

TECHNIQUE

Triangulaid

Les fondamentaux du "SPORT"

PRÉPAREZ-VOUS à driver

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
Coach de Phil Golding, vainqueur de l'Open de France 2003

Bien driver cet été

Votre Geste Naturel est à présent en place et votre stratégie vous permet de rester libéré pour vos attaques de green sur le parcours. C'est le début d'un nouveau chapitre qui commence, celui du Sport. Le Sport, c'est tous les pleins swings du fer 4 au driver. Pour les meilleurs d'entre vous, c'est le coup qui permet d'atteindre votre zone de sécurité en un coup (sur un par 4).

1

Les bases pour un meilleur drive

Bien évidemment, la plupart d'entre vous essaye de frapper avec le driver le plus fort possible. Malheureusement, bien que nous soyons dans le Sport, ce n'est pas juste de cette manière que cela fonctionne.



Comme dans le Jeu, vous augmenterez la puissance de votre coup par l'utilisation de la puissance de votre matériel. Pour autant vous devriez aussi être plus «physiquement engagé», afin d'atteindre des distances de plus en plus élevées.



Encore plus que les fers, le driver, grâce à l'énergie cinétique, effectue un mouvement de pendule lorsque vous le laissez



descendre puis remonter de l'autre côté. La puissance du matériel, ici encore, est au service de votre swing.

2 Le grip

Un même grip pour tous les clubs du Sport

Alors que l'angle de votre main gauche change pour tous les clubs du Jeu, du 5 au Pw, le grip pour les clubs du Sport ne change pas ! Comme nous avons besoin de plus de force pour résister à l'inertie

créée par le plus long club de notre sac, il est cohérent de prendre un grip plutôt fort avec la main gauche. Celui que vous connaissez le mieux, que l'on utilise avec le fer 7, est tout à fait approprié.



Bien que la face de club n'ait pas le même degré d'ouverture, le grip de la main gauche reste le même pour le fer 7 et le driver... trois métacarpiens visibles.



Avec ce grip, un métacarpien visible, vos balles finiraient le plus souvent **outrageusement** à droite de votre objectif !



Une fois votre main gauche bien en place sur le club, il ne vous reste plus qu'à la recouvrir avec la main droite comme vous le feriez habituellement, avec le V formé par le pouce et l'index pointant vers votre menton.

3

Priorité à l'adresse

Si dans le Jeu la priorité était dans le finish (7 sec), en ce qui concerne le Sport, votre position à l'adresse est la plus importante.



À l'adresse, la moitié supérieure de la balle est au-dessus du haut du club. Sur le tee, dans votre stance, la balle est placée au niveau du talon gauche.

Contrairement à la position du jeu, où la largeur de l'espace entre les pieds est la même que celle des épaules, au drive les pieds doivent être plus espacés.



Afin de favoriser un mouvement remontant, l'épaule droite doit être plus basse que l'épaule gauche. À partir d'une posture droite, alignez un club avec votre colonne vertébrale. Penchez-vous jusqu'à ce que votre club touche l'intérieur de votre genou gauche.



Vos mains doivent également être à gauche. Le club au sol, dans la bonne position, il ne vous reste plus qu'à faire pointer votre driver en direction de votre cœur.



Lorsque vous vous alignez, gardez en tête que votre face de club doit être perpendiculaire à la ligne balle-objectif et les pieds parallèles.

4 Tournez !

Vérifiez votre rotation

Dans le Jeu, les pieds entraînaient le mouvement des bras. Dans le Sport, les pieds, les genoux, les hanches, les bras et les épaules bougent en même temps. Ne faites qu'un bloc : pensez "tout le côté gauche à droite" puis "tout le côté droit à gauche".

Dans une position adresse classique, tendez votre main droite dans le prolongement de vos épaules. Essayez maintenant de joindre vos mains en gardant les hanches immobiles : à moins d'avoir un bras plus long que l'autre, vous n'y arriverez pas. Il vous faudra donc tourner le reste du corps pour y arriver. Cet exercice vous fait prendre conscience qu'il faut tourner tout le corps.



Prenez un seau de practice pour réaliser cet exercice. En position adresse les bras tendus, tournez vers la droite, puis vers la gauche. Arrivé en position backswing ou finish, le seau doit être resté en face de votre nombril. Si tel n'était pas le cas, cela signifierait que vous n'avez pas assez tourné le bas du corps, et seulement les bras.

Vérifiez votre appui



Placez un fer ouvert sous votre pied droit. Si ce dernier s'affaisse au backswing, c'est que vous perdez votre appui. Vous n'aurez alors que très peu de chances de revenir square à l'impact.

Conclusion

Go for it ! Restez naturel...

Après avoir mis en place les ajustements de votre position à l'adresse, engagez votre rotation par le pied gauche en essayant de penser "grand-large swing". Utilisez la force accumulée sur le pied droit pour vous dérouler jusqu'au finish, sans aucune retenue !

Nous verrons dans le prochain numéro les différents exercices pour améliorer la consistance de vos coups et libérer la puissance de votre driver.