TECHNIQUE

Triangulaid

Vérifiez vos bases techniques pour garder un Geste Naturel

L'hiver est traditionnellement le moment d'effecuter un travail de fond, nous démarrons donc la saison froide par une révision des fondamentaux du swing : les bases statiques et le pivot, préalables nécessaires à n'importe quel coup de golf Vous voici donc à l'aurée de deux mois qui vous permettront de rétablir un bon GAP (Grip, Alignement, Position) pour bien commencer 2012.
Sachez que 90 % des coups sont ratés avant même que le club ne bouge !

Les repères pour valider votre

Grip
Alignement
Position

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

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz
Photos : François Denat

" Good golf begins with a good grip."
Ben Hogan

1 Un grip équilibré

Fort à gauche, faible à droite
Trouvez l'harmonie avec les 4 P

Plus important qu'il n'y paraît, le grip est l'unique interface du joueur avec son club. Un mauvais grip entraînera à coup sûr une mauvaise trajectoire de balle et probablement un déséquilibre dans le swing. Une bonne prise en main est la première tâche pour transférer sa propre énergie à la tête du club et maintenir celle-ci square dans la zone de l'impact. Plus le club est équilibré dans les mains à l'adresse, plus il le restera à l'impact.
Il s'agit donc, pour le grip, de vérifier les 4 P : Placement, Position, Pression et Précision de la prise du club avec les mains.
Le grip est une alliance des deux mains, pas un combat pour la suprématie de l'une sur l'autre.

Position des mains sur le club

Rappelez-vous (voir DMGolf n°43), le grip ne se prend pas avec le club au sol, mais avec l'arête inférieure du club parfaitement verticale face aux yeux. Le manche est vers le nombril et incliné à 45° par rapport au sol.

Le V formé par le pouce et l'index de la main droite est en direction du menton pour tous les c lubs jusqu'au driver. Vous devriez avoir la sensa tion de mal tenir le club : c'est normal... cela vous aidera à mieux fouetter la balle, au lieu de la taper.

Placement du club dans les mains

Le club est principalement tenu dans la paume de la main gauche. Il doit être équilibré entre la première phalange de l'index et l'éminence hypothénar gauche (saillie musculaire arrondie située sur la partie interne de la paume de la main), jamais sur la ligne de vie au milieu des deux éminences.

Le pouce et l'index de la main gauche sont au même niveau. Le pouce est un peu sur le côté du manche. Laissez dépasser le club de quelques centimètres sous l'auriculaire.

Avec le Pw

Avec le fer 7

Du fer Pw au fer 5, l'angle formé par le dos de la main gauche (pour les droitiers) doit être parallèle à l'angle de l'ouverture de la face du club. La position change pour chaque club.

Pour les clubs du Sport (du fer 4 au driver), le grip doit être tenu avec plus de force, on adoptera donc le même angle que pour un fer 7 et non pas celui de la face du dub en question.

Pression des mains sur le club

La pression des mains sur le club doit être harmonieuse et constante pendant tout le swing avec les deux mains. Laissez votre cerveau adapter la pression à la puissance du coup que vous voulez jouer.

- Légère pour les clubs du Jeu
- Ferme avec ceux du Sport
- Moyenne avec les coups du Business
- Très légère au putting

Optimisez la **Précision**

Afin de bien ressentir le poids de la face de club, ainsi que son équilibre et donc la position pour un bon grip, essayez de faire tourner votre club dans vos mains, les yeux fermés, jusqu'à obtenir une face de c lub dont l'arête inférieure est parfaitement perpendiculaire au sol.

