



**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](http://www.triangulaid.com)

# Triangulaid

Les fondamentaux du "JEU"

# Devenez AUTONOME

## Comprenez vos erreurs

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz



Un **mauvais backswing** trouve sa solution à l'opposé, dans un **bon finish**

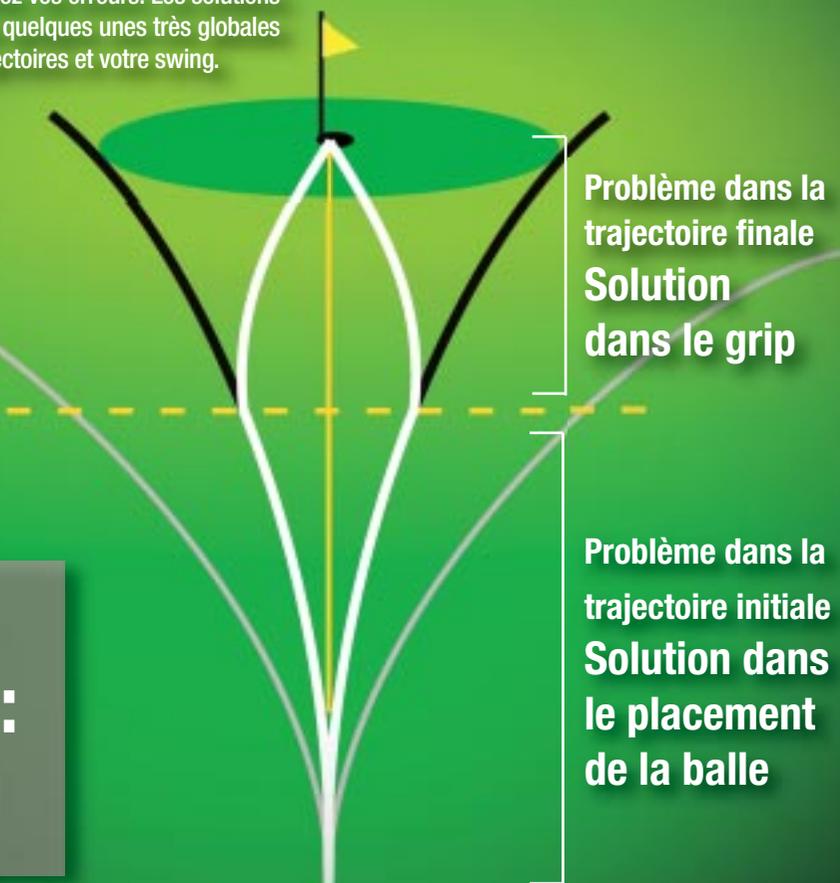
Votre Geste Naturel devrait maintenant être en place et vous procurer le plaisir de toucher de belles balles sans aucun effort physique. Le grip, la posture, le finish, le rythme et l'alignement (le Triangle qui aide) doivent être globalement intégrés. Pourtant, vous pourriez être frustré par certaines erreurs de trajectoire. Ne perdez pas vos bonnes sensations et comprenez vos erreurs. Les solutions sont toujours à l'opposé des problèmes ! En voici quelques unes très globales qui devraient vous permettre d'améliorer vos trajectoires et votre swing.

Regardez,  
**comprenez**  
**l'erreur**  
et mettez en place  
la **solution**.

## 1 Comprendre la trajectoire :

**Votre meilleur professeur**

(Schéma ci-contre si trajectoire possible)



Avant d'analyser vos trajectoires, n'oubliez pas de définir (avec précision) la ligne droite balle-objectif. Cela vous permettra de visualiser vos erreurs de trajectoire.

Comme nous l'avons abordé dans un précédent numéro, la balle ne peut pas voler droit, directement à l'objectif. Il faut donc observer comment la balle part et comment elle finit. Sachant que la trajectoire de balle naturelle est le draw, il faut que la balle (pour les droitiers) parte en 1<sup>er</sup> à droite de la ligne balle-objectif pour finalement revenir à gauche, vers la cible.

# Chaque problème trouve sa solution à l'opposé

Les solutions pour les problèmes de trajectoires initiale et finale ne se situent pas aux mêmes endroits.

