

# TECHNIQUE

## Triangulaid Détendez-vous, C'est gratuit !

Après avoir défini et intégré les concepts du Jeu (du fer 5 au Pw) et du Sport (longs fers et bois), nous allons à présent sur le parcours pour mettre en place une stratégie tirant parti des points qui vous sont rendus grâce à votre index.

Nous avons donc invité quatre cobayes, Annick, Olga, Dominique et Rémi, sur le prestigieux parcours vert du golf de Saint-Cloud. Ils vont tester la méthode de Stéphane Bachoz pour aborder le parcours sereinement, éviter au maximum les mauvaises passes et garder leur Geste Naturel, selon les préceptes de Bill Owens.

Sur trois trous, parmi les plus difficiles ou tactiques du parcours, ils mettront en œuvre la logique des "coups gratuits" et profiteront des bienfaits psychologiques que leur apporte cette stratégie. Il est en effet plus confortable d'aborder un par 4 qui débute à 180 mètres du trou qu'à 350 !

Nos testeurs définiront dans un même temps leur zone de sécurité, celle depuis laquelle ils attaqueront le green de manière psychologiquement confortable et qui leur permettra d'éliminer les dangers. Ils apprendront également à découper le parcours en trois segments, chacun d'entre eux répondant à une disposition mentale particulière...

**Jouez libéré, c'est gratuit !**

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz  
Photos : François Denat

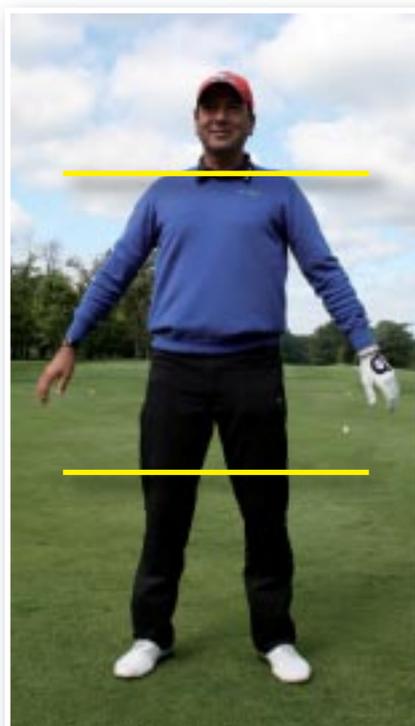
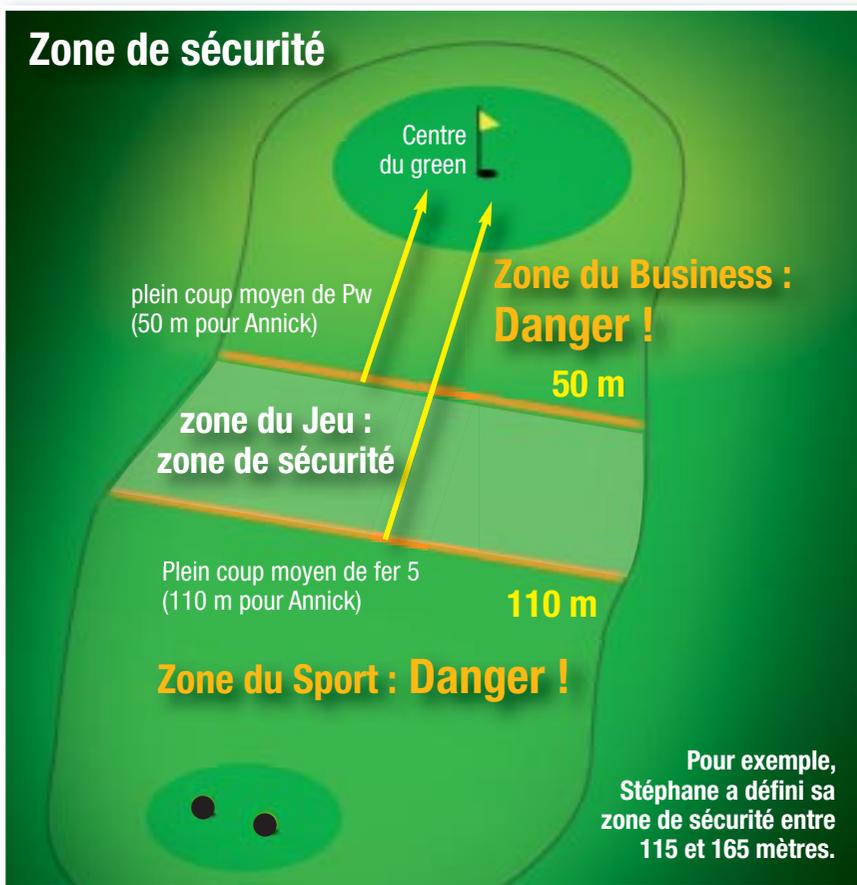
### Stéphane Bachoz