2 L'Alignement

Corps à gauche, club à l'objectif

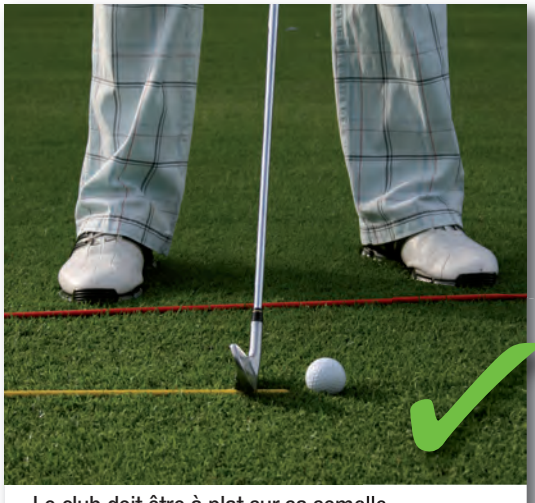
Vérifiez l'orientation du corps et du club

Après a voir pris un bon grip, votre c lub devrait à présent reposer parfaitement dans vos mains et donc au sol.
La meilleure manière de s'aligner est de partir de la face de c lub pour aligner le corps. Dans tous les cas, la face de dub doit être en direction de votre objectif, quels que soient les ajustements mis en place pour réaliser un effet (fade, draw, etc...).
Au practice, vérifiez a vec précision votre alignement avant de toucher votre première balle. Cela vous évitera d'entretenir les mauvais coups et de vouloir corriger les bons.

Idéalement, le corps devrait être aligné parallèle à la ligne balle-objectif. Malheureusement, cela n'est que très rarement possible, le cerveau comprend parallèle mais les yeux voient convergent, ce qui entraine un alignement fermé à droite (voir DMGolf n°45).

Alignez légèrement le bas du corps à gauche et placez les épaules parallèles à la ligne balle-objectif.

Prenez un point de repère entre la balle et l'objectif, à 10 ou 20 cm de la balle. Votre stance, conformément à la méthode Triangulaid, est un peu ouvert (orienté à gauche de l'objectif). Rappelez-vous qu'en jeu, il n'est pas autorisé à poser un point de repère soi-même.



Le club doit être à plat sur sa semelle, la face orientée vers l'objectif.

La face de club fermée et orientée à gauche, la balle partira basse et à gauche.

La face de club ouverte et orientée à droite, la balle partira haute et à droite.

3 La Position

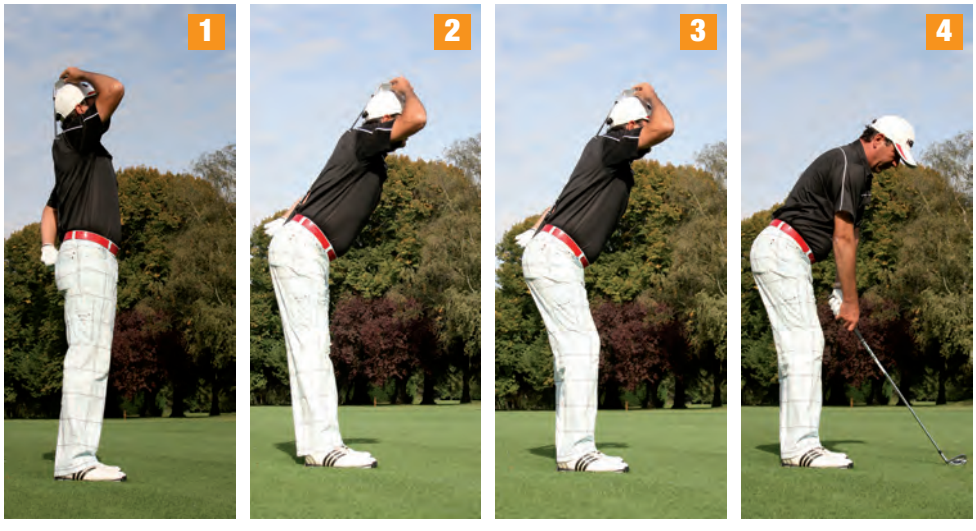
Posture, Position de balle, Position de club

Trouvez la posture idéale en créant de bons angles et un bon équilibre

Comme le dit très justement David Leadbetter dans *Le Swing de Golf* , la posture est la position qui vous permet de garder un bon équilibre tout au long du s wing. Elle permet d'exécuter un mouvement efficace, libre de tension et prêt à être enc lenché. C'est un fantastique compromis entre équilibre et dynamique. Elle comprend la position du corps et le respect des angles en fonction du club, l'écartement des pieds, la position de la balle dans le stance et son éloignement du corps, la prise d'un équilibre optimal.