- Le placement de la balle dans le stance influencera la trajectoire initiale.
- Le placement des mains sur le grip influencera la trajectoire finale.

## PROBLÈMES et SOLUTIONS pour la trajectoire initiale

### La balle part initialement trop à gauche

Placer la balle, dans votre stance, plus vers le pied droit. La balle partira initialement plus à droite



### La balle part initialement trop à droite

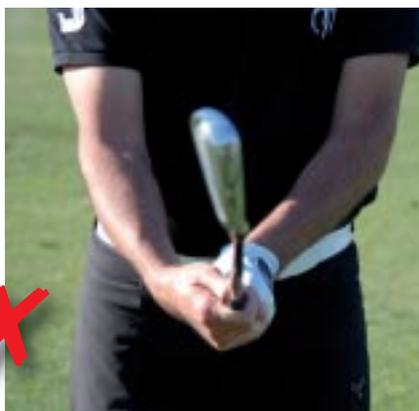
Placer la balle plus vers la gauche.

La solution est dans le placement de la balle dans le stance.

## PROBLÈMES et SOLUTIONS pour la trajectoire finale

### La balle finit à gauche de l'objectif

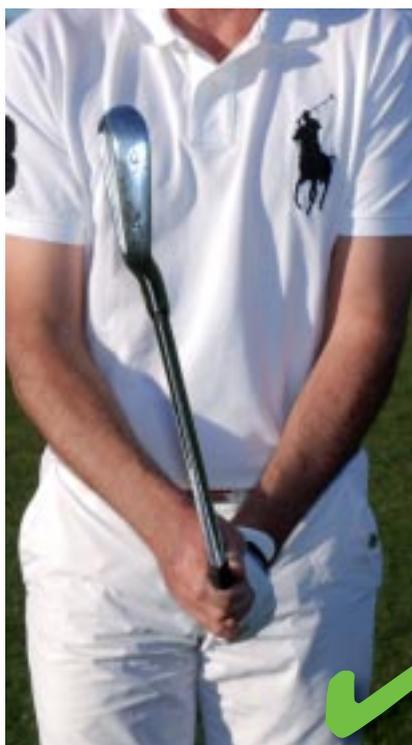
Le problème est à gauche, la solution est donc à droite. Tournez la main droite vers la gauche, en respectant la verticalité de l'arête du club.



### Mauvais grip de main droite

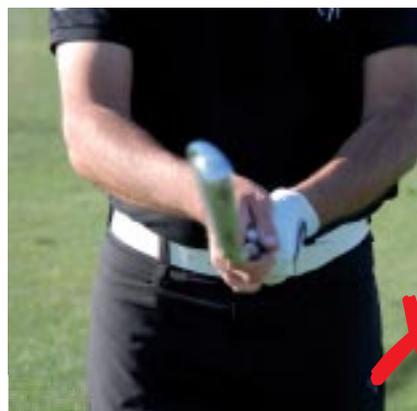
Le "V" ne pointe pas vers le menton

### Grip idéal



### La balle finit à droite de l'objectif

Le problème est à droite, la solution est donc à gauche. Tournez la main gauche vers la droite, en respectant la verticalité de l'arête du club.



### Mauvais grip de main gauche

Une seule phalange est visible

La solution est dans le grip et à l'opposé de votre problème. Il faut donc corriger le placement de vos mains sur le club. Emmenez toujours la solution vers le problème.

Un centimètre de réajustement sur le grip correspond à 10 mètres de correction au niveau de la trajectoire finale.

