Par Stéphane Bachoz, pro PGA France et responsable Triangulaid Golf Center aux golfs de Noisy-le-Roi (78) et Villiers-sur-Marne (94). Tél. : 06 72 94 18 97. www.triangulaid.com

Méthode Triangulaid

LIBÉREZ VOTRE SWING !

Coach du pro anglais Philip Golding et de la proette française Cassandra Kirkland, Stéphane Bachoz enseigne la méthode Triangulaid depuis près de vingt ans. Une méthode, créée par le Gallois Bill Owens, qui a fait ses preuves pour donner rapidement du plaisir aux débutants mais aussi pour faire progresser des joueurs ayant dix ou vingt ans de golf. Le principe est simple : oublier un peu la technique pour découvrir des sensations nouvelles et trouver le swing naturel qui sommeille en chacun de nous.

COORDINATION : LUDOVIC PONT. PHOTOS : PHILIPPE MILLEREAU / KMSP.

Méthode Triangulaid

« MON OBJECTIF : VOUS AIDER À LIBÉRER VOTRE SWING »

Depuis vingt ans que j'enseigne le golf, j'ai constaté plusieurs problèmes récurrents chez les joueurs amateurs :

< Un grip avec une face de club à gauche dans les mains qui entraîne des balles à gauche ou à droite et des interrogations sur son swing alors que la solution est peut-être ailleurs…

< Un manque de connexion bras-buste et d'extension lors de la traversée, le fameux « chicken-wing », qui est en fait la conséquence d'un mauvais grip, de l'obligation de contrôler l'impact et d'un manque de relâchement.

< Une séquence cinématique incorrecte avec deux points marquants : un backswing et un downswing entamé systématiquement par les bras et l'absence d'équilibre au finish.

< Un rythme saccadé avec un backswing exagérément lent et un downswing précipité.

< Une volonté exacerbée de contrôler le coup en dirigeant les bras et le club vers l'objectif.

< Si vous vous reconnaissez à travers l'une (ou plusieurs) de ces erreurs, je vous propose de les éliminer rapidement en suivant les bases de la méthode Triangulaid. Cette méthode mise au point par le pro gallois Bill Owens en 1991 et que j'enseigne depuis 1995 possède un double objectif : vous libérer de vos mauvaises habitudes et vous faire découvrir votre swing naturel. Une méthode résumée en six points dans les pages suivantes avec l'apprentissage d'un grip correct, la similitude de séquence entre le swing de golf et la marche, l'importance du finish, l'élimination des mouvements et pensées parasites, l'exercice du swing en marchant et l'utilisation du « triangle qui aide » pour envoyer votre balle loin et vers l'objectif.