Chacun doit ada pter sa posture à son physique et à son âge.
Ces deux méthodes vous aideront à placer votre corps de manière optimale en fonction de votre morphologie et à adopter de bons angles.

Méthode Triangulaid



Le dos droit, les jambes tendues, placez un club dans votre dos. Il doit simultanément toucher l'arrière de votre tête et le bas de votre dos. (1)
Inclinez le haut du corps à partir du bassin, le c lub vous aide à garder un dos droit. Gardez les 2 points de contact. (2)
Débloquez ensuite les genoux en les fléchissant légèrement. (3)
Relâchez enfin vos bras pour les libérer. Ils pendent à l'aplomb des épaules et sont désormais prêts à réa gir au mouvement de vos pieds. (4)

Méthode Leadbetter

Tenez-vous droit, le club devant vous. (1)
Fléchissez les genoux jusqu'à ne plus voir que la moitié des pieds. Pour une bonne flexion, vérifiez que vos genoux masquent les lacets de vos chaussures, ni plus ni moins. (2)
Laissez tomber les bras le long du corps sans vous pencher. (3)
Inclinez les hanches et sortez légèrement le postérieur. Quand le dub touche le sol, vous est en position parfaite, prêt à jouer. (4)

Trouvez l'équilibre entre talon et pointe

Pour trouver le meilleur équilibre possible grâce à de bons appuis, basculez du talon vers la pointe des pieds, et inversement, plusieurs fois. Si votre équilibre est au centre de vos pieds,vous devriez pouvoir alternativement lever les orteils puis les talons.Votre corps vous dira très ra pidement ou se trouve votre meilleure stabilité.

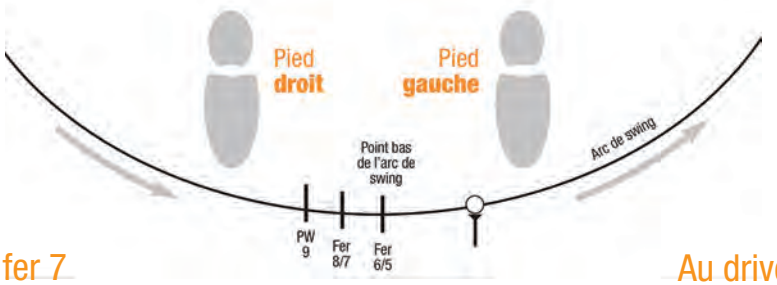
Vérifiez votre posture

N'oubliez pas que les bras sont des membres suspendus aux épaules. Vous devriez les retrouver pendouillant à l'aplomb de celles-ci.

Idéalement, vous devriez voir une ligne verticale partant du milieu de l'épaule droite, passant par les rotules et aboutissant au milieu de la plante des pieds. Vous pouvez le vérifiez très simplement à l'aide de votre club.

Lorsque les bras pendent librement, vous devriez pouvoir passer la main droite entière entre le bout du grip et la cuisse gauche.

Un club, une position...



... de balle

Avec les clubs du Jeu (du Pw au fer 5), la balle se déplace depuis l'intérieur du genou droit vers le sternum. Avec les club du Soprt, elle se déplace du sternum jusqu'au pied gauche.

... de club

Avec les fers du Jeu (du Pw au fer 5), vous devriez avoir la tête de club à droite et les mains à gauche d'une ligne qui passerait par votre sternum. Le club est sensiblement en avant, il repose sur sa semelle.
Avec les clubs du Sport (du fer 4 au driver), la balle, la tête de club, le manche et le grip sont en face du cœur, en avant du sternum.

