

Triangulaid

Les fondamentaux du "JEU"

LE TRIANGLE Mode d'emploi

Textes : François Denat
Photos : David Brami

Triangulaid : Nos 2 élèves en standby

Nous n'avons malheureusement pas pu emmener nos deux cobayes à l'île Maurice, sur le superbe parcours d'Anahita, et le climat français ne nous a pas permis de suivre l'évolution de leurs progrès dans de décentes conditions. Nous laissons donc passer l'hiver avant de retrouver Rémi et Luciano dans notre prochain numéro !

Les trois phases de la méthode

➤ Le jeu

Un plein "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. www.triangulaid.com

Nous avons évoqué dans le précédent chapitre les incidences psychologiques dues aux lignes parallèles et présenté une alternative avec les lignes triangulaires. Dans la mise en place de votre geste naturel, il faut assimiler l'idée que les bras réagissent aux mouvements des pieds, créant un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Nous abordons dans ce numéro les repères techniques pour garder un geste naturel.

Le Triangle

Une marge d'erreur adaptée à votre niveau

1. Comment utiliser votre Triangle, votre marge d'erreur

Uniquement pour un plein geste avec les clubs compris entre le Pw et le fer 5

Nous prendrons, ici, deux extrêmes. Un Triangle très large plutôt adapté aux débutants et un très étroit pour l'évolution vers le niveau "Expert". Au milieu votre vérité doit se trouver...

Il est logique de débuter avec une marge d'erreur large et de la réduire au fur et à mesure de votre progression. Le but est d'être libéré de toute contrainte psychologique pour garder un geste naturel.

Une grande marge d'erreur pour débuter : le corps aligné sur la partie gauche du green, influence naturellement le joueur, pour que le mouvement du club se dirige vers la partie droite.



