

Alimentation & pratique du golf



La pratique du golf

- Faire un parcours de 18 trous c'est :
 - en moyenne 6 km de marche
 - ponctués d'instants qui nécessitent une grande puissance musculaire
 - et une vigilance extrême à chaque coup (entre 70 et 120 coups selon le handicap)
- Cela entraine :
 - Une dépense énergétique pouvant atteindre 2000kcal
 - Une perte pouvant atteindre 1,5 L d'eau

Les impératifs de la performance (1)

- L'hydratation

en 4 heures, sous climat tempéré, un golfeur qui ne boit pas assez perd 1 à 3% de son poids.

- 1% de perte de poids par déshydratation réduit les capacités intellectuelles de 10%
- 4% de perte de poids par déshydratation réduit les capacités de performance de presque de 50%
- Le manque d'eau peut aussi se traduire par des crampes musculaires

Les impératifs de la performance (2)

- L'énergie

la glycémie influence grandement les performances cognitives et motrices des sportifs

- Baisse de la glycémie signifie :
 - baisse de vigilance, de concentration et de précision des gestes
 - force physique amoindrie

Comment répondre à ces impératifs?

- Boire
 - avant le début du tournoi et tous les $\frac{1}{4}$ d'heure 100 à 150 ml d'eau (3 ou 4 gorgées)
- Faire des réserves en énergie
 - en adaptant l'alimentation dès 3 jours avant l'épreuve
- Adopter une alimentation adéquate
 - avant/pendant/après le tournoi

En pratique : J-3 à J-1

- Augmenter le stock de glycogène :
 - Grâce aux glucides : pâtes, riz, blé, légumes secs... en quantité adéquate
- Limiter les fibres : pour éviter les lourdeurs digestives et ballonnements le jour J.
- Bien s'hydrater : l'eau est indispensable pour le stockage du glycogène.
(pour info le stockage d'1g de glycogène nécessite 3g d'eau)
- Consommer une quantité normale de protéines

En pratique : le jour du tournoi

quand le tournoi se déroule entre 7h et 9h

Avant le début du tournoi

- Le petit déjeuner
 - 1h30 à 2h minimum avant le début du tournoi
- Entre le petit déjeuner et le début de la compétition :
 - ➡ prévoir une boisson d'attente qui évitera une chute de la glycémie aux environs du 6eme trou.
 - Consommation : 1 petit verre toutes les 15min jusqu'au début du tournoi

En pratique : le jour du tournoi

quand le tournoi se déroule entre 7h et 9h

Pendant le tournoi

- Pendant toute l'épreuve :
 - ➡ **conserver une glycémie haute et une hydratation continue**
 - **Boisson d'effort** : On peut fabriquer sa boisson selon ses goûts, avec un élément sucré
 - **Consommation** : A partir du premier trou, jusqu'à l'arrivée, prise régulière par petites quantités (environ 500 ml par heure).
- **Au 6ème et 12ème trou** : prise d'une collation

En pratique : le jour du tournoi
quand le tournoi se déroule entre 7h et 9h

Après le tournoi

- Continuer l'hydratation :
 - eau riche en bicarbonates de sodium (ex : Badoit) pendant les 20 à 30 min qui suivent la fin de l'effort.
- Composition du déjeuner suivant le tournoi :
 - ➡ il devra être complet pour une bonne récupération

En pratique : le jour du tournoi

quand le tournoi se déroule entre 12h et 13h

Avant le début du tournoi

- Dans la matinée

- il faudra consommer 1 portion de chaque groupe d'aliment

➡ A répartir en fonction de sa tolérance digestive personnelle sur le petit déjeuner et la collation de matinée

En pratique : le jour du tournoi

quand le tournoi se déroule entre 12h et 13h

Pendant le tournoi

- Pendant toute l'épreuve :
 **conserver une glycémie haute et une hydratation continue**
 - Boisson d'effort : On peut fabriquer sa boisson selon ses goûts, avec du sucre, du miel ou des sirops
 - Consommation : A partir du premier trou, jusqu'à l'arrivée, prise régulière par petites quantités
- Au 6ème et 12ème trou : prise d'une collation

En pratique : le jour du tournoi

quand le tournoi se déroule entre 12h et 13h

Après le tournoi

- Continuer l'hydratation :
 - eau riche en bicarbonates de sodium (ex : Badoit) pendant les 20 à 30 min qui suivent la fin de l'effort.
- Collation dans l'heure qui suit
- Diner suivant le tournoi :
 - ➡ il devra être complet pour une bonne récupération