

# DMGOLF, LE SEUL MAGAZINE QUI DIT TOUT HAUT CE QU'IL PENSE TOUT BAS !



Abonnez vous à DMGolf pour 10 numéros,  
nous vous offrons une boîte de 12 balles Wilson DX2 Soft,  
logotées DMGolf, d'une valeur de 30 €

**10 n° DMGolf  
+ 12 balles  
Wilson DX2 Soft  
= ~~80 €~~**



**PAYEZ  
Seulement 45 €**

Remplissez le formulaire en choisissant votre formule d'abonnement et le mode de règlement, puis envoyez le tout à :  
**DMGolf Service abonnement au 22 rue des Bas Rogers 92800 Puteaux**

Nom ..... Prénom .....  
Adresse .....  
Code Postal ..... Ville .....  
E-mail ..... Téléphone .....

- Oui**, je veux profiter de l'offre "Cadeau", je m'abonne pour 10 numéros à DMGolf au prix exceptionnel de 45 € (au lieu de 50 €) et je recevrai 12 balles Wilson DX2 Soft logotées DMGolf.
- Oui, je veux profiter de l'offre "Eco", je m'abonne pour 9 n° à DMGolf au prix de 35 € (au lieu de 45 €).
- Oui, je veux profiter de l'offre "Découverte", je m'abonne pour 5 n° à DMGolf au prix de 20 € (au lieu de 25 €).

Mode de paiement :

Offres valables pour la France métropolitaine uniquement !

CARTE BANCAIRE :  CB  VISA  MASTER CARD

Date d'expiration : \_ \_ / \_ \_

N° carte : \_ \_ \_ \_ \_

N° crypto (3 derniers numéros au dos de votre carte) : \_ \_ \_

Titulaire de la carte

Signature

Nom .....

Prénom .....

- CHEQUE BANCAIRE OU POSTAL : Ci-joint un chèque de ..... euros à l'ordre de DMGolf.

Les balles vous seront envoyées séparément dans la même période que votre 1<sup>er</sup> magazine. Kalipress (société éditrice de DMGolf) peut aussi vous contacter par téléphone, courrier ou par mail. Veuillez cocher la case suivante si vous ne voulez pas être contacté  par nous ou  par un de nos partenaires.

# TECHNIQUE

## TRIANGULAID Les coups spéciaux

Après deux ans de dossiers techniques et «naturels», nous arrivons au terme de la présentation concernant les préférences pédagogiques liées à Triangulaid.

La partie "perfectionnement" porterait particulièrement sur la connaissance des profils mécaniques et cognitifs des joueurs. Ces informations sont capitales pour améliorer la consistance et l'efficacité de votre Swing Naturel.

En attendant nous concluons, dans ce numéro et le suivant, le volet technique de Triangulaid avec Philip Golding, joueur professionnel de l'European Tour, vainqueur de l'Open de France 2003.



### Philip Golding

- Joueur professionnel du circuit européen
- Vainqueur de l'Open de France 2003, de l'Open de Paris et du Beko Classic (Turquie) en 2011.
- 16<sup>ème</sup> sur l'European Senior Tour.

### Stéphane Bachoz

- Membre PGA France et Coach de Philip Golding depuis 2011,
- Responsable de l'enseignement Triangulaid à Villiers-sur-Marne (94) et à Noisy-le-Roi (78)
- Titleist Performance Institute Certified (TPI)

[www.triangulaid.com](http://www.triangulaid.com)

Textes : François Denat avec Stéphane Bachoz  
Photos : François Denat

## LE JEU (du Pw au fer 5)

### ➤ Sortir d'un bunker de fairway

**Ce coup n'est pas très difficile...**

L'objectif de ce coup est de faire la distance souhaitée et pour cela il faut éviter de prendre du sable avant la balle ! Optez pour un backswing ample avec un bras gauche étendu et relâché.



Prendre 1 club de plus (ici, pour faire 145 m, Phil prend son fer 7 au lieu d'un fer 8 sur le fairway).



La pression des mains plus forte.

L'impact parfait : Stabilité des appuis, regard sur la balle (déjà partie !) et tout petit divot de sable... après la balle.



Le poids du corps est équilibré sur les deux pieds (50/50).

Une position de balle et de club au centre du stance.

Adresser la balle avec l'arête inférieure du club au milieu de celle-ci.