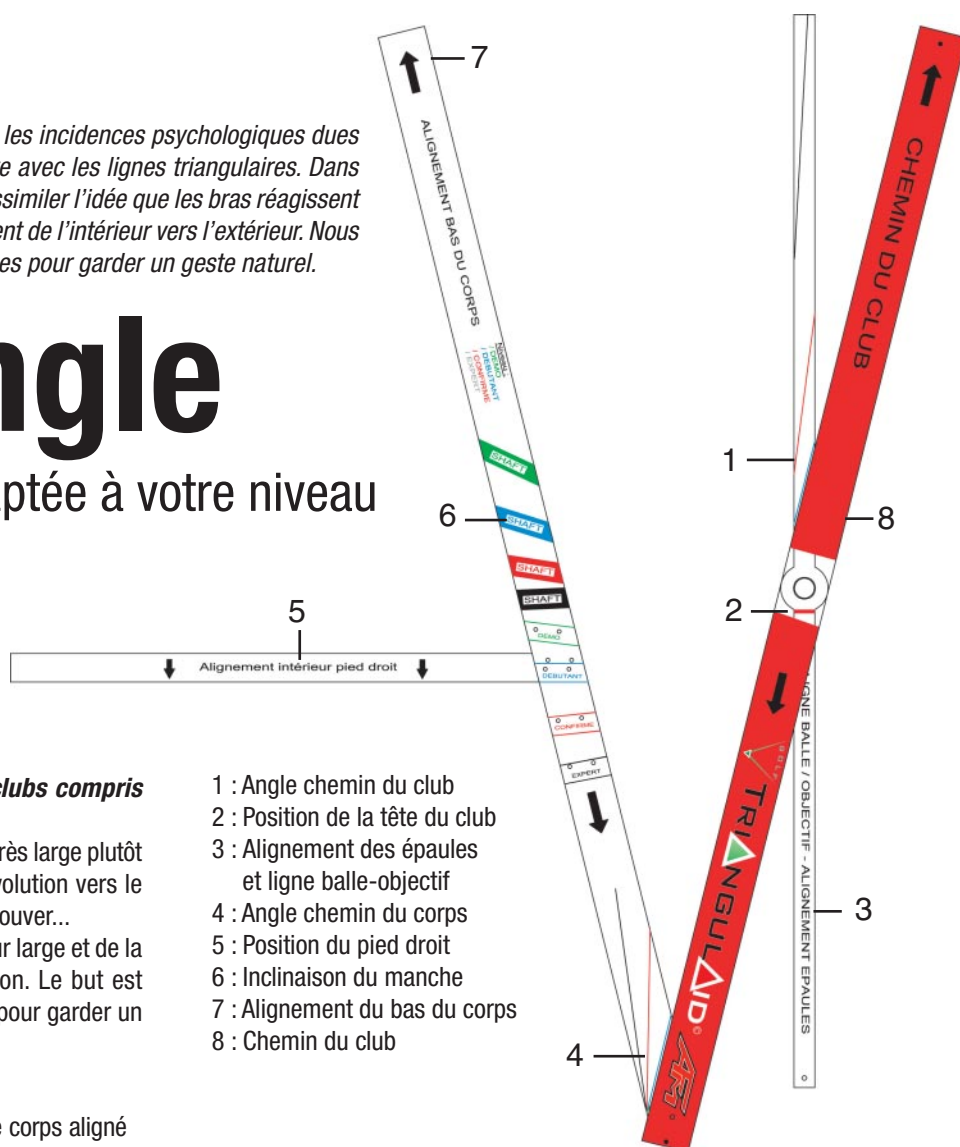
FACILE et naturel

Une petite marge d'erreur adaptée à votre progression.

Le corps aligné à gauche du drapeau, presque parallèle à la ligne balle-objectif, demande beaucoup d'expérience et d'acquis technique afin que le chemin du club soit cohérent.



DIFFICILE et technique



- 1 : Angle chemin du club
- 2 : Position de la tête du club
- 3 : Alignement des épaules et ligne balle-objectif
- 4 : Angle chemin du corps
- 5 : Position du pied droit
- 6 : Inclinaison du manche
- 7 : Alignement du bas du corps
- 8 : Chemin du club

2. La dissociation naturelle : les bras bougent par réaction aux mouvements des pieds

Le corps tourne dans un sens, alors que les bras suivent le mouvement dans une autre direction.
Ces deux axes représentent le fameux Triangle.



Club dans le dos, nous constatons que la rotation du corps se fait parallèlement à la ligne blanche du Triangle, à gauche de la ligne balle-objectif...

...Si le club est lancé à l'intérieur de cette ligne, l'inertie le fera ressortir à l'extérieur, à droite de celle-ci.



3. Le relâchement "absolu" : utilisez la gravité

Si l'on va à l'extrême, on observe que la conséquence des bras totalement relâchés est qu'ils se dirigent naturellement à l'intérieur de la ligne balle-objectif quand le corps se met en action au départ du swing.



Bien évidemment, ce mouvement peut vous paraître bizarre, et pourtant si vous **modifiez quelques repères statiques et respectez les repères dynamiques, vous obtiendrez une trajectoire de balle en draw** (de la droite vers la gauche pour les droitiers) qui tombera tout le temps dans la marge d'erreur que vous avez prédéfinie.

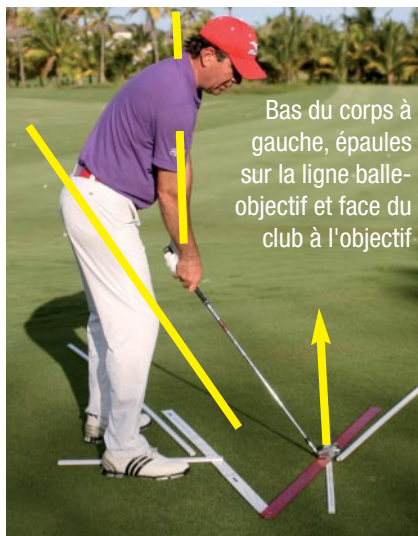
Les poignets réagissent à la gravité lorsque vous initiez le mouvement par le pied gauche (pour les droitiers). Sentez le poids non négligeable de la tête de club...



4. Modifiez les repères statiques

Grip, posture et alignement...

...Pour le débutant



Bas du corps à gauche, épaules sur la ligne balle-objectif et face du club à l'objectif



La balle à l'intérieur du genou droit et les mains à l'intérieur du genou gauche

...Pour l'expert



La balle est au milieu des pieds, les mains à gauche et la face du club à droite du nombril.



