

TECHNIQUE



Triangulaid

Les fondamentaux du "JEU"

Emmenez votre
GESTE
NATUREL
sur le parcours

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz
Photos : François Denat



Stéphane Bachoz

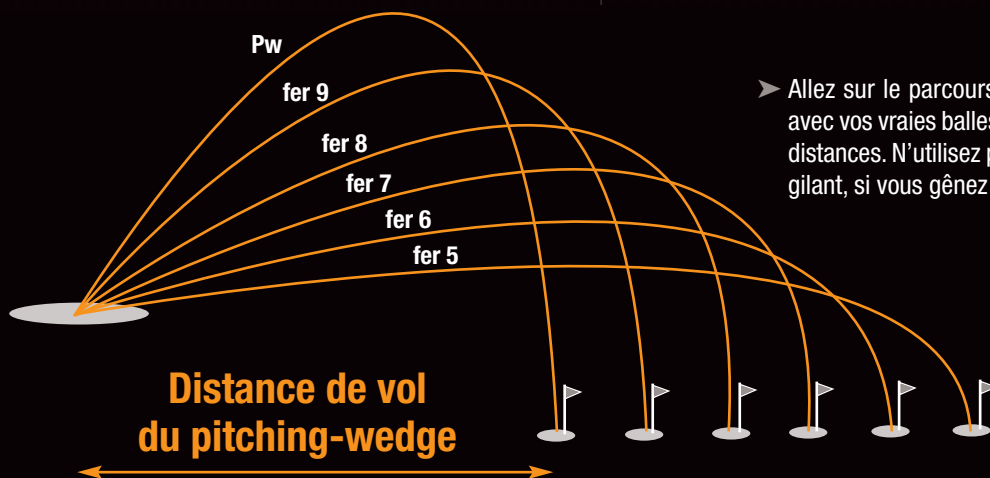
Pro PGA France, responsable de l'enseignement Triangulaid sur les practices de Villiers-sur-Marne (94) et Noisy-le-Roi (78). Consultant sur MaChaineSport. www.triangulaid.com

Mettez toutes les chances de votre côté

Vous savez maintenant comment obtenir un Geste Naturel avec la méthode Triangulaïd... sur le practice. Pour que cette méthode soit vraiment efficace, il faut à présent que vous deveniez autonome sur le parcours. Pour cette première étape, nous allons aborder les différents points à mettre en place afin de rester libéré sur le parcours.

1 Évaluez vos distances : Étalonnez vos clubs

Généralement, un joueur peut compter entre 8 et 10 mètres d'écart entre chaque club à la retombée. Il vous faut maintenant définir exactement la distance que vous réalisez avec chacun des clubs du JEU (du Pw au fer 5).



➤ Allez sur le parcours, à une heure de faible affluence, avec vos vraies balles de jeu afin de connaître vos vraies distances. N'utilisez pas de balles de practice. Restez vigilant, si vous gênez des joueurs, laissez-les passer.



1 Touchez une dizaine de balles avec votre Pw.



2 Calculez la distance, en nombre de pas (environ un mètre), qui vous sépare de vos balles.



3 Faites de même avec tous vos clubs jusqu'au fer 5.

Distance des 10 balles de Stéphane au Pw



Une fois arrivé au niveau de vos balles, vous aurez à éliminer les extrêmes pour ne garder que les 4 ou 5 balles les plus regroupées. Elles vous donneront une information précieuse quant à la distance moyenne que vous réalisez avec le club choisi.

La distance moyenne réalisée avec le Pw définit la plus petite distance possible pour garder un plein swing à l'attaque du green. Celle de votre fer 5 définit la plus grande distance possible depuis laquelle vous pourrez garder un geste naturel.

2 Stratégie : Gardez un plein swing pour le green

Définissez votre zone de sécurité



➤ Afin de garder un plein swing naturel pour attaquer le green, vous devriez définir votre zone de sécurité. Elle doit être votre priorité absolue. C'est depuis cette zone que vous serez dans les meilleures conditions psychologiques pour atteindre le green avec un club compris entre le Pw et le fer 5, c'est-à-dire les clubs du JEU. Si vous jouez en dehors de cette zone, vous vous mettez en danger. Votre coup sera réalisé avec un long fer ou un bois et ne sera pas assez précis ou bien vous n'aurez pas un plein coup à réaliser, ce qui est beaucoup plus difficile.

Si vous n'avez pas réussi à atteindre votre zone de sécurité en un coup sur un par 4 ou en deux sur un par 5, n'hésitez pas à effectuer un petit coup pour l'atteindre, de la même manière que vous feriez un coup de recentrage, même s'il s'agit d'un petit coup roulé de 20 mètres. Ces quelques encablures seront plus faciles à réaliser maintenant plutôt qu'en bordure du green car il n'y a pas d'obstacle et vous n'avez pas besoin d'être aussi précis. Cela vous permettra de travailler votre petit jeu sur le fairway.