Les mains beaucoup plus basses sur le club.

Une fois ces ajustements faits, swinguez normalement. Respectez votre rythme et votre équilibre au finish.

➤ Visualisez... prêt... swinguez !

## LE SPORT (du fer 4 au driver)

### ► Le long coup bas en fade dans le rough

Bon, ici ça se complique...

L'objectif de ce coup est de faire la distance souhaitée, passer sous les branches au début de la trajectoire puis faire tourner la balle vers la droite vers le drapeau, à la fin de la trajectoire !

Adresser le corps à gauche, dans la direction vers laquelle on souhaite faire partir la balle en 1<sup>er</sup>.

Dernière visualisation de la trajectoire...

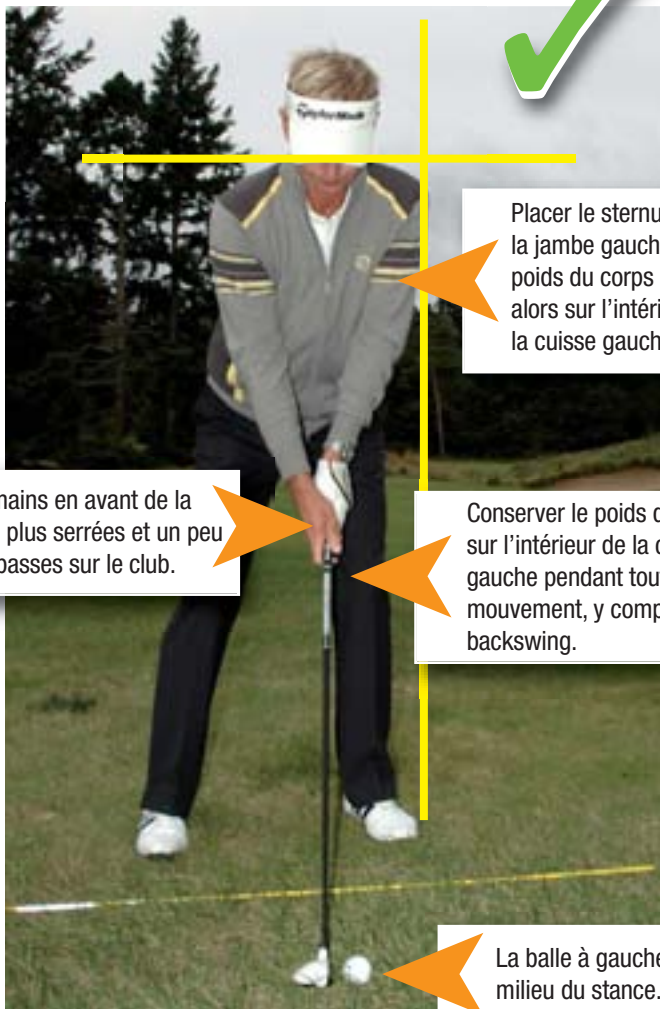
Notez comme Phil est à gauche du drapeau et la face de son club vers l'objectif.

Prendre 1 club de plus (ici, pour faire 175m, Phil prend son Rescue au lieu d'un fer 5 sur le fairway).

Adresser la face du club dans la ligne balle/objectif, là où l'on souhaite que la balle termine.



Les mains en avant de la balle, plus serrées et un peu plus basses sur le club.



Placer le sternum vers la jambe gauche. Le poids du corps est alors sur l'intérieur de la cuisse gauche.

Conserver le poids du corps sur l'intérieur de la cuisse gauche pendant tout le mouvement, y compris au backswing.

La balle à gauche du milieu du stance.



Couper la ligne de jeu au backswing. Le club pointe alors très à gauche de la ligne de jeu.

Essayez de garder votre position du sternum en avant de la balle pendant l'impact. Maintenez les mains en avant après et faites un finish plutôt bas. Respectez votre rythme et votre équilibre au finish.

➤ Visualisez...  
Organisez-vous...  
Prêt...  
swinguez !

## LE JEU (du Pw au fer 5)

### ➤ Les coups en pente

#### La balle en dessous des pieds

La difficulté ici, est de réaliser le swing en équilibre...

L'objectif de ce coup est de faire la distance souhaitée et d'anticiper les effets dus à la pente.