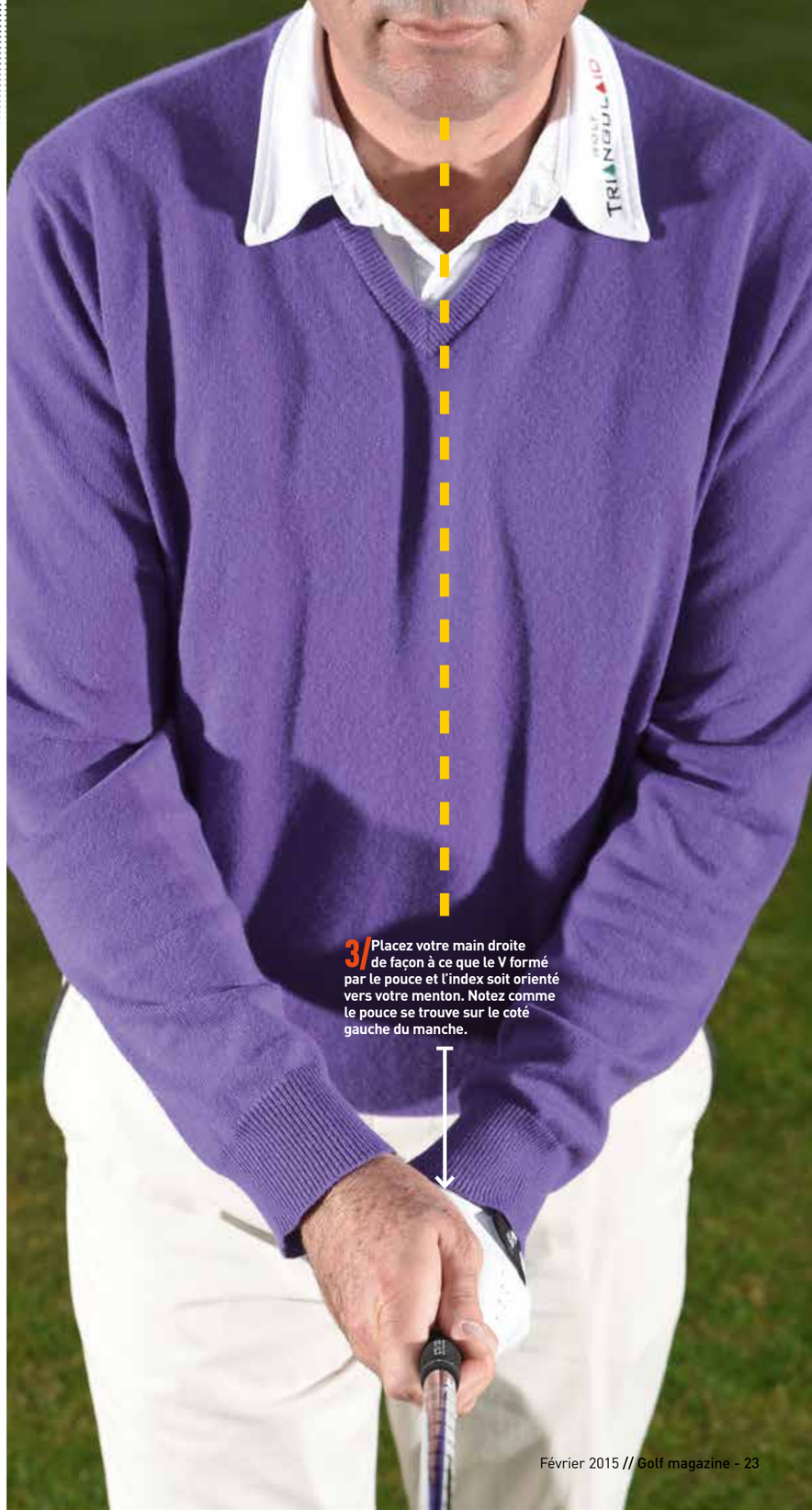
1. Prenez votre grip en l'air

< *« Je n'ai jamais croisé un joueur meilleur que son grip »*, disait le champion américain Ben Hogan. Pour ma part, après plus de vingt ans d'expérience, je peux affirmer que 95 % des joueurs amateurs pourraient améliorer leur grip ! Le défaut le plus répandu est de prendre son grip après avoir posé la tête de club sur le sol. Cette façon de faire est source d'erreur. Le plus souvent, elle entraîne une face de club orientée à gauche et en cas de bons coups, des balles qui partent directement à gauche de l'objectif. La plupart du temps, vous cherchez alors à corriger votre swing et pas votre grip. Une solution pas du tout adaptée…

< Pour apprendre à bien tenir votre club, je vous conseille de procéder de la manière suivante selon les trois étapes décrites ci-contre.

1/ Placez la tête du club en face de vos yeux avec l'arête principale parfaitement verticale par rapport au sol. Lorsque vous êtes sur le parcours, n'hésitez pas, pour vous aider, à utiliser un objet droit comme un panneau, un poteau ou un drapeau.

2/ Du PW au fer 5, afin d'obtenir une trajectoire de draw naturel, placez votre main gauche afin que l'angle formé par le dos de la main soit le même que l'angle de la face de club. Vous devez voir trois phalanges avec le PW et deux avec le fer 5, l'arête restant toujours verticale. Pour les longs fers et les bois, utilisez le même grip que pour un fer 7 avec plutôt trois phalanges visibles. Notez comme le pouce se trouve sur le coté droit du manche.



