TECHNIQUE

Triangulaid

Les fondamentaux du “SPORT”

DRIVEZ PLUS FORT... DRIVEZ PLUS loin !

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz
Photos : François Denat

Stéphane Bachoz

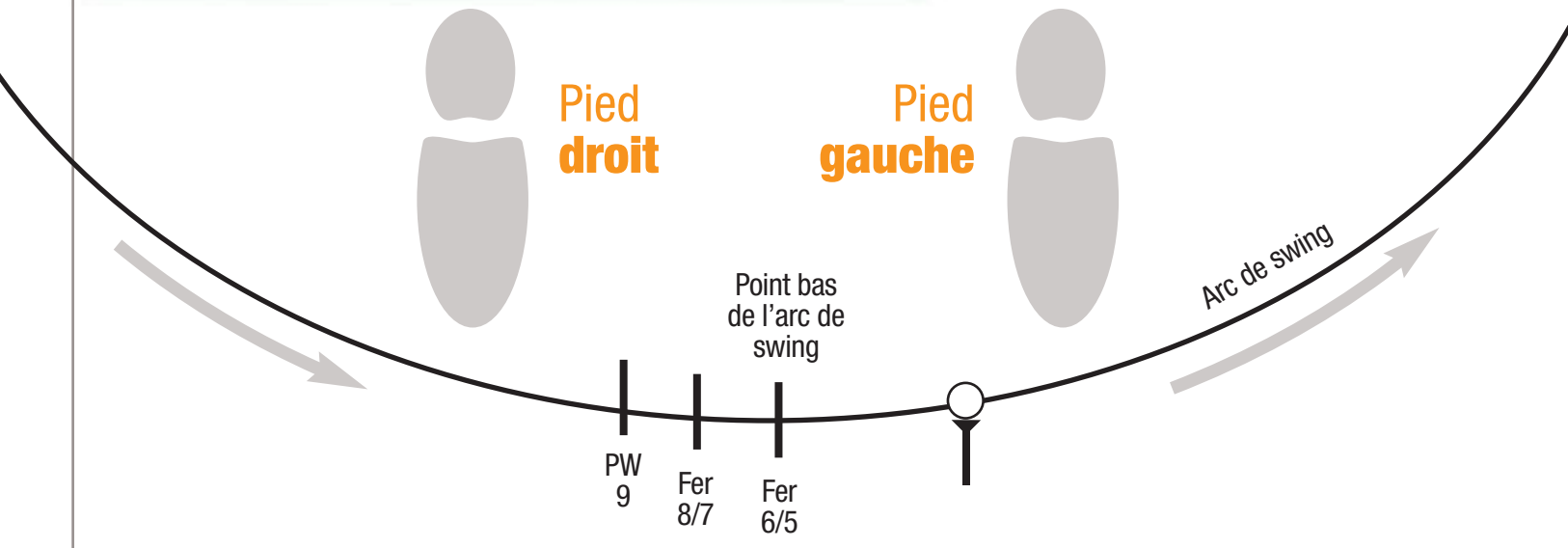
Pro PGA France, responsable de l’enseignement Triangulaid sur les practices de Villiers-sur-Marne (94) et Noisy-le-Roi (78). Consultant sur MaChaineSport.
www.triangulaid.com
Coach de Phil Golding, vainqueur de l’Open de France 2003

Et aussi...

Allonger le drive de Paul avec Playing Golf

Dans le précédent numéro nous avons abordé les premiers aménagements techniques afin d'utiliser votre driver dans les meilleures conditions : un grip fort (comme un fer 7) et une posture avec l'épaule droite plus basse et la balle vers le talon gauche. Je vous propose pour ce numéro double plusieurs exercices qui devraient vous aider à être plus régulier, plus long et frapper plus fort.

1 Comprendre le fonctionnement



2 Visualiser la différence d'angle à l'adresse

Il faudra respecter cet angle plus plat avec le driver pendant tout le mouvement.
Si par hasard vous le rendiez plus vertical, vous feriez un Bwedge : une chandelle.

Imaginez un clou **avec un marteau**

Schawn Clement, éminent pro enseignant canadien, a des images et des exercices très intéressant à ce sujet. En voici quelques uns : si vous deviez rentrer le clou sur une poutre verticale, avec le driver et le fer 7 vous ne feriez pas du tout de la même manière.

Au contraire du bricolage, au golf il faut enfoncer le clou sur le côté de la balle.

Avec le driver La position est plus redressée. Le seul moyen de pouvoir retrouver le clou à l'impact est d'avoir un swing plus à plat.

Avec le fer 7 La position est plus penchée, le clou plus bas. Le seul moyen de pouvoir retrouver le clou à l'impact est d'avoir un backswing plus vertical.

