mouvement

Une fois intégrés la position des mains, la pression de celles-ci sur le grip (**attention de ne pas la resserrer quand vous regardez la balle**), la position finish pendant sept secondes et le principe du Triangle, il s'agit à présent d'analyser l'enchaînement du geste. Lorsque l'on respecte l'ordre mécanique global du geste naturel, vous devez ressentir que **le corps suit les pieds, les bras suivent le corps et les mains suivent les bras**. C'est, avec le rythme (voir DMGolf n°44), le facteur déterminant. Pensez à l'extrémité d'un fouet en mouvement pour réaliser le vôtre.



Le take-away et le backswing

Le take-away démarre par la poussée du pied gauche vers le pied droit (les sensations doivent être dans les orteils). Cette dernière implique de laisser les poignets réagir sous l'influence du poids de la tête du club. On doit avoir la sensation de traîner celle-ci sur le sol depuis la position adresse. 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 au sommet du backswing, à droite de la ligne balle-objectif.

Le downswing

Il démarre par la poussée du pied droit vers le pied gauche. 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. N'oubliez pas que la vitesse du downswing doit être égale à celle du backswing, donc à celle d'un pas. Vous aurez pourtant la sensation que ce dernier est plus rapide. C'est normal, ne le retenez pas.



Le finish

Concentrez vous sur la position finish, équilibrée pendant 7 secondes. 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'angle de la face du club).



CONCLUSION

En attendant le prochain numéro, dans lequel nous aborderons le mode d'emploi du Triangle, découvrez quel joueur vous êtes, et progressez humblement avec une marge d'erreur adaptée. Enfin, **reconsidérez les lignes parallèles comme une évolution technique indispensable à votre progression.**

Ne brûlez pas les étapes, la garantie de jouer votre meilleur golf est assurée.