Le grip

Le dos de votre main gauche (pour les droitiers) doit avoir le même angle que la face du club. Il sera donc différent pour chaque club entre le Pw et le fer 5. Le V formé par le pouce et l'index de la main droite pointe vers le menton (voir DMGolf n°43).

La posture

Plus le Triangle est ouvert et plus le chemin du club se dirige de l'intérieur vers l'extérieur. De ce fait, il faut déplacer la balle vers la droite du stance. L'inclinaison du manche du club, elle, est orientée vers l'intérieur du genou gauche.

À l'inverse, si vous refermez le Triangle en progressant, la balle se rapproche du milieu du stance et l'inclinaison du manche se réduit.

L'alignement

Quelle que soit la largeur du Triangle, le haut du corps (bras-épaules) est parallèle à la ligne balle-objectif, le bas du corps (pieds-genoux-hanches), lui, est parallèle à la partie gauche du Triangle.

Le pied droit est toujours perpendiculaire à la ligne balle-objectif, comme la barre du T (voir photos).

La face de club, quant à elle, est toujours orientée vers l'objectif.

5. Respectez les repères dynamiques...

En fonction de votre niveau, les positions dynamiques ne sont absolument pas les mêmes. Cela s'explique par le fait que le débutant laissera la gravité et l'inertie créées par le club dans l'espace pour exécuter son swing naturel, alors que "l'expert", tout en gardant le relâchement indispensable à son swing, harmonisera techniquement le mouvement de ses bras et de son corps.

...Pour le débutant

Démarrez votre mouvement par votre pied gauche (pour les droitiers). Tout votre côté gauche va bouger, alors que la tête de club reste, dans un premier temps, derrière la balle. Ayez la sensation de tracter le poids vers l'arrière. Laissez trainer la tête de club. Les bras réagissent au mouvement du corps.



Au sommet du backswing le club pointe vers la droite de la cible. Il est parallèle à la partie rouge du Triangle. Le bras gauche est détendu...

... Dans la phase descendante, laissez seulement l'inertie le retendre. C'est une conséquence ! Le grip pointe vers la balle et le manche se présente parallèlement à l'axe du côté rouge du Triangle.



Sentez la tête de club envelopper la balle dans l'enchaînement naturel de votre geste sans bloquer vos poignets. L'inertie vous guide jusqu'au finish totalement relâché (qui dure sept secondes).

...Pour l'expert

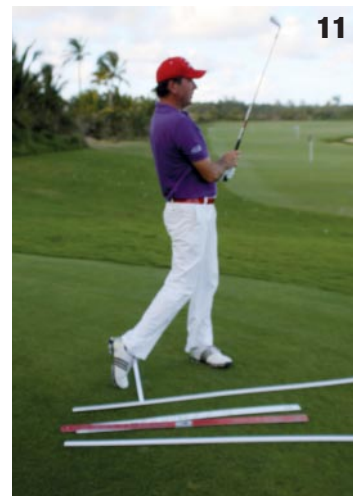


Pour l'expert, la technique reprend le dessus. Le démarrage du geste se fait d'un seul bloc. la tête de club suit le côté rouge du Triangle (photos 1 et 2). À sept et huit heures elle est à l'extérieur des mains, le triangle formé par les bras est maintenu. À neuf heures, le manche est parallèle à la ligne balle-objectif et l'arête du club perpendiculaire au sol (photos 3 et 4).



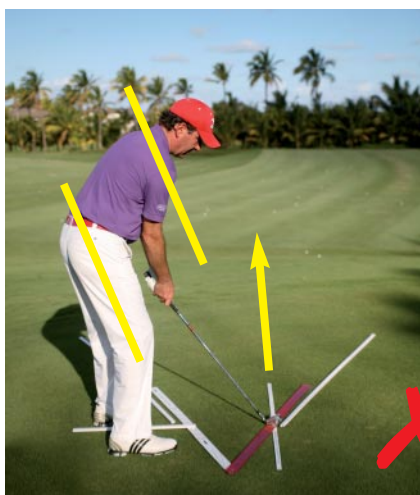
Au sommet du backswing le club pointe dans la direction de la ligne rouge, c'est-à-dire, pour ce niveau expert, à peine à droite de l'objectif. L'appui sur la jambe droite est solidement maintenu. Le bras gauche est étendu et relâché (photo 5). À l'amorce du downswing, après avoir replacé la jambe gauche dans sa position initiale, le L formé par le bras gauche et le club est maintenu (photo 6). Juste avant l'impact, le grip pointe vers la balle et le manche se présente parallèlement au côté rouge du Triangle. Le L est encore maintenu (photo 7).