Aplatir l'angle

Soyez plus grand, plus large et plus rond

Plus grand : redressez-vous !

Dans la recherche d'un angle d'approche plus plat, il est important de se sentir grand devant la balle. Ne soyez pas avachi, redressez-vous, gardez la tête haute, le dos droit, les bras décontractés, les appuis sur les orteils et les jambes dynamiques, prêts à s'engager.

Plus large : balayez le sol

Placez une balle sur un tee à l'extérieur de votre pied droit et un club entre le talon gauche et le bout du pied droit. Pendant le take-away, laissez le club balayer le sol et faire tomber la balle du tee. Cet exercice vous aidera à avoir un mouvement plus ample. Plus vous serez large, plus il vous sera facile d'aplatir l'angle d'attaque.
À huit heures, vérifiez que le manche de votre driver est dans le prolongement du club à vos pieds.

Plus rond : Vérifier la position de la face du club et de l'avant-bras gauche au sommet du backswing

Restez dans le plan, et avec l'aide d'un ami ou d'un miroir vérifiez que l'angle de la face du club soit parallèle à l'angle formé par l'avant-bras gauche au sommet du backswing.

3 Un full swing sans retenue, avec de bons appuis et un bon équilibre

Le coup de Sport se veut plus engagé physiquement et techniquement que le coup de Jeu. Pour cela, ne vous mettez pas en situation de perte d'équilibre ou d'appuis. Le swing est quasiment le même que celui du Jeu et grâce à une meilleure posture vous allez pouvoir remettre en route toute la mécanique de votre Geste Naturel. Les pieds (les orteils), les genoux, les hanches et les épaules vont bouger à l'unisson d'un côté à l'autre. Soyez compact. Pensez à emmener tout le côté gauche par le pied gauche à droite (au backswing), puis tout le côté droit par le pied droit à gauche (au downswing ; pour les droitiers). Cependant, à vouloir frapper plus fort la tendance sera probablement d'utiliser plus les bras et les épaules, ce qui vous conduira inéluctablement à une perte d'appui et d'équilibre fatale en ce qui concerne le résultat de votre trajectoire. Voici quelques exercices qui pourront vous aider :

Exercice 1 : Pieds joints pour éliminer les erreurs du haut du corps

Servez-vous des genoux et des hanches pour faire votre rotation d'épaules. Laissez tomber le club en tournant les hanches vers l'objectif et maintenez votre équilibre au finish. Si vous ne tournez pas les hanches et que le club tombe il ne se passera rien. Testez votre équilibre. Progressivement, frappez de plus en plus fort. Vous devriez être capable d'envoyer votre balle au moins aussi loin qu'avec les pieds équartés.

Exercice 2
Séparez la jambe gauche

Placez-vous à l'adresse, puis ramenez votre pied gauche collé à votre pied droit. Faites 3 swings dans le vide, pieds joints. Pour éviter de revenir "par-dessus", à la fin du backswing du 3e swing dans le vide, replacez votre pied gauche vers la balle et laissez-vous dérouler jusqu'au finish parfaitement équilibré. Cela vous aidera à mieux sentir votre transition depuis le backswing et à ne pas réfléchir pendant l'impact..

Libérez complètement votre puissance pendant le coup.

Exercice 3
Sur une jambe

Frappez fort, sans perdre l'équilibre ! Placez-vous derrière la balle, transférez votre poids sur le côté gauche et prenez la position adresse. Vous devez aplatir votre angle d'approche et enfoncer le clou virtuel sur le côté de la balle.

La tête n'est pas en avant de la balle à l'impact.

Cet exercice vous permet d'être plus plat à l'approche de la balle. Si tel n'était pas le cas, vous seriez immédiatement sanctionné par une perte d'équilibre après l'impact. Ayez l'impression de rester derrière la balle.

Si vous trouvez ces exercices trop difficiles, optez pour l'alternative... la queue de vache !

L'alternative : la queue de vache !

À l'image de votre Geste Naturel, et pour augmenter la Force du club, son inertie et son retard au moment de la frappe, laissez trainer le club du backswing au finish. Claquez la balle comme le ferait la vache pour chasser les mouches ! En toute décontraction…

Souvenez-vous que le matériel est plus fort que vous ! Avant d'utiliser votre propre puissance, ressentez la Force du Club. Engagez-vous ensuite physiquement et respectez vos moyens du jour. Si vous êtes un peu fatigué, laisser parler la Puissance du Club...

Gardez le bon grip (le même qu'avec un fer 7), corrigez vos trajectoires (voir DMGolf n°49) et harmonisez toujours le mouvement de vos orteils avec celui de la face du club ! Bon golf.