3 **Tactique** : Calculez la distance jusqu'au fond du green

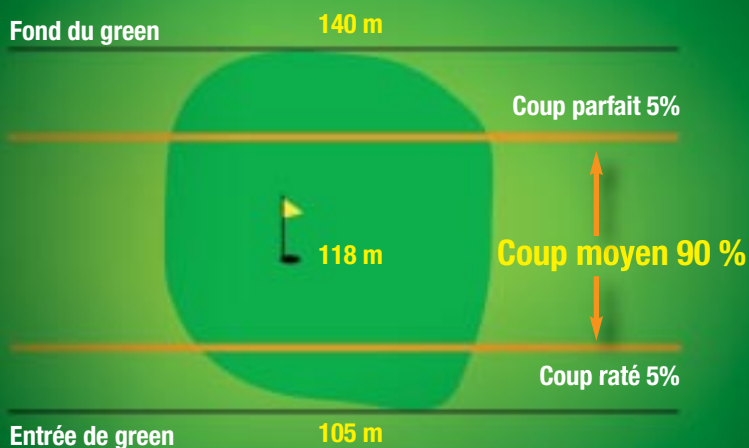
Jouez avec les pourcentages

Tous les amateurs prennent en compte la distance les séparant de l'entrée de green. Les professionnels, eux, prennent la distance à l'entrée, au drapeau et au fond du green. À l'aide d'un télémètre ou de repères sur le parcours, calculez la distance qui vous sépare du drapeau, mais surtout du fond du green. Cela vous aidera à optimiser le choix de votre club et ainsi rester confiant pour votre coup.

Rappelez-vous, la distance maximum de Stéphane au Pw était de 120 m, alors que son coup moyen n'atteint que 115 m. Bien qu'il ait donc étalonné son Pw à 115 m, il n'a que peu de chances de reproduire cette distance lors d'une partie, car les conditions ne sont pas les mêmes (stress, manque d'entraînement, etc...). Lors de l'étalonnage, nous avons touché 10 balles de suite avec le même club, ce qui facilite également l'enchaînement de coups réussis.

- Vous devez trouver le club qui vous permettra à coup sûr, pour peu que la direction soit la bonne, d'atterrir sur le green. Dans le cas du schéma ci-dessous, Stéphane pourrait prendre un Pw pour atteindre le drapeau, mais il optera plutôt pour un fer 9 qui finira proche du drapeau s'il le touche moyennement. En revanche, il ne sortira pas du green s'il le touche parfaitement (fer 9 parfait : 130 mètres).

Statistiquement, vous avez 5 % de chances de réaliser votre coup parfait en conditions de jeu, 90 % de faire un coup moyen, et 5% de faire un mauvais coup. Avec cette tactique là, dans les trois cas de figure vous serez sur le green.



N'oubliez pas que les piquets que l'on rencontre sur le parcours, à 90 et 135 mètres, donnent la distance vous séparant de l'entrée du green.

Calculez le fond du green, choisissez le club qui, même avec un coup parfait, n'en sortira pas. Apprenez à bien jouer au golf avec des coups moyens !



4 Routine : Tout commence derrière la balle

Zone de réflexion et zone d'action

1. Posez un club 1 mètre derrière la balle



Ce club au sol correspond à une ligne que vous franchirez à la fin de votre réflexion, pas avant. En attendant, analysez la situation (distance, lie, vent, etc...), définissez le risque (obstacles, hors-limites, etc..) et prenez votre ligne balle-objectif.

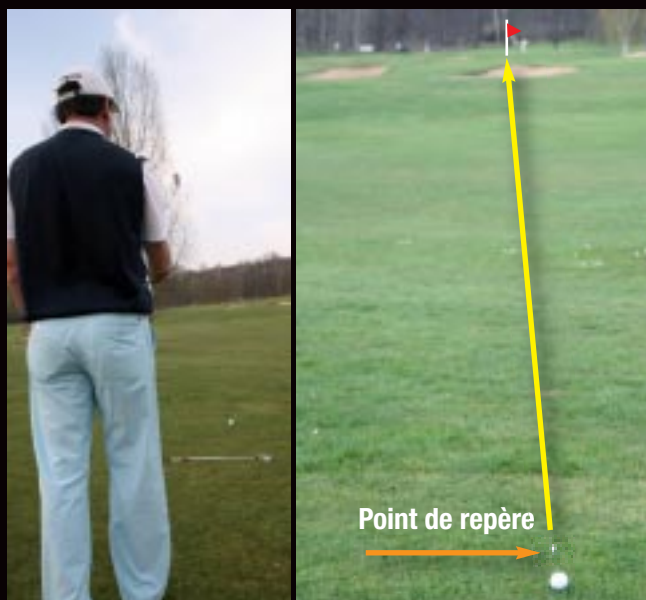
* Prenez votre grip



Toujours dans la zone de réflexion, prenez votre grip selon les repères vus précédemment (voir DMG n°43) s'il vous fait encore réfléchir.

2. Besoin d'un coup d'essai ?

Si vous souhaitez réaliser un coup d'essai, ne le faites pas devant la balle mais toujours dans la zone de réflexion. Restez derrière le club au sol. Une fois que les sensations sont là, c'est le moment de définir la trajectoire de votre balle.