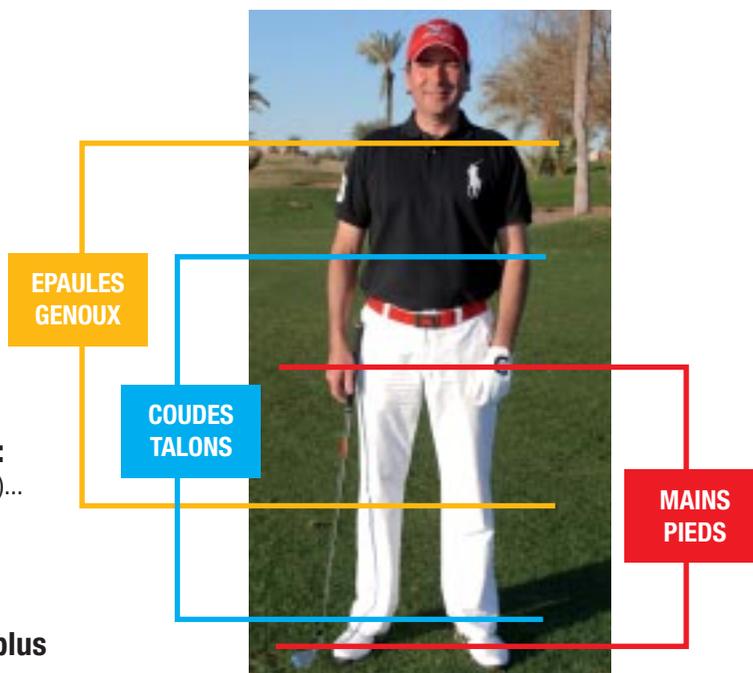
Dans le respect de la verticalité de l'arête du club, vous devriez visualiser l'angle de votre main gauche à l'identique de l'angle de la face de club (du fer 5 au Pw) et le "V" formé par le pouce et l'index de votre main droite (pour les droitiers) en direction du menton (voir DMG n°43).

## 2 Comprendre son swing : La solution par les opposés

### Le haut du corps s'équilibre avec le bas du corps :

- Les épaules (problème) s'équilibrent avec les genoux (solution)...
- Les coudes s'équilibrent avec les talons...
- Les mains s'équilibrent avec les pieds...  
...et vice versa

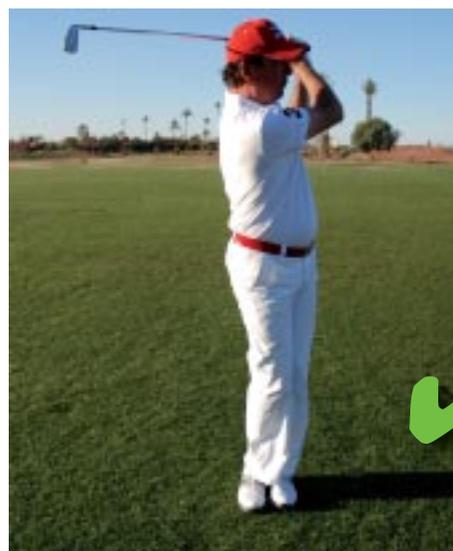
L'objectif final est d'équilibrer les opposés les plus subtils : les orteils avec la tête du club.



### Problème avec le haut du corps

#### Solution en bas

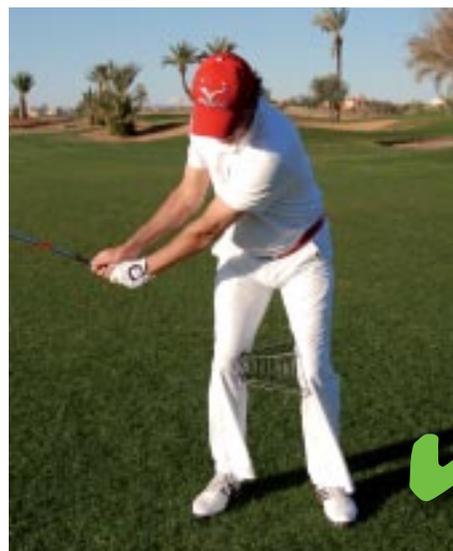
La balle ne vole pas haut : le problème se situe probablement dans le haut du corps. Votre solution se trouve à l'opposé dans le bas du corps. Cet exercice (photo de droite) les pieds joints vous aidera à faire votre rotation à partir des genoux et des hanches afin de maintenir votre équilibre au finish. Dans le cas contraire, vous vous casseriez la figure !