3/ Placez votre main droite de façon à ce que le V formé par le pouce et l'index soit orienté vers votre menton. Notez comme le pouce se trouve sur le coté gauche du manche.

2. Le swing, c'est aussi simple que la marche

< Pour beaucoup de joueurs, le swing de golf est un mouvement extrêmement technique et complexe. En réalité, ce geste peut s'apparenter quasiment à un mouvement aussi naturel que la marche ! Avez-vous déjà vu quelqu'un qui marche commencer son mouvement par les bras ? Bien sûr que non ! C'est la même chose pour le swing. Là aussi, le mouvement doit être initié par les orteils des pieds. Les bras et le club, eux, ne font que suivre. Ainsi, dès que l'on prend conscience que les bras sont la dernière partie du corps qui doit bouger, notre swing s'améliore ! Notez bien qu'il existe autant de façons de marcher que d'individus. Cela veut dire qu'il y a autant de différents types de swings qu'il y a de joueurs ! Marcheurs rapides ou lents, par le haut ou par le bas du corps…

LA MARCHE

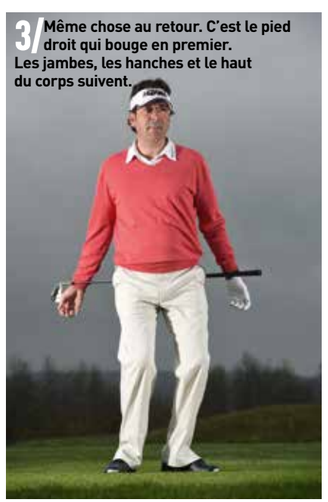
< Imaginons que ces chaînes en plastique soient la représentation de mes bras suspendus à mes épaules. Si je ne marche pas, elles ne bougent pas. En revanche, elles se mettent à bouger toutes seules dès que mes pieds et le centre de mon corps se mettent en route pour marcher. Magique ? Non, juste logique.

EXERCICE Réveillez les sensations dans les orteils

< Cet exercice très simple constitue l'une des bases de la méthode Triangulaid. Le but est de sentir que les pieds, les orteils, initient le mouvement du corps et que les autres parties suivent. Répétez ce mouvement plusieurs fois et commencez à respecter la position du finish en restant équilibré sur la jambe gauche (pour les droitiers) pendant la durée de vol de la balle, soit sept secondes. Essayez d'être le plus relâché possible. Pour optimiser votre coordination d'un pied sur l'autre, adaptez la vitesse de cet exercice à celle de votre marche. Lente comme Ernie Els ou Fred Couples ou rapide comme Tiger Woods ou Phil Mickelson. Dans l'idéal, vous devriez appréhender ce mouvement davantage comme une danse que comme un exercice purement technique.

1/ Placez-vous tout droit, club dans le dos, sans aucune tension et regardez un point devant vous.

2/ En fixant le point devant vous, laissez les orteils du pied gauche initier le mouvement. Les genoux, les hanches et le haut du corps suivent.



3/ Même chose au retour. C'est le pied droit qui bouge en premier. Les jambes, les hanches et le haut du corps suivent.

4/ Le mouvement se termine avec le corps et le regard face à la cible.

LE SWING Lâchez prise et faites confiance à l'inertie

< Voyons maintenant ce que donne le mouvement en «rattachant» le club à l'extrémité de chaînes qui jouent ici le rôle des bras.

1/ Les «chaînes-bras» sont étendues et pas tendues par le poids du club.

2/ Plus légères que le club (c'est aussi la sensation que l'on devrait avoir avec nos bras…), les chaînes suivent le mouvement du corps. De ce fait, la tête de club part en dernier !

3/ Au sommet du backswing, la chaîne est étendue par l'inertie et la force centrifuge. Le bras gauche tendu est une «illusion d'optique», la chaîne ne sait pas se tendre et pourtant elle l'est !

4/ La gravité fait son travail en laissant tomber le club à la verticale de son axe. Et comme le corps tourne par les pieds vers l'objectif, la conjonction des deux forces (horizontale pour le corps et verticale pour le club) crée un swing naturel.