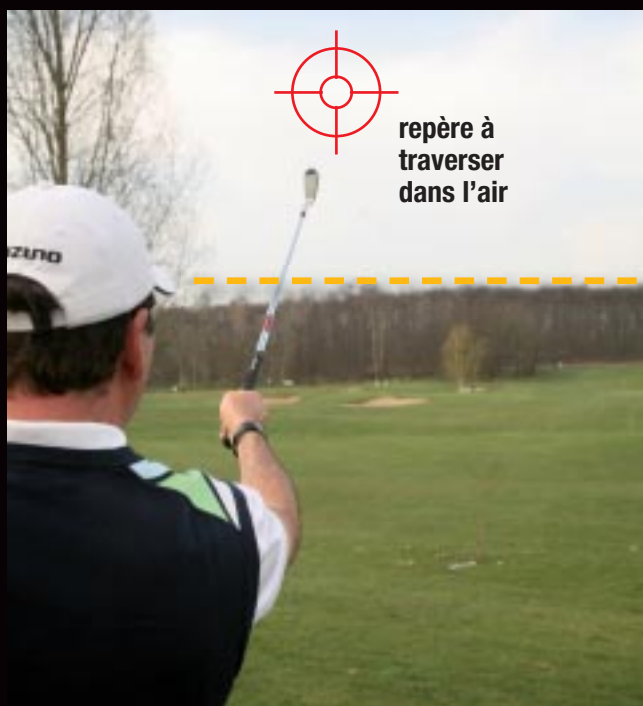


3. Prenez un point de repère au sol

Vous devez à présent visualiser la trajectoire que prendra votre balle.

Commencez par définir la direction. Trouvez ensuite un point de repère sur la ligne balle-objectif, à environ 10 ou 20 cm de la balle, afin de le garder dans votre champ de vision à l'adresse. Ce point de repère peut être une motte de terre, un tee cassé qui traîne, etc... N'oubliez pas qu'il est interdit, en conditions de jeu, de placer vous-même un point de repère, il doit être existant.

4. Prenez un repère en l'air



L'Homme est plus fort

ligne d'horizon

L'Homme est moins fort

À l'issue de cette vaste réflexion, il faut prendre en compte une importante donnée psychologique : tout ce qui se trouve sous la ligne d'horizon domine l'Homme.

Il faudra donc trouver une cible dans l'air par laquelle votre balle passera pour atteindre votre objectif. Cela vous aidera à éliminer un peu de stress. Gardez en tête que l'homme est plus fort que l'air.



À l'image de Jonny Wilkinson - et Tiger Woods ! - qui prend une cible en l'air comme point de repère final dans sa zone de réflexion avant de botter son coup de pied de pénalité, visualisez par quel endroit dans le ciel votre balle doit passer. Vous devrez regarder successivement votre balle et le point à atteindre en l'air. Délaissez totalement l'objectif, n'y revenez plus jamais.

Focalisez-vous uniquement sur le point, dans le ciel, par lequel votre balle doit passer pour atteindre l'objectif.



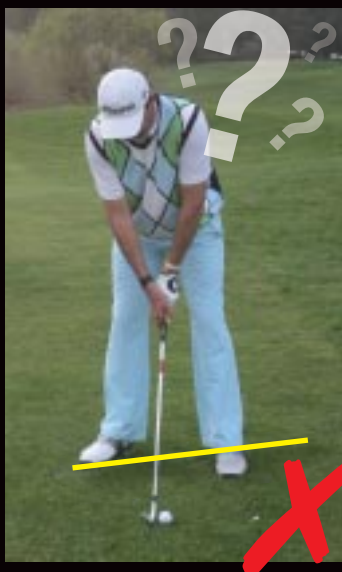
5. Entrez dans la zone d'action

Une fois votre réflexion terminée, vous pouvez enfin franchir la ligne de décision et rejoindre votre balle dans la zone d'action. Vous êtes alors en conditions idéales. Ne réfléchissez plus et ne doutez

pas. Si vous deviez à nouveau jeter un coup d'oeil à l'objectif, ne remettez pas en cause votre réflexion préalable. Retrouvez votre repère en l'air.



Si vous avez un doute en regardant l'objectif, vous devrez recommencer votre routine depuis le début, c'est-à-dire repasser de l'autre côté du club au sol, dans la zone de réflexion.



De même, si vous remettez votre alignement en cause en modifiant votre stance, vous êtes bon pour tout reprendre depuis le début en faisant le trajet en sens inverse ! Il est fortement déconseillé de mettre de la réflexion dans l'action, ce qui réduirait les chances de réussite.



6. Éliminez la cible avec le Triangle et réussissez votre coup !

Une fois votre routine mise en place, il ne vous reste plus qu'à définir votre marge d'erreur et à appliquer la méthode Triangulaid. Votre corps est orienté à gauche, votre face de club sur l'objectif et votre chemin de club à droite, pour réussir votre coup. Effectuez-le au rythme de votre marche et concentrez-vous sur le finish (voir DMGolf n°44).

CONCLUSION

Mettez toutes les chances de votre côté en adoptant une stratégie, une tactique et une routine simples. N'oubliez pas : **chaque action mérite réflexion.**