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](http://www.triangulaid.com)  
Coach de Phil Golding, vainqueur de l'Open de France 2003



C'est par une belle matinée d'août que nous avons convié nos cobayes sur les greens du golf de Saint-Cloud. D'Olga (index 12) à Rémi (non classé) en passant par Dominique (24) et Annick(36), nous avons réuni un panel de joueurs qui, en fonction de leur niveau et surtout de leurs coups rendus sur chaque trou, pourront tester la stratégie mentale des "coups gratuits". Comme nous avons choisi trois des trous les plus durs du parcours, le calcul est simple : Olga aura à chaque fois un coup rendu, Dominique et Annick, deux, et Rémi, trois.

Afin de garder un plein swing naturel pour attaquer le green, nos cobayes doivent définir leur zone de sécurité. C'est depuis cette zone qu'ils seront dans les meilleures conditions psychologiques pour atteindre le green (avec un club compris entre le Pw et le fer 5, c'est-à-dire avec les clubs du Jeu). Si la zone de sécurité n'est pas atteinte en un coup sur un par 4 ou deux sur un par 5, ils ne devront pas hésiter à effectuer un petit coup pour l'atteindre, même s'il s'agit d'un chip 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 il n'y a pas besoin d'être aussi précis.



Outre la stratégie "des coups gratuits" et le rappel de la zone de sécurité à atteindre dans tous les cas, Stéphane nous propose de psychologiquement découper le parcours en trois parties :

- les six premiers trous devraient être joués naturellement avec les sensations dans les orteils

- les six suivants de manière plus engagée physiquement avec les sensations dans le ventre
- les six derniers, afin de ne pas perdre sa lucidité avec les sensations dans le cerveau.

Il ne faut en aucun cas faire l'inverse.

## Trou n°1

Sur ce long par 4 de près de 400 m pour les hommes, pas de place pour les sentiments et la réflexion sur le tee ! Tous nos cobayes doivent prendre le driver sans se poser de question en se rappelant que leur premier coup, au moins, est gratuit !

Rémi, encore en délicatesse avec son bois 3, pensait tout d'abord s'élancer grâce à son fer 5 fétiche. Bénéficiant de trois coups gratuits, il aurait été dommage de passer outre le club le plus puissant de son sac.



Avec un drive sur la piste, à près de 200 mètres du départ, Olga n'a pas gâché son coup gratuit. À 170 mètres du drapeau, elle est alors à son départ virtuel, que nous avons matérialisé avec des boules bleues identiques à celles des tees. Le par 4 de la meilleure joueuse de notre panel ne commence que maintenant !

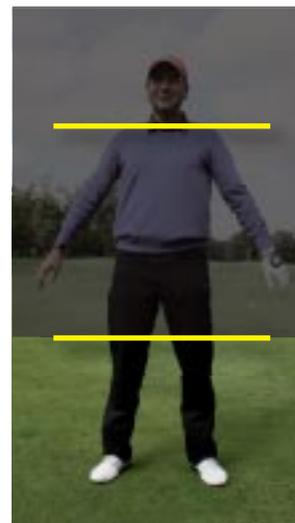
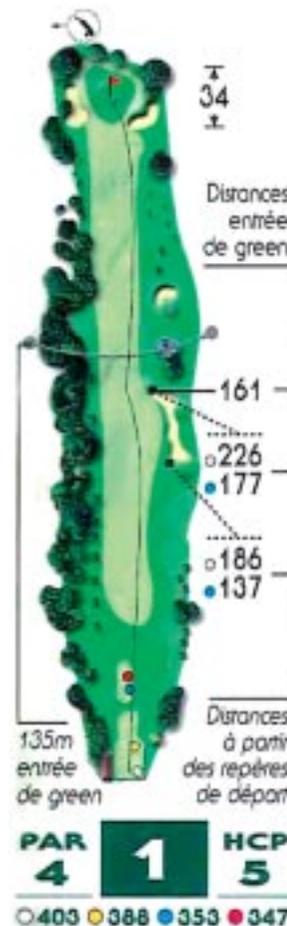


En confiance après un premier drive parfait Olga, pourtant très au fait de la méthode Triangulaid, s'apprêtait à jouer un bois de parcours pour son deuxième coup.

Elle se décida à jouer un petit fer sur les conseils de Stéphane seulement après de longues discussions. Remettre son bois de parcours dans le sac fut un crève-cœur pour elle mais cela lui permit d'atteindre sa zone de sécurité en tout sérénité.



Depuis sa zone de sécurité, Olga a facilement trouvé le green et a putté pour 4. Quant à Rémi, avec ses trois coups rendus son départ était à 90 mètres du drapeau, la distance la plus facile pour lui pour attaquer le green. Il a pu putter pour 5 !