5/ Avant l'impact, la non-manipulation du club crée le fameux retard tant convoité. Il est la conséquence du lâcher-prise et apparaît dès qu'on ne le cherche pas !

6/ À l'impact, la tête du club rattrape les mains. Les «chaînes-bras» s'étendent…

7/ Emmenées par la rotation du corps, elles continuent de s'étendre toutes seules grâce à l'inertie et la force centrifuge.

8/ Après avoir laissé aller les chaînes jusqu'au bout de leur trajet autour du corps, il est conseillé de les laisser revenir vers un relâchement total, le club posé sur l'épaule.

3. Le finish, c'est plus important que le swing !

< Trop souvent, les joueurs font de la balle leur objectif final : ils démarrent de la balle et s'arrêtent juste après l'avoir touchée ! L'une des consignes obligatoires que je donne à tous mes élèves est de se concentrer à chaque swing sur la fin de leur mouvement. L'idée est de tenir la position de finish pendant sept secondes jusqu'à ce que la balle se soit complètement arrêtée sur le sol. Ici, la priorité est de trouver l'équilibre sur la jambe gauche (pour les droitiers) et de travailler son relâchement. Pour vous faciliter la tâche et ne pas trop penser à votre swing, je vous propose de « devenir la balle » : les bras sont en position haute lorsque la balle parvient au sommet de la trajectoire puis ils redescendent au fur et à mesure que la balle redescend vers le sol. Au final, vous terminerez avec le manche sur l'épaule gauche au moment où la balle touche le sol. Un moment que j'appelle « I'm the ball » (Je suis la balle). Gardez votre finish même si votre balle est ratée. Petit à petit, vous serez davantage relâché et engagé jusqu'au bout. Vos coups s'amélioreront !

La balle est au sommet de sa trajectoire, les mains se situent au-dessus de l'épaule gauche.

Pendant que la balle descend, le club redescend doucement, la pression des mains reste constante.

La balle est retombée sur le sol. Le club repose sur l'épaule gauche. Vous êtes devenu la balle !

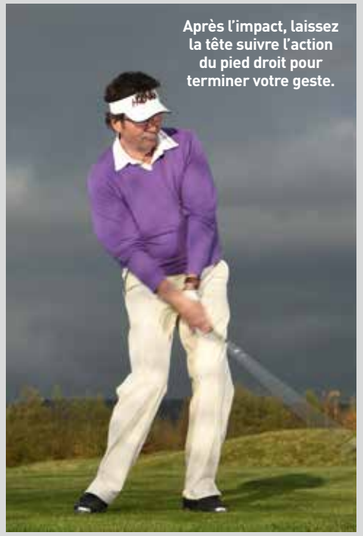
4. Pour libérer votre swing, ne regardez pas la balle

< De nombreux joueurs ne parviennent pas à exploiter leur véritable potentiel car ils ont l'esprit encombré de pensées techniques ou de blocages psychologiques. Pour éliminer tous ces parasites, je vous propose un exercice tout simple : entraînez-vous sans regarder la balle ! Plus précisément, swinguez en gardant la tête droite et le regard fixé vers un point ou une balle imaginaire à l'horizon. Cet exercice va vous aider à libérer votre swing naturel sans aucune compensation.

< Au début, vous aurez certainement du mal à toucher la balle. Ne vous découragez pas, même les meilleurs pros ont besoin de plusieurs tentatives avant d'y arriver ! Si vous ne parvenez pas à contacter correctement la balle, c'est que vous utilisez sûrement trop les muscles de votre corps et que vous ne laissez pas assez agir le poids de la tête de club et la gravité. Maintenez votre finish même si vous ne touchez pas la balle ! Après quelques essais, vous serez davantage sensible aux extrémités, à savoir vos pieds et la tête de club. Pour vous aider, rappelez-vous que les orteils initient la rotation du corps et essayez de coordonner le mouvement de vos pieds avec celui de la tête de club. Petit à petit, vous vous sentirez plus à l'aise, vous gagnerez en équilibre et deviendrez plus relâché. Vous serez alors en mesure de découvrir le plaisir de frapper des balles de rêve sans fournir aucun effort.