Imaginez un avion volant au-dessus d'une montagne orientée dans ce sens. Dans quel sens l'avion aura ses ailes pour éviter la pente ? A droite bien sur ! Vous venez d'anticiper l'effet que prendra probablement la balle dans ce genre de situation.



Un backswing plus vertical (les mains au dessus de l'épaule droite).



Maintenir la flexion des genoux jusqu'à l'impact.

Le poids du corps est équilibré sur les deux pieds (50/50).

Les mains le plus haut possible sur le club.

Les genoux plus fléchis, pour une meilleure assise et descendre au niveau de la balle

Phil s'oriente légèrement à gauche de la cible, pour anticiper l'effet gauche/droite que va prendre sa balle.

Placer la balle et le club au centre du stance.

A l'image du backswing, le finish est plus vertical.

Nous apercevons sa balle en haut et à gauche, avant qu'elle ne change de direction pour aller vers le drapeau. Elle finira à moins de 2 mètres !



Un backswing plus plat (les mains derrière l'épaule droite).

Le bras gauche est parallèle à la ligne formée par les 2 épaules.

Les genoux moins fléchis.



A l'image du backswing, le Finish est plus rond et plus plat.

Réaliser le swing dans le sens de la pente, plus à plat.

Le poids du corps est équilibré sur les deux pieds (50/50).