### Problème avec le bas du corps

#### Solution en haut

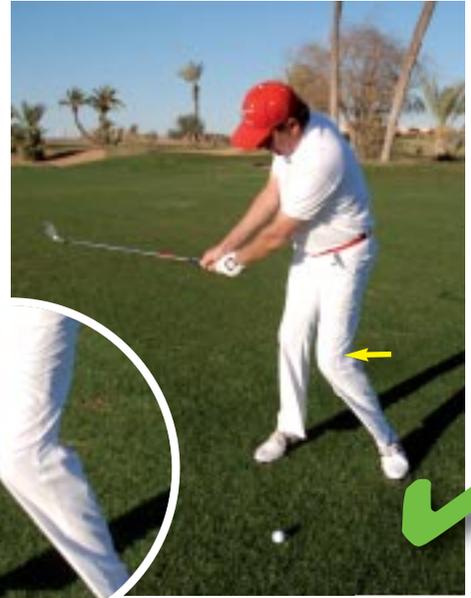
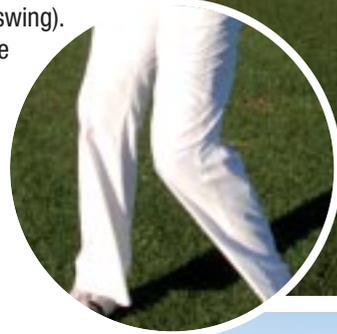
La balle vole trop haut : votre problème se situe probablement dans le bas du corps. Votre solution se trouve à l'opposé dans le haut du corps. Cet exercice avec un seau de balles entre les genoux (photo de droite) vous aidera à stabiliser vos jambes. Servez-vous du triangle mains-bras-épaules. Étendez le bras gauche.





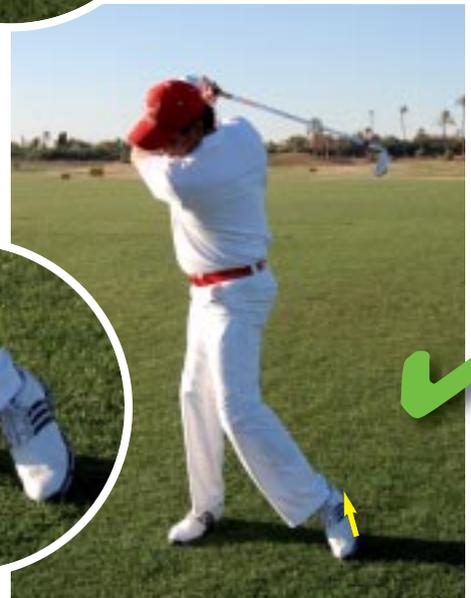
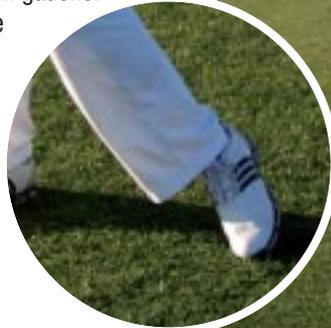
## Problème épaules Solution genoux

Vous avez l'impression de trop vous servir de vos épaules : votre solution est de démarrer et de revenir avec les genoux (le gauche au backswing, le droit pour le downswing). Les épaules vont se mettre automatiquement au repos.



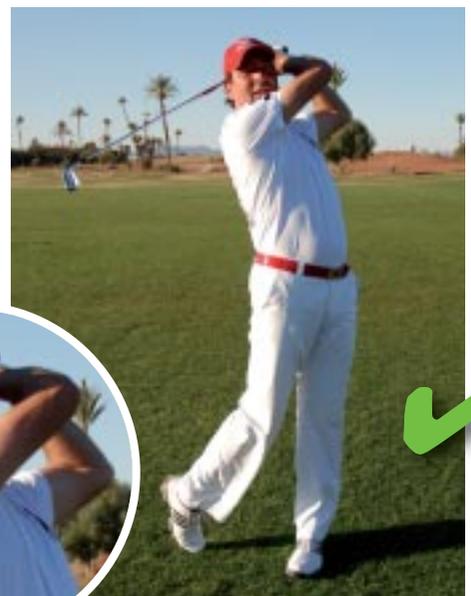
## Problème coudes Solution talons

Votre coude droit se lève au backswing : votre solution est de lever le talon gauche. Votre coude se place plus naturellement vers le bas.



## Problème backswing Solution finish

Le backswing est trop horizontal : votre solution se trouve dans l'équilibre au finish, plus vertical et pendant sept secondes. C'est la conséquence d'un bon swing.