À l'adresse, fixez un point (ou une balle imaginaire) devant vous au niveau de l'horizon.

Gardez votre regard fixé sur ce point pendant toute la première partie du swing.

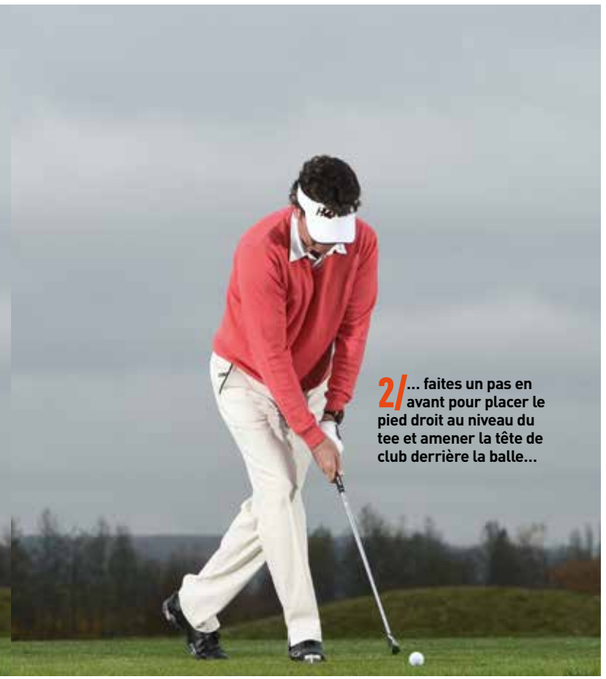

Après l'impact, laissez la tête suivre l'action du pied droit pour terminer votre geste.

Les bons joueurs adapteront plutôt ce finish avec le club à 45° devant eux.

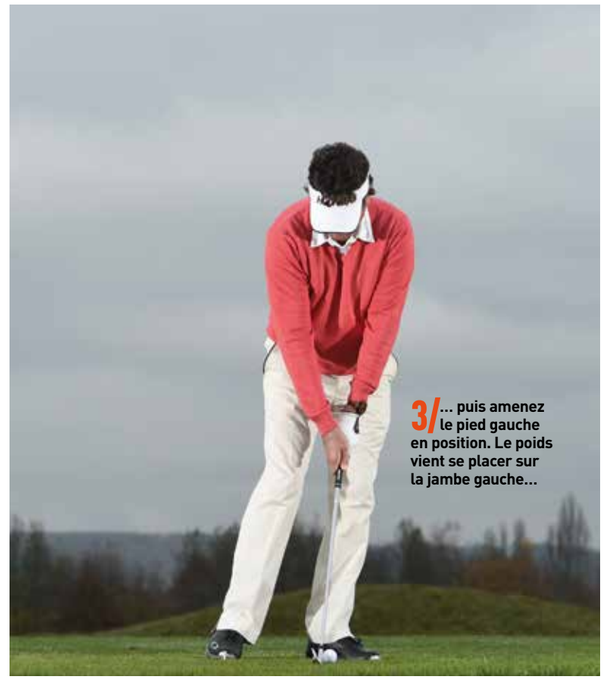
5. Chacun sa marche, chacun son swing !

< Élément essentiel du swing, le rythme est propre à chaque joueur. La plupart du temps, l'idéal est de swinguer à la même vitesse que l'on marche. Par exemple, le champion irlandais Padraig Harrington marche et swingue plutôt vite tandis qu'Ernie Els marche et swingue plutôt lentement. Cela n'empêche pas ces deux champions d'envoyer leurs drives à plus de 270 mètres ! Pour vous aider à trouver votre rythme idéal, je vous propose l'exercice du « swing en marchant ». Il consiste à enchaîner un ou plusieurs pas de marche en même temps que vous swinguez. L'idée est de réaliser votre geste exactement au même rythme que votre vitesse de marche. Rapide ou lent peu importe. L'important est d'avoir une vitesse égale entre le backswing et le downswing. Vous ne marchez pas avec un pas lent puis un autre rapide ! La clé de cet exercice est de ne pas se bloquer en arrivant en position d'adresse mais bien de laisser le poids du corps se transférer d'un pied à un autre. La position finale, en équilibre, doit être également tenue pendant sept secondes.