### Jouez avec les pieds !

Du 1 au 6, les cobayes doivent démarrer avec les meilleures sensations possibles et ne pas trop réfléchir.

Pied gauche, pied droit, finish, sur le rythme de leur marche, ils auront toutes les chances de jouer en-dessous de leur index sur les six premiers trous.

## Trou n°7

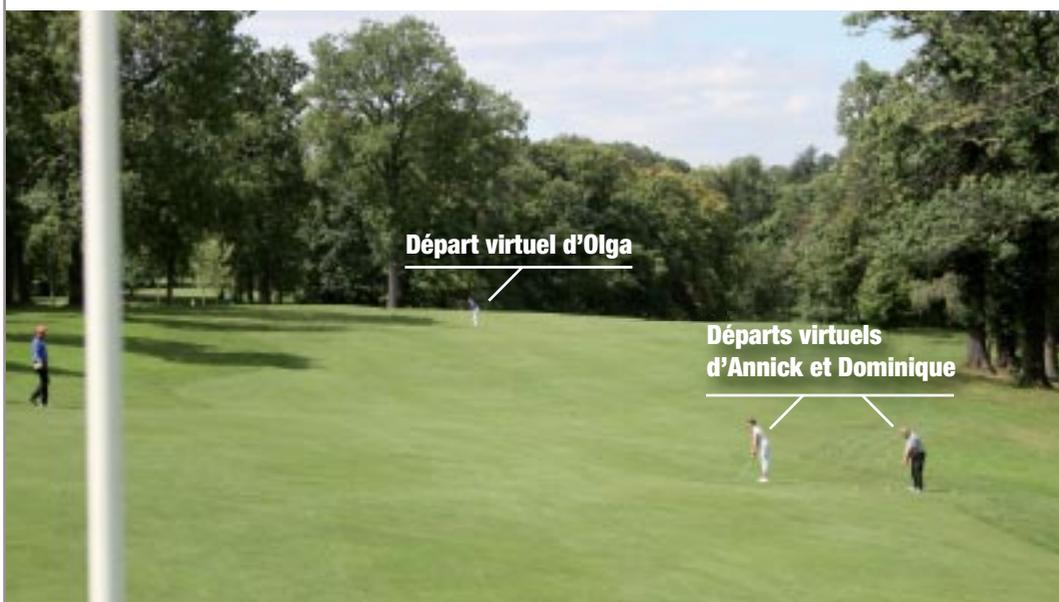
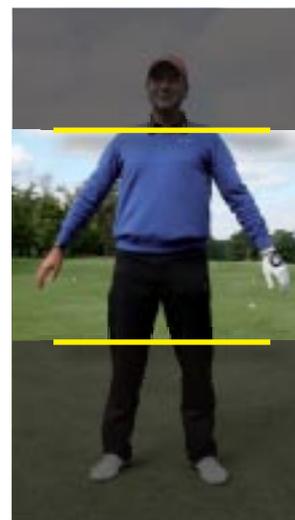
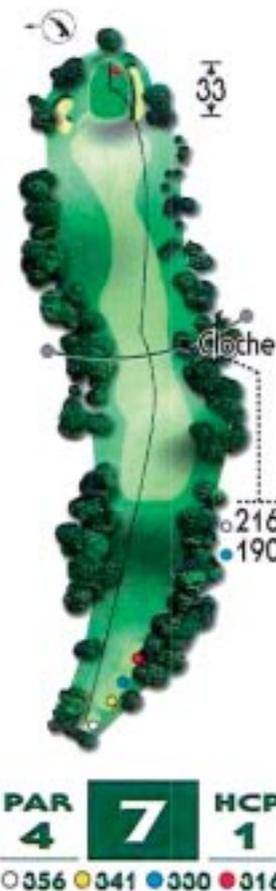
Nous arrivons dans ce que Stéphane appelle la seconde partie du parcours, durant laquelle le joueur doit laisser les sensations remonter depuis les orteils vers le ventre et s'engager dans la balle. Ca tombe bien, ce trou demande un bon drive pour atteindre le fairway.



Très concerné par les conseils de Stéphane, Dominique prend son coup de départ très au sérieux ! Sérieux mais sans pression grâce à ses deux coups gratuits.



Son drive a beau être un peu excentré, il n'y a pas mort d'homme car le second coup est encore gratuit. Pour atteindre sa zone de sécurité, il choisira d'utiliser son bois 7, qui ne rentre pas complètement dans les clubs du Jeu mais qui est son club fétiche.