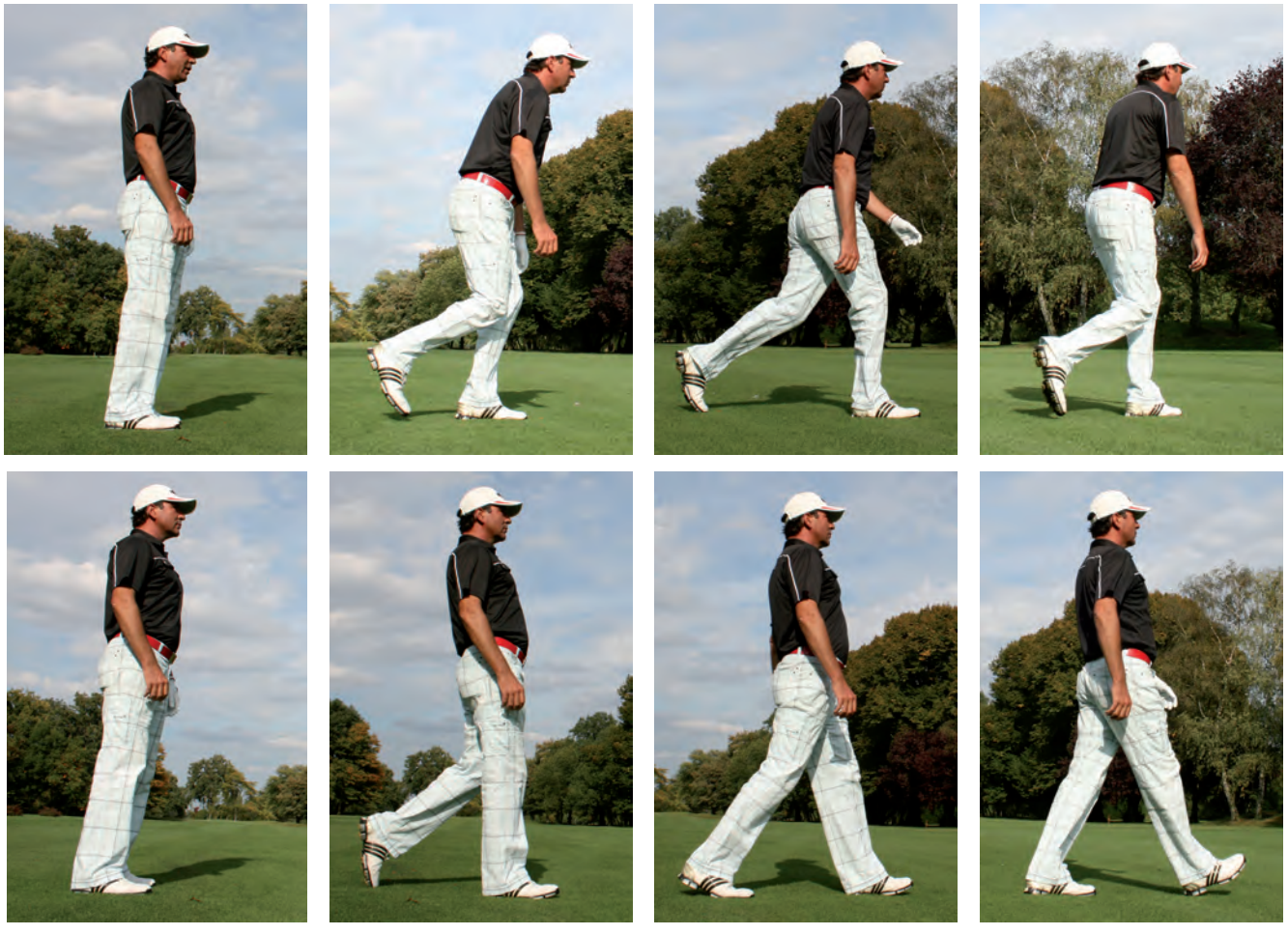
Au fer 7

Au driver

4 Swinguez comme vous marchez

Vous êtes à présent dans une position d ynamique et équilibrée vous permettant d'enclencher votre swing. Avant de vérifier les bases de votre pivot, définissez quel type de marcheur vous êtes. Cela vous aidera à définir par quelle partie du corps vous devez enclencher votre pivot.

Quel **type de marcheur** êtes-vous ?



C'est votre façon de marcher qui définit la manière dont vous devez amorcer le mouvement. Alors que certains démarrent leur mouvement de marche avec le haut du corps, d'autres le font avec le bas. Il en sera de même au moment d'amorcer la rotation. Les premiers initieront leur mouvement avec les épaules, les autres avec les jambes.
Certains tourneront autour d'un seul axe, d'autres autour de deux, certains autres sur le côté gauche ou sur le côté droit, à l'intérieur ou à l'extérieur de leurs appuis. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre pro pour avoir un avis d'expert.