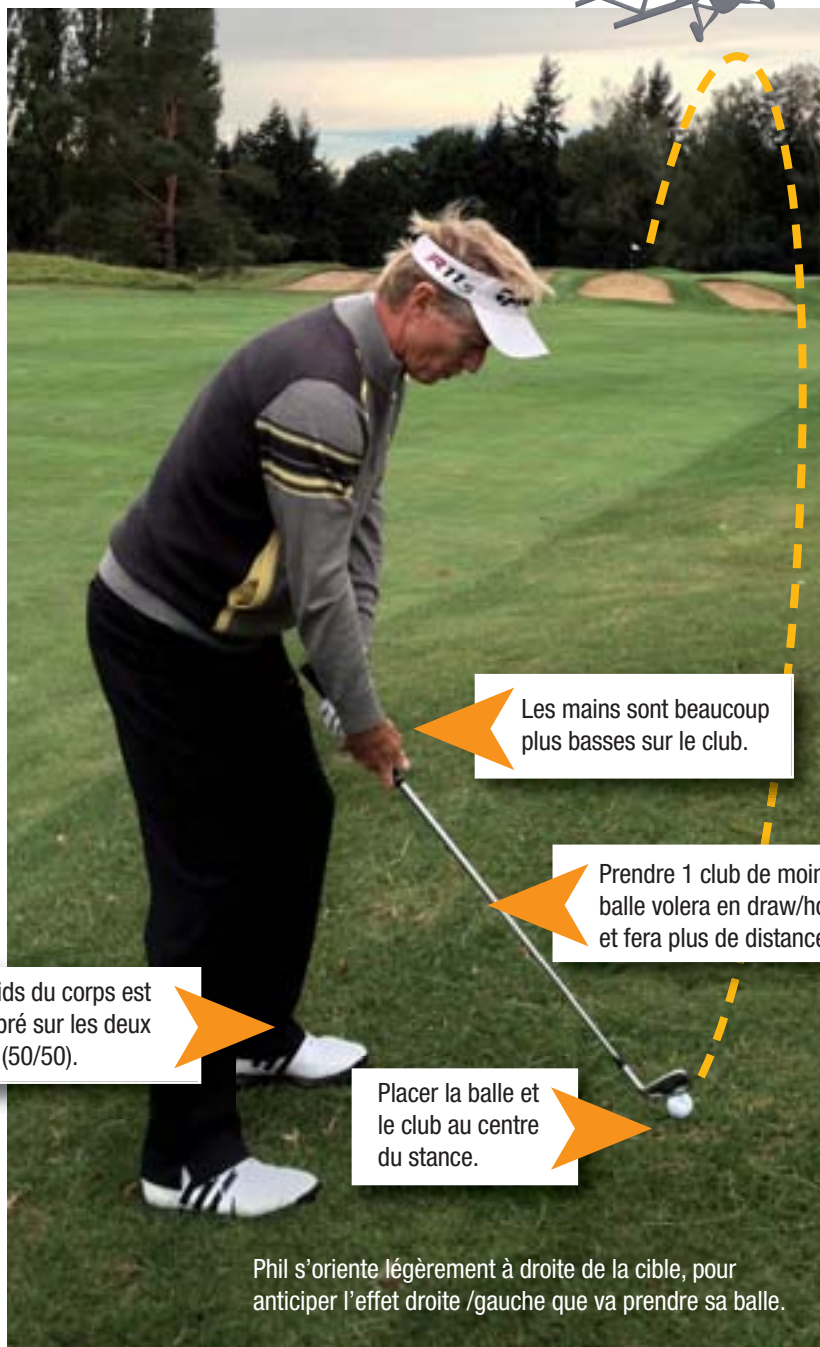
## La balle au dessus des pieds

Ce coup est plus simple...

L'objectif de ce coup est de faire la distance souhaitée et d'anticiper les effets dus à la pente.

Imaginez un avion volant au-dessus d'une montagne orientée dans ce sens. Dans quel sens l'avion aura ses ailes pour éviter la pente ?

A gauche bien sur ! Vous venez d'anticiper l'effet que prendra probablement la balle dans ce genre de situation.



Les mains sont beaucoup plus basses sur le club.

Prendre 1 club de moins, la balle volera en draw/hook et fera plus de distance.

Placer la balle et le club au centre du stance.

Phil s'oriente légèrement à droite de la cible, pour anticiper l'effet droite /gauche que va prendre sa balle.

Une fois ces ajustements faits, swinguez normalement. Respectez votre rythme et votre équilibre au finish.

➤ Visualisez... Organisez-vous... prêt... swinguez !



## LE BUSINESS (autour du green)

### ► Le chip levé avec un mauvais lie

#### Le club sur la pointe

#### Ici ça se re-complice...

L'objectif de ce coup est de faire la distance souhaitée, et voler au dessus d'un petit rough ou d'un obstacle situé entre vous et le trou.



Les mains sont en avant de la balle, un peu plus basses sur le club.

Ouvrir et placer le club sur la pointe, relever les mains pour presque créer une ligne droite entre le manche et les bras.

Les bras et le club forment presque une ligne droite... La balle est adressée dans la pointe, le club est ouvert. Notez comme le bas du corps de Phil est à gauche du drapeau et les épaules parallèles à l'objectif.



Pendant le backswing, armer un peu les poignets en les maintenant dans le même angle qu'à l'adresse (pas très confortable mais très efficace).

Conservé le poids du corps sur l'intérieur de la cuisse gauche pendant tout le mouvement, y compris au backswing.



Déplacer le sternum vers la jambe gauche. Le poids du corps est alors sur la cuisse gauche.

Prendre un grip de main gauche plus faible (1 métacarpien visible).

Se placer de manière à ce que la balle soit au milieu du stance.



Donner de la vitesse à l'impact et garder la face du club orientée vers le ciel.

Regardez la hauteur de la balle après son chip depuis ce divot !

Une fois ces ajustements réalisés, essayez de garder votre position du sternum en avant de la balle pendant l'impact. Maintenez les mains en avant après et faites un finish plutôt bas. Respectez votre rythme et votre équilibre au finish.

➤ Visualisez...  
Organisez-vous... prêt...  
swinguez !

## LE BUSINESS (autour du green)

### ➤ La sortie de bunker en montée

#### Allez, un facile pour finir...

L'objectif de ce coup est de faire la distance souhaitée, une quinzaine de mètres.

C'est la plus facile des sorties de bunker. La difficulté réside dans le maintien des angles posturaux, pendant le swing.



Incliner les épaules, parallèles au sens de la pente.

Les mains plus basses sur le club.

Prendre 1 club de plus (ici, Phil prend son 52° au lieu d'un 58° sur un lie normal).

Prendre un bon appui sur le pied droit (pour les droitiers) et écarter nettement plus les jambes.

Se placer de manière à ce que la balle soit en face du sternum, à droite du milieu du stance.



Frapper une fois et demie plus fort que d'habitude, toujours 2 ou 3 cm derrière la balle. La pente favorisera une plus grande prise de sable et offrira donc moins de distance.

Après ces ajustements faits, essayez de garder votre position inclinée jusqu'après l'impact. Respectez votre rythme et votre équilibre au finish.

➤ Visualisez...  
organisez-vous... prêt...  
swinguez !