Avec un (Olga) ou deux coups gratuits (Annick et Dominique), nos cobayes se sont sensiblement rapprochés du drapeau. Ils démarrent virtuellement leur trou au sein de leur zone de sécurité. Ce par 4, handicap 1, est devenu bien plus facile pour chacun d'entre eux. Rémi, lui, a connu les désagréments que peut rencontrer un 53,5...

### Jouez avec le ventre !

Du 7 au 12, le stress naturel dû au bon score acquis grâce aux sensations dans les orteils va inéluctablement faire remonter ces dernières vers le haut du corps. C'est normal, il est à présent temps de jouer un peu plus avec le physique et penser "côté gauche, côté droit" plutôt que "pied gauche, pied droit" seulement.

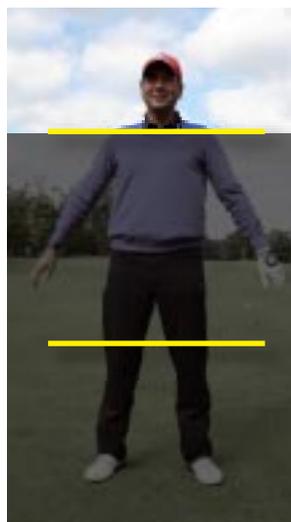
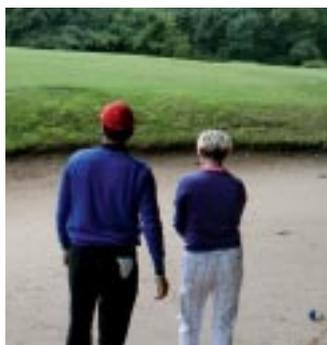
## Trou n°14

Nous sommes dans le dernier tiers du parcours et c'est le moment d'utiliser le cerveau pour ne pas gâcher une carte encourageante. Certains sauront se servir de cet organe mieux que d'autres sur ce trou piège !



Equipé de la carte du parcours, Stéphane explique à ses ouailles comment éviter les dangers sur ce trou (hors-limite à droite, bunker à portée de drive) et profiter au mieux de la courte distance du trou. Olga, un peu à l'écart, a raté les mises en garde de Stéphane...

... et ce qui devait arriver, arriva ! Malgré une très jolie mise en jeu, Olga voit son départ virtuel dans... le bunker ! Sur ce par 4 de 254 mètres, elle a préféré garder son driver plutôt que de jouer prudemment et de s'éviter le danger. Elle perd un coup en devant se recentrer, handicapée par les arbres qui ne lui permettent pas d'attaquer le green.

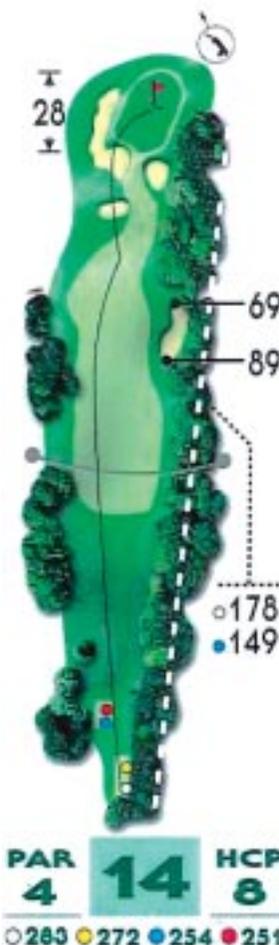


De son côté, Rémi connaît un tout autre sort. Grâce à ses trois coups gratuits et un jeu de fer intelligent, il peut placer ses boules de départ virtuelles...sur le green ! Il puttera pour 4 et fera 5 et prendra 4 points stableford sur ce trou !

*Nous remercions le personnel du golf de Saint-Cloud pour son accueil et sa disponibilité.*

### Jouez avec le cerveau !

Du 13 au 18, les cobayes devraient avoir gardé pour ces six derniers trous toute leur concentration non dépensée jusqu'à maintenant. Psychologiquement préservés, ils peuvent aborder le dernier tiers du parcours dans les meilleures dispositions mentales.



## Conclusion

*Rémi : "J'étais sceptique au départ, mais cette méthode change la vie... J'ai pu jouer libéré. J'ai enfin pu utiliser mon bois 3 en toute confiance et... quel plaisir de sortir à plus de 200 m ! Surtout que c'est gratuit..."*

*Olga : "Je vais essayer d'apprendre à laisser mon ego de côté."*

*Annick : "C'est génial, je n'aurais jamais pensé que quelque chose d'aussi simple puisse être aussi efficace."*

*Dominique : "Grâce à cette stratégie, le parcours paraît moins impressionnant deux coups gratuits à chaque trou. Le 7 (par 4) débutait pour moi à 68 m du green ! Bien sûr mon index baissera et le parcours s'allongera, mais il ne m'impressionnera plus autant ! Merci Stéphane !"*