"I'm the ball !"

## Les PROBLÈMES de COORDINATION

Le push et le pull



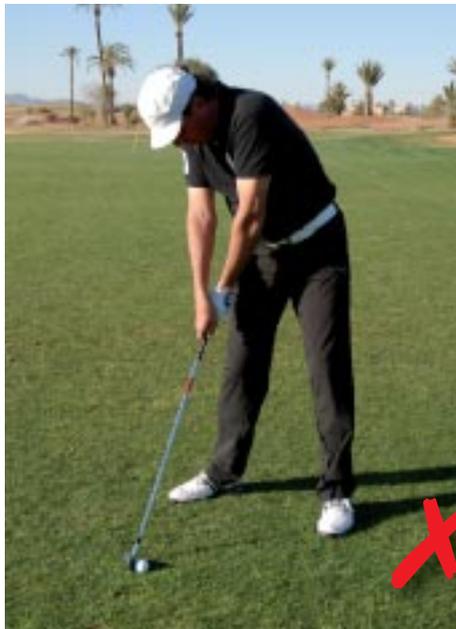
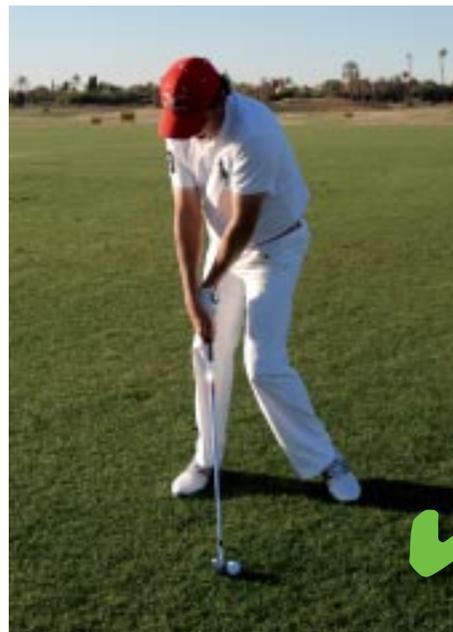
### Le push

#### Problème

Dans la descente, le corps est trop en avance par rapport aux bras.

#### Solution

Elle se trouve à l'opposé, au take-away. Le corps doit démarrer en avance.



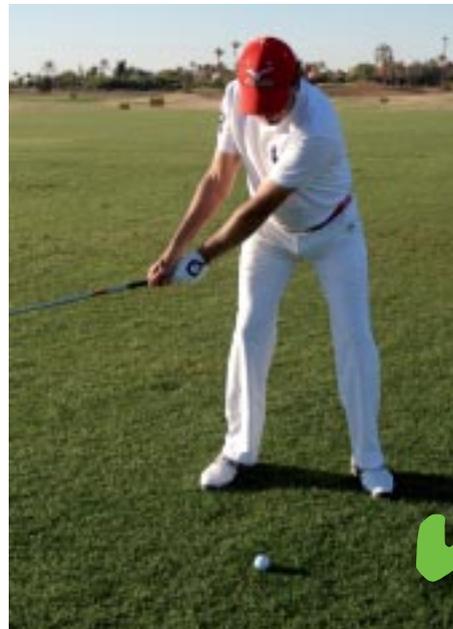
### Le pull

#### Problème

Dans la descente, les bras arrivent trop en avance par rapport au corps.

#### Solution

Elle se trouve à l'opposé, au take-away. Les bras doivent partir en avance. Stabilisez le bas du corps.



**La solution pour une meilleure coordination :  
Jouez en marchant !** (voir DMGolf n°44)

Corrigez vos erreurs par vous-même. Comprenez les opposés et à l'exception de votre pro, ne laissez personne vous dire ce que vous avez fait de mal dans votre swing ! Il y a autant de swings que d'individus, en revanche il y aura toujours une solution à l'opposé de votre problème. Nous verrons le mois prochain les différentes clés et exercices pour corriger vos erreurs.

*Remerciements à toute l'équipe du golf d'Amelkis qui nous a chaleureusement reçus ainsi qu'à Hamid Gourrada et Sonia Brus.*