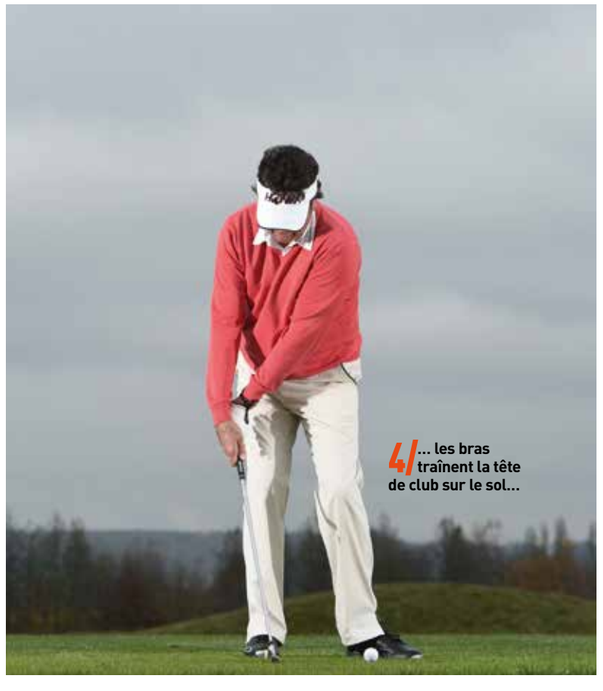
1/ Depuis la position d'adresse, marquez l'emplacement du pied droit avec un tee. Ensuite, par le pied gauche, reculez d'un pas pour vous retrouver les deux pieds joints et à 45° de la ligne de jeu.



2/ ... faites un pas en avant pour placer le pied droit au niveau du tee et amener la tête de club derrière la balle...



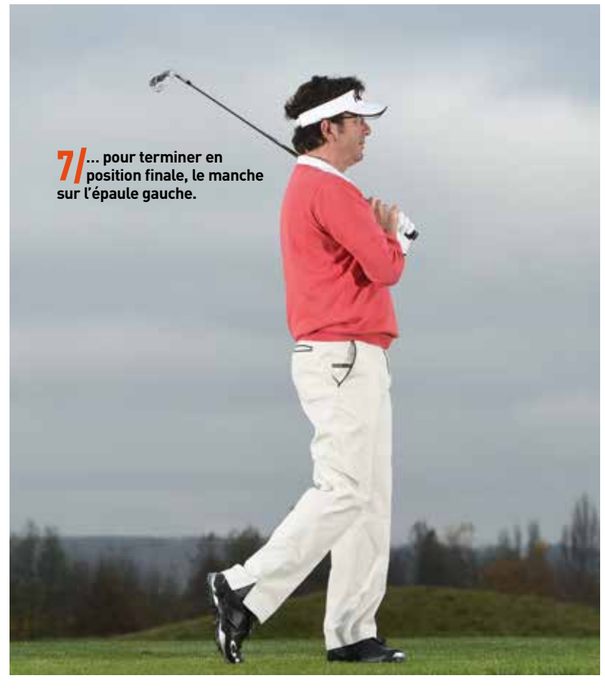
3/ ... puis amenez le pied gauche en position. Le poids vient se placer sur la jambe gauche...



4/ ... les bras traînent la tête de club sur le sol...

5/ ... et le club se place naturellement en bonne position au sommet...

6/ ... avant de redescendre et de contacter la balle...



7/ ... pour terminer en position finale, le manche sur l'épaule gauche.

Méthode Triangulaid

6. Sur le parcours, imaginez un «triangle»

Sur le parcours, l'alignement «parallèle» (avec le corps parallèle à la ligne de jeu) est un nouveau problème à surmonter. Le cerveau comprend, mais l'effet dû a la perspective fait que le joueur est fermé à la cible. Pensant qu'il faut frapper la balle vers celle-ci, il fera très probablement un coup «par dessus» de l'extérieur vers l'intérieur et s'éloignera sans aucun doute de son objectif initial...