Le mouvement des bras dans la phase descendante n'est rien d'autre que la conséquence au mouvement de rotation du corps. N'essayez pas de fabriquer ce retard, si vous êtes suffisamment relâché, il se fera presque tout seul...



Libérez le club dans la zone de l'impact, à peine à droite de la cible. L'inertie créée (photos 8 et 9) vous aidera à envelopper la balle avec la tête de club (on voit très clairement la main droite par dessus la main gauche) et à finir votre geste sept secondes plus tard. Notez que le finish en mode expert est sensiblement différent de celui du débutant. Pédagogiquement, le débutant pose son club sur l'épaule gauche. Grâce à vos progrès, vous n'avez maintenant plus besoin de le faire. Pour autant, restez équilibré et relâché (photos 10 et 11).

6. Les erreurs à ne pas commettre



Les épaules sont alignées à gauche, ce qui engendrera un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

Au sommet du backswing, le club pointe à gauche de la ligne balle-objectif, parallèle au côté blanc du Triangle...



... Alors qu'elle devrait être parallèle à l'avant-bras gauche, l'arête du club est orientée vers le bas : le club est ouvert, la balle finira probablement à droite...

... L'arête du club est orientée vers le haut : le club est fermé, la balle finira probablement à gauche.



Juste avant l'impact, le club pointe et se dirige vers la gauche.

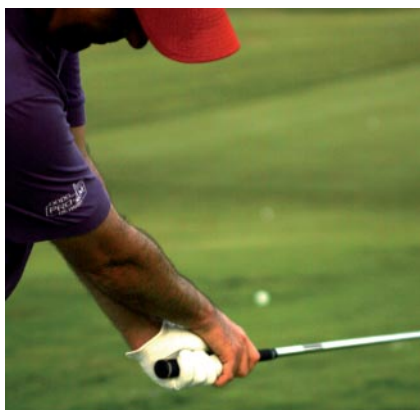
Le club n'est pas sur le bon chemin : il ne suit pas le côté rouge du Triangle.



Au sommet du backswing le club pointe à droite de l'objectif dans la direction du côté droit du Triangle.



Avec un ami ou un miroir, vérifiez que l'avant-bras gauche et la face de club soient parallèles. En fonction de la largeur de votre Triangle, le club pointe plus ou moins vers la droite de la cible.



Les mains passent l'une sur l'autre. Juste après l'impact, vous devriez voir votre main droite par dessus la main gauche.

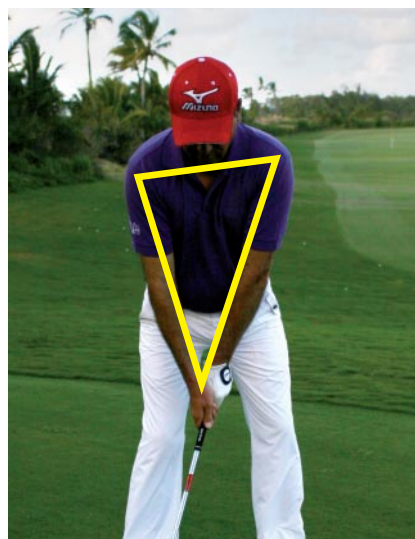
Les points clefs

Expert, confirmé ou débutant, quel que soit le mode choisi.



Juste avant l'impact, le club se présente parallèle au côté rouge du Triangle.

Pour l'expert (droitier), favorisez votre démarrage par un mouvement de tout le côté gauche (pied - genou - hanche - main - bras - épaule) ensemble. Maintenez le triangle bras - épaules jusqu'à mi-backswing.



Restez relâché !

Alignez-vous à gauche et jouez vers la droite...

Adoptez la marge d'erreur qui vous convient, essayez différentes largeurs. Humblement, revenez à un niveau inférieur pour mieux progresser et enfin observez vos trajectoires de balle. Ce sont elles qui vous diront quoi faire... Dans le prochain numéro, en fonction de vos trajectoires, je vous proposerai les solutions liées à chaque problème.