

Triangulaid,

Les fondamentaux
du "JEU"

Du grip au finish

Les trois phases de la méthode :

- **Le jeu** : Un plein "geste naturel" avec les fers compris entre le 5 et le PW.
- **Le sport** : Un plein swing, plus physique et technique, avec les clubs compris entre le fer 4 et le driver.
- **Le business** : Tous les petits coups et le putting



Stéphane Bachoz

Pro PGA France, responsable de l'enseignement Triangulaid sur les pratiques de Villiers-sur-Marne (94) et Noisy-le-Roi (78). Consultant sur MaChaineSport

La technologie

au service du naturel

Parce que le matériel est devenu technique, il est possible, aujourd'hui de faire un geste aussi naturel que de marcher. Comme la marche - très technique -, le geste de golf pourrait devenir aussi facile que de mettre un pied devant l'autre.



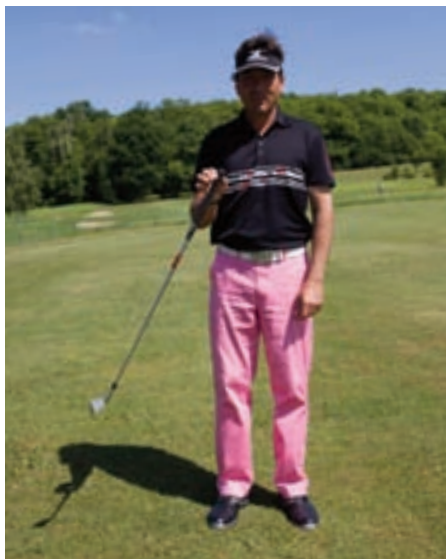
- Les petits bois en persimmon ont disparus du marché il y a à peine 25 ans !

Laisser la tête du club s'exprimer

L'objectif est de garder le contrôle de la trajectoire de sa balle. Pour cela je vous propose de perdre le contrôle de votre swing ! À titre d'exemple, contrôlez-vous vos bras lorsque vous marchez ? Non bien sûr, car ils suivent naturellement le mouvement des pieds. Vous devez utiliser le poids du club et découvrir la puissance et la tolérance de votre matériel.



- Les images parlent plus que les mots...



À l'image d'une balançoire, le poids circule d'un côté à l'autre et développe une inertie et une puissance phénoménale.

Le grip

La clef pour transférer son énergie dans la tête de club

Pour utiliser la puissance de votre club, vous devez transférer l'énergie de votre corps dans la tête du club.

Plus votre prise en main sera techniquement parfaite et plus votre geste sera naturel et les trajectoires régulières et précises!

Voici les 7 étapes à respecter pour un bon grip Triangulaid :

Mon conseil :
Jusqu'à l'étape 7, regardez la face du club, pas vos mains !

Étape 1



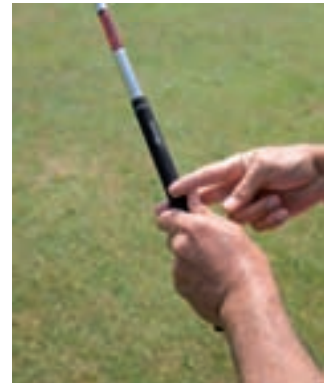
- Ne prenez pas le grip avec le club au sol !
- Placez-le en face de vos yeux, l'arête inférieure du club parfaitement verticale.
- Le manche est vers le nombril et incliné à 45° par rapport au sol.

Étape 2



- Uniquement entre le fer 5 et le PW, l'angle formé par le dos de la main gauche (la droite pour les gauchers) sera parallèle à l'angle de l'ouverture de la face du club (ici un fer 7).
- La position change pour chaque club...

Étape 3



- Le pouce et l'index gauche sont au même niveau. Le pouce gauche est un peu sur le côté du manche (pas au-dessus).

Étape 4



- Équilibrer le club sur l'éminence hypothénar gauche (jamais sur la ligne de vie au milieu des deux éminences).

Étape 5



- Prendre le club dans les 2^{es} phalanges de la main droite et placer (cacher) le pouce gauche au milieu des deux éminences (ligne de vie) de la main droite.

Étape 6



- La pince pouce/index de la main droite forme un V en direction du menton (pas de l'épaule). Les deux doigts ne se touchent pas, ils pincent le club !

Étape 7



- Vérifiez que l'arête du club est toujours verticale. Vous pouvez regarder vos mains. Assurez-vous que les 5 précédentes étapes ont été respectées. Sinon, recommencez !

Le grip

“Je n’ai jamais connu de joueurs meilleurs que leur grip”

Ben HOGAN

Les erreurs à ne pas commettre



Le club passe au milieu des 2 éminences de la main gauche (sur la ligne de vie).



Le pouce et l'index gauche pas du tout au même niveau !



Le club n'est pas dans les 2^{èmes} phalanges de la droite.



Le V formé par le pouce/index droit n'est pas vers le menton et les deux doigts se touchent !



Mes conseils :

- La pression des 2 mains doit être légère, équilibrée et constante. Elle est identique pendant toute la durée du swing. Jusqu'au finish !



- Comme si vous preniez une balle dans votre main droite, amenez la main gauche sur la poignée par dessus et pas par le côté (c'est l'inverse pour les gauchers !).



- Rapprochez la main gauche de la tête du club, cela vous aidera à mieux sentir et visualiser son angle.



- Le pouce et l'index droit sont dans une position qui ressemble à celle que l'on a lorsqu'on presse la queue de détente d'un fusil (la fameuse gâchette... !)

Du Fer 5 au PW, les positions de mains sur la canne sont différentes :

Environ 47° degrés pour un PW
et 27° pour le fer 5.



Le Pitching-Wedge
L'angle de la main est très prononcé,
3 métacarpiens visibles.



Le Fer 5
Moins d'angle avec la main gauche
2 métacarpiens visibles.



**Le placement des clubs
au sol sera lui aussi différent.**

- Si vous suivez bien toutes ces étapes, en posant le club au sol, vous obtiendrez des positions de balles différentes dans votre stance. Ici, Stéphane est à l'adresse avec un fer 5 et un PW.

Tout de suite après le grip :

Le finish pendant 7 secondes !

- 7 secondes fondamentales qui vous permettent d'observer votre balle jusqu'à son arrêt total (et éviter de la perdre), mais aussi de vérifier votre équilibre après l'impact et de vous relâcher totalement.
- Tous les coaches sont d'accord sur ce point : "Pas de belles balles sans un bon finish". Si on se concentre pour trouver son équilibre à la fin du swing, on augmente la probabilité de faire de meilleurs coups.

La séquence "I'm the ball"

- La priorité est de trouver son équilibre sur la jambe gauche (droite pour les gauchers) et de vivre la trajectoire de votre balle dans votre finish. "Be the ball", les bras en l'air lorsque

la balle vole, puis laisser les bras redescendre en même temps qu'elle et lorsque la balle touche le sol (7 secondes plus tard), le club touche l'épaule.



- Le finish est plus important que le swing. Même si vous avez touché une mauvaise balle, finissez votre geste. Vous serez très vite surpris des résultats !