Le meilleur moyen de rester libéré sur le terrain est d'être capable d'éliminer tous les obstacles physiques et psychologiques. Pour cela, je vous propose pour les pleins coups effectués du PW au fer 5 de définir une marge d'erreur adaptée à votre niveau en imaginant un triangle. Plutôt ouvert pour les débutants et plus fermé pour les bons joueurs. Le corps suit la direction de la partie gauche du triangle alors que le club, lui, suit naturellement la partie droite. Cela dessine votre marge d'erreur dans laquelle votre balle tombera à tous les coups . ATTENTION ! Quelle que soit la taille de votre «triangle qui aide», la face du club est toujours dirigée vers l'objectif.

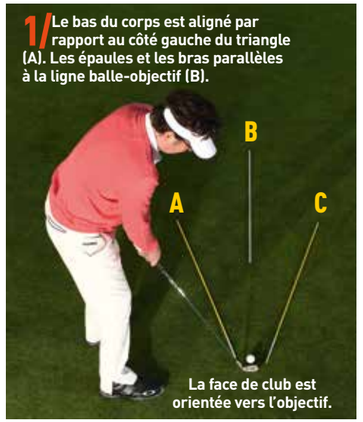
Avec une telle organisation, vous allez rapidement découvrir le bénéfice de vous aligner à gauche de la cible pour laisser le poids de la tête du club revenir, seul, vers la droite. Le poids du club qui se dirige à l'intérieur au backswing ne sait pas aller ailleurs qu'à l'extérieur au downswing, sauf si vous en decidez autrement... Cela va créer un draw naturel, une balle qui, pour les droitiers, partira à droite de la ligne de jeu pour revenir vers la cible.

Finalement, vous comprendrez quoi faire en fonction de votre niveau. De totalement «laisser-faire» le club quand vous débutez (photo 2) jusqu'à contrôler progressivement le mouvement de vos bras et du club (photo en violet en bas à droite) en harmonie avec le mouvement de votre corps, et de vos orteils !

La balle se situe vers le pied arrière et les mains vers la cuisse gauche. La face de ce fer 7, elle, est orientée vers l'objectif.

Cette série technique a été réalisée à l'Exclusiv Golf du Stade Français Courson. Situé dans l'Essonne, à 35 kilomètres au sud-ouest de Paris, ce site regroupe deux parcours de 18 trous signés par l'Américain Robert Von Hagge. Tél. : 01 64 58 80 80 et www.ngf-golf.com/exclusivgolf-courson-stadefrancais

DÉBUTANT OU JOUEUR MOYEN



1/ Le bas du corps est aligné par rapport au côté gauche du triangle (A). Les épaules et les bras parallèles à la ligne balle-objectif (B).

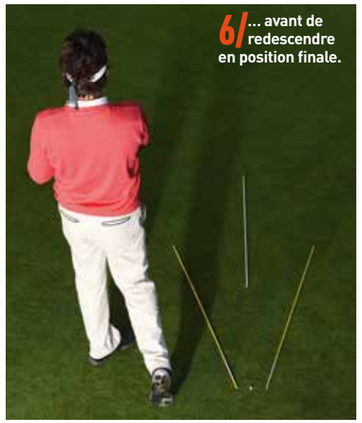
La face de club est orientée vers l'objectif.

2/ Au démarrage, les bras suivent l'orientation de la partie droite du triangle (C).

3/ Au sommet du backswing, le manche du club est parallèle au côté droit du triangle (C).

4/ Après l'impact, le club sort en direction du côté droit du triangle (C).

5/ Les mains arrivent au-dessus de l'épaule gauche...



6/ ... avant de redescendre en position finale.

JOUEUR CONFIRMÉ OU PRO

Pour les bons joueurs, la balle se situe davantage vers le pied avant.

Les côtés du triangle étant moins ouverts, le démarrage s'effectue plus en ligne. Le corps, les bras et le club bougent davantage ensemble.