



GOLF et NUTRITION D'un point de vue général

Pourquoi faut-il boire et manger lorsqu'on joue au Golf ?

- Pour être bien physiquement pendant 18 trous (le coup de pompe peut intervenir aux alentours du 13^{ème} trou)
- Pour conserver toute son attention et sa vigilance, afin de gérer les temps forts et les temps faibles (au golf : les bons et les mauvais coups)
- Pour maintenir le tonus musculaire

Pour rappel, un parcours de golf dure 4H30 et c'est de 6 à 8 km de marche ce qui correspond à une perte de 2500 kcal.

Comment peut-on améliorer sa performance ?

- En s'entraînant
- En s'hydratant : en buvant de l'eau

En 4 heures, si le golfeur ne boit pas d'eau, il perd 1 à 3 % de son poids.

Si le golfeur manque d'eau, on assiste à :

- ✓ Une baisse de la performance
- ✓ Une baisse de la concentration
- ✓ L'apparition favorable de crampe et tendinite

- En s'alimentant, grâce à un apport de sucres lents et de protéines

Si on note une absence d'apport énergétique, on assiste là aussi à :

- ✓ Une baisse de la concentration
- ✓ Une baisse de la force physique



GOLF et NUTRITION

Quelques préconisations pour BOIRE ET MANGER en Compétition

1. Avant la compétition

J-3 à J-1 : augmenter les sucres lents, les protéines et la consommation d'eau.

2. Jour de la compétition

Départ le matin avant 10H	Départ entre 10H et 13H	Départ l'après-midi
Faire son petit déjeuner 2H avant son départ. Composition du petit déjeuner : - Thé / Chocolat au lait / Lait - Pain beurre - Fromage Blanc ou fromage ou œuf ou jambon blanc	Faire son petit déjeuner 3H avant son départ. Composition du petit déjeuner : - Thé / Chocolat au lait / Lait - Pain beurre Fromage Blanc ou fromage ou œuf ou jambon blanc	Faire son petit déjeuner 2H avant son départ. Composition du petit déjeuner : - Thé / Chocolat au lait / lait - Pain beurre - Fromage Blanc ou fromage ou œuf ou jambon blanc
Le fromage blanc, SKYRR, peut être une alternative intéressante au petit déjeuner (voir 1H avant le départ). C'est un fromage blanc hyper protéiné.		
	Collation au Practice 1H avant le départ : fromage, jambon, œuf dur, compote	Repas 2H avant : poulet pâtes
Pendant l'échauffement : BOIRE	Pendant l'échauffement : BOIRE	Pendant l'échauffement : BOIRE
Sur le parcours : 3 gorgées au départ de chaque trou - Entre le 1 et le 6 : manger 1 banane et/ou une compote - Entre le 6 et