

TECHNIQUE



Ce triangle va peut-être révolutionner votre golf

Technique

Le golf autrement !

Tout au long de la saison 2010/2011, nous allons vous présenter la méthode Triangulaid. Accompagné du pro Stéphane Bachoz, qui enseigne au golf de Villiers-sur-Marne (94) et de Noisy-le-Roi (78), vous allez découvrir comment démarrer ou progresser au golf.



Technique

Le cercle des 1,80 m avec de Phil Mickelson

Cet exercice est la suite de celui du cercle des 90 cm que nous vous présentions dans le précédent numéro. Encore un secret du petit jeu de Phil Mickelson.



Stéphane Bachoz

Difficile de faire plus passionné que lui... Intarissable sur la méthode Triangulaid qu'il découvre grâce à Bill Owens, pro gallois exilé en France et créateur de Triangulaid, Stéphane adopte le procédé du geste naturel en 1995. Sensations, équilibre et coordination sont les maîtres mots de son enseignement. Vous pouvez le retrouver sur les pratiques de Villiers-sur-Marne (94) et de Noisy-le-Roi (78). Infos sur triangulaid.com

Triangulaid, le golf différemment

Presque vingt ans après les premiers pas de la méthode Triangulaid, Stéphane Bachoz n'en démord pas : rien de mieux que le triangle qui aide pour débuter, progresser ou perfectionner son golf. Tout en décontraction, à la recherche de son geste naturel.

DMGolf vous propose ce mois-ci de découvrir les bases de la méthode avant, les mois prochains, de l'aborder plus en détails, du grip au finish, de la mise au jeu au putting.

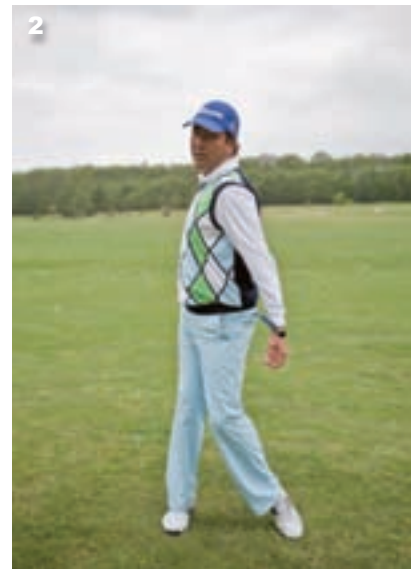
Triangulaid en 5 points

- Adoptez un geste naturel
- Comprenez la puissance de votre matériel
- Swinguez aussi facilement que vous marchez
- Suivez des lignes triangulaires plutôt que parallèles
- Comprenez vos échecs

“(Re)trouvez le plaisir de jouer au golf”

Utilisez la puissance de votre matériel.

“Il faut trouver ou retrouver le plaisir de jouer au golf”, lance Stéphane Bachoz pour tenter de résumer Triangulaid. “Trop souvent, les gens ne jouent plus au golf mais jouent au swing. Ils sont obsédés par leur geste et en oublient que le but est d’amener la balle dans le trou.” Pour retrouver ce plaisir, Triangulaid mise sur le geste naturel : “Chacun a son propre geste, un swing imparfait mais qu’on peut reproduire. La perfection du résultat vient de la tolérance du matériel. On peut comparer ça aux skis paraboliques. Un nouveau matériel nécessite un nouvel apprentissage.” C’est là qu’il s’agit de laisser ses idées reçues à la maison et de se pointer au practice prêt à changer ses habitudes pour trouver son geste naturel et découvrir des sensations inédites.



Le pied gauche initie la rotation et entraîne le reste du corps.

“Swinguez comme vous marchez”

Passez d’un pied à l’autre.

“Swinguez comme vous marchez”, propose Stéphane. “La vitesse de votre geste naturel correspond à votre vitesse de marche. Swing lent pour marcheur lent, et inversement.” Un des bouleversements majeurs du geste naturel vient des pieds : ce sont eux qui initient le swing : “Le pied gauche (pour les droitiers) est libre de bouger pour enclencher le mouvement des jambes, des hanches puis du haut du corps, qui entraîne finalement le club. Les bras sont comme des cordes, détendus, seul le grip les retient. Les bras réagissent au mouvement des pieds, pas l’inverse”. En résulte un swing qui se veut fluide, décontracté.



Après avoir pris un appuis solide sur le pied droit, c’est lui qui génère l’action du corps vers l’avant.

LE SPORT, LE JEU, LE BUSINESS

un geste naturel n'est possible que pour un plein swing avec des fers moyens (fer 5 à pitching wedge). C'est le secteur de prédilection de Triangulaid, que Stéphane Bachoz appelle le "Jeu". "C'est le coup qui emmène votre balle sur le green. Pour ces coups, la priorité est donnée au finish. Le joueur doit être capable de le tenir jusqu'à ce que la balle s'immobilise, soit 7 secondes." Autre secteur de jeu, le "Sport".

C'est la mise en jeu, plus engagée physiquement (longs fers, bois, hybrides). "Ici, l'accent est mis sur l'adresse. À partir du geste naturel, on fait des aménagements techniques pour trouver longueur et régularité dans la mise en jeu."

Enfin, dernier secteur de jeu, le "Business", c'est-à-dire le petit jeu. "Tout réside dans le toucher de balle. On domine le club. C'est là que les pros gagnent des tournois et que les amateurs améliorent leur score. Dans ce domaine, tout devient technique", explique Stéphane.

De ce découpage du jeu en 3 secteurs résulte une stratégie de parcours, partie intégrante de la méthode Triangulaid : "Pou être plus souvent sur les greens en régulation, le but est de se mettre en position pour taper un plein coup avec un fer moyen (le "Jeu"). Il faudra donc définir sa zone de sécurité."

Stance ouvert à gauche, ligne de frappe alignée à droite (règle rouge) : le triangle est en position initiation



RATER MIEUX

"Afin d'assurer votre réussite, je vais vous apprendre à rater", annonce également Stéphane Bachoz. "On ne touche pas plus de 7 belles balles par jour. Déjà, ne les gâchez pas au practice. Ensuite, il faut se débrouiller pour "rater mieux" les autres coups. C'est comme ça qu'on progresse. Les pros sont d'ailleurs les rois de l'acceptation de l'échec. Même s'ils tapent mal, ils font leur finish comme d'habitude. Et il n'y a pas de bonne balle sans bon finish."

Avec cette pédagogie, Triangulaid a formé 5 amateurs devenus pros (membres PGA France) et converti de nombreux golfeurs. "L'avantage de Triangulaid, c'est de mettre les sensations des joueurs pros au niveau de tout le monde." Rendez-vous donc chaque mois pour approfondir ensemble la méthode Triangulaid et trouver la voie du geste naturel !

Pour aborder Triangulaid, il faut bien sûr en passer par le "triangle qui aide", celui qui a donné son nom à la méthode. Stéphane Bachoz : "C'est impossible d'effectuer un swing parallèle à son stance. Donc on ouvre son stance à gauche et on aligne sa ligne de frappe à droite. Le triangle ainsi formé définit la marge d'erreur du coup, la tolérance. Plus le joueur est bon, plus le triangle se ferme".



En position expert, la zone de tolérance définie par le triangle est bien plus étroite.