5 Les repères pour un bon Pivot

Le pivot vous aide à contrôler le mouvement du club. Il apporte deux ingrédients essentiels au swing :

- Un effet d'enroulement et d'étirement quand le torse s'enroule et s'arme, tel un ressort prêt à se détendre
- Un transfert du poids du corps d'un côté à l'autre

Dans un premier temps, vous n'avez besoin ni de club ni de balle pour travailler votre pivot. Vous serez plus à même de ressentir les bonnes sensations pour un mouvement solide et dans le bon plan en maintenant les angles créés par une bonne posture.

Depuis votre position adresse, prenez un club les bras croisés sur les épaules et posez en un autre au sol à l'intétrieur de votre pied droit. Pour optimiser ces exercices, munissez-vous de deux baguettes.
Cet exercice, bras croisés, vous donnera la bonne sensation du pivot du corps.

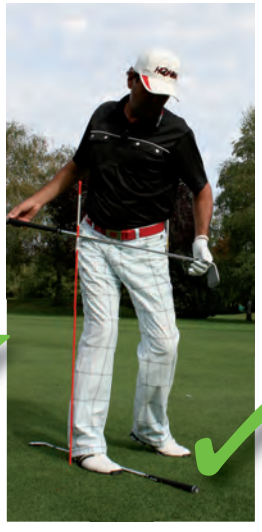
Maintenez les angles

L'une des premières difficultés du Pivot est de maintenir les angles que vous a vez formés avec votre bonne posture pendant toute la durée du swing jusqu'à l'extension finale. Au sommet du backs wing (pour les droitiers), vous devriez sentir l'épaule gauche sensiblement plus basse que la droite. Si vous a vez maintenu les angles correctement, votre épaule droite devrait être plus basse que la gauche pendant la traversée juste après l'impact.

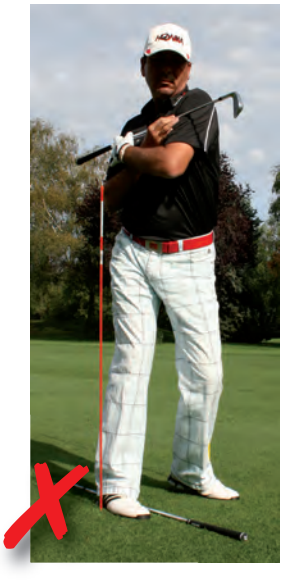
Transférez votre poids, tournez les hanches avec les orteils

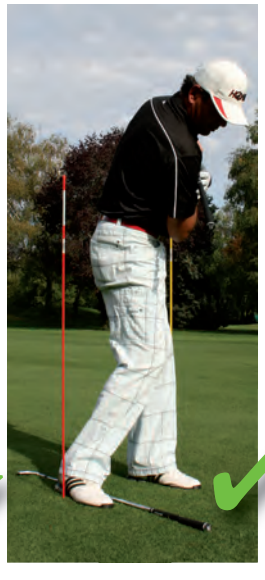
La flexion du genou droit est maintenue, la rotation est sur l'intérieur des baguettes et le club posé sur les épaules est à l'aplomb de celui posé au sol. L'angle est maintenu, l'épaule gauche est plus basse que la droite.

Laissez votre talon gauche se décoller du sol, cela vous aidera à tourner votre bassin. C'est lui qui entraine les épaules. Vous arriverez plus facilement à la position requise.



Le bassin ne tourne pas, mais il se déplace latéralement. C'est ce qu'on appelle le Sway, qui entraine un pivot incomplet. Cela causera une perte de puissance au sommet du backswing et, souvent, une frappe décentrée.





Détendez-vous, c'est fini !

Retrouvez votre équilibre !
Les épaules sont sur un même plan, celui du club posé au sol, et à l'horizontale. Le poids est à 95 % sur la jambe gauche, le corps est totalement (d)étendu.