

TECHNIQUE

Triangulaid

Les fondamentaux du "JEU"

Jouez avec la gravité

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz



Stéphane Bachoz

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

Et aussi...

Le Flop shot
de Phil Mickelson
Avoir un putting consistant
avec PlayingGolf

1 La posture pour un swing équilibré

L'astuce est dans le bassin

Prenez Arthur, le squelette des cours d'anatomie. Maintenu par une tige d'acier dans son dos, tous ses os sont parfaitement pendouillant dans le même axe (droit). Inclinez le à partir du bassin, et on s'aperçoit que les hanches viennent en arrière pour équilibrer les épaules qui, elles, viennent vers l'avant. Les deux bras d'Arthur tombent à la verticale des épaules.



Le swing : une illusion d'optique ?

Après avoir compris vos erreurs et mis vos solutions en place, votre geste doit être globalement cohérent à présent. Équilibré pendant sept secondes au finish, au même rythme que celui de votre marche et les sensations dans vos extrémités : les orteils et les mains, le reste du corps totalement relâché. Pour ceux qui pensent que le swing vient d'un mouvement de bras, voici l'explication : c'est une illusion d'optique !

2 La mécanique du mouvement

Tournez les hanches pour faire tourner les épaules

Redressons Arthur dans une posture droite. Pour qu'il puisse tourner ses épaules à 90° par rapport à la ligne balle-objectif il faudra qu'il s'aide avec une autre partie du corps : les hanches. En effet, ses épaules ne peuvent pas faire autre chose que de la rotation interne ou externe.



Placez les mains sur vos hanches et tournez de la droite vers la gauche (pour les droitiers).



Comme les épaules sont fixées sur le début de la cage thoracique, c'est seulement à partir de la chaîne lombaire et du bassin qu'elles pourront tourner.



Demandez à un tiers de bloquer vos hanches, puis tentez de tourner vos épaules: vous ne pourrez tourner que de quelques degrés. (Remerciements à Pascal, jardinier à Noisy-le-Roi !)

3 Utilisez vos pieds pour faire tourner vos hanches



Le bassin tourne par un mouvement du fémur qui lui-même réagit au genou mis en mouvement par le tibia et la cheville, le tout à l'initiative des orteils !

Revenons à Arthur, il n'est pourvu de muscles pour bouger, d'un côté à l'autre, que depuis ses orteils jusqu'au sommet de la tête. RIEN DANS LES BRAS (pour l'instant...).

4 Sentez la gravité

Les bras m'en tombent...



En posture, laissez tomber vos bras dans le vide et laissez les se croiser jusqu'à ce qu'ils s'immobilisent tous seuls. C'est dans cet état de relâchement que vous devriez être dans votre position adresse et pendant tout le mouvement. Vous sentez que vous en êtes loin, c'est une bonne raison pour travailler cet exercice. N'oubliez pas, seuls les bras d'Arthur ne sont pas musclés.

5 Découvrez l'illusion d'optique

Le corps agit, les bras réagissent

Comme l'explique Shawn Clement, éminent enseignant canadien, spécialisé dans la biomécanique et l'utilisation de la gravité, en posture, placez votre bras gauche sur la cuisse gauche et levez le bras droit à l'horizontale. Laissez tomber le bras sans que le corps tourne : il ne se passe rien. Pour créer l'illusion, il vous faudra tourner le corps, et ainsi tracter le poids du bras vers l'avant en laissant la gravité agir. Il n'y a aucune intervention des muscles du bras à ce stade.



Le corps ne tourne pas, le bras tombe (ci-contre).
Le corps tourne, le bras suit naturellement le mouvement (ci-dessous).



Attention de maintenir les angles formés par la posture !



Observez que, sans rien demander de spécifique à votre cerveau (à part de tourner par les pieds de droite à gauche, pour les droitiers), vous arrivez dans une position de bras et de corps quasi parfaite si on raccrochait la main gauche en allant vers le finish (photo du milieu).

La même chose peut être réalisée dans l'autre sens, en plaçant la main droite sur la cuisse. Laissez tomber le bras gauche en tournant le corps. Raccrochez la main droite en position au backswing. Vous êtes quasi-parfait dans cette position sans rien demander à votre cerveau. Vous avez accepté que les bras tombent par réaction à la verticale, pendant que le corps, lui, fait son action de rotation.

5 Matérialisez la gravité

Aidez vous d'un drapeau pour laisser vos bras, soumis à la gravité, tomber à la verticale.



Les bras bougent vraiment de manière dissociée, la coordination des bras qui tombent et du corps qui tourne créent l'illusion. Laissez la gravité vous emporter jusqu'au finish.



Imaginez que ce cabanon soit le rideau de fer d'un magasin. Vous ne pourrez pas le fermer en tirant dessus horizontalement. Vous devez tirer dessus verticalement. C'est la même chose avec votre swing. Ne dirigez pas vos bras et le club vers la balle, laissez les descendre à la verticale derrière vous comme pour fermer ce fameux rideau de fer.

Ne tirez rien, c'est une image, mais laissez tomber vos bras et tournez le corps.

Exercice du mouvement perpétuel

Partez du follow through, laissez tomber le club et tournez la hanche droite. La vitesse créée par la gravité du poids des bras et du club va vous aider à initier le mouvement. Laissez le club aller jusqu'au sommet du backswing puis de nouveau ressentez le poids descendant et votre corps qui tourne pour aller jusqu'au finish. Le mouvement pourrait ne jamais s'arrêter.



Exercice avec une balle sur un tee, les pieds joints

Si vous sentez encore trop d'énergie dans vos bras et pas assez dans votre corps, placez-vous devant la balle les pieds joints, les genoux joints. Faites quelques mouvements perpétuels et équilibrés. Utilisez les genoux et les hanches pour faire tourner les épaules. Laissez le poids du club tomber à la verticale pendant que vous tournez d'un côté à l'autre.

Au bout de quelques minutes, vous serez surpris du contact et de la distance que vous obtiendrez.



Exercice avec un medicine ball



Avec un ami et un medicine ball (2 ou 3 kg), placez-vous à l'adresse puis effectuez votre rotation du bassin en lançant le poids vers le haut, à la verticale, puis rattrapez celui-ci en tournant pour pouvoir le lancer à votre partenaire. Cet exercice développera les bonnes sensations pour votre swing, vous fera comprendre la coordination entre les bras qui tombent et le corps qui tourne.



Exercice final Si vous êtes déséquilibré



Ne regardez pas la balle, c'est le meilleur moyen de retrouver l'équilibre dans les orteils et de ressentir la gravité sans compensation. Entrez-vous le plus possible de cette manière. Ayez l'impression de lancer le club et son poids autant vers l'arrière (pour le BS) que vers l'avant.

Attention : toujours faire l'exercice en marchant après avoir touché des balles sans regarder (voir DMGolf n°44) !

CONCLUSION

Vous avez maintenant toutes les clefs pour être autonome sur le practice avec votre Geste Naturel. C'est le moment d'appliquer nos conseils sur le parcours !

Les prochains épisodes de la série Triangulaid vous aideront à devenir autonome en situation sur le terrain. Routine, stratégie, tactique sont les thèmes que nous aborderons prochainement.

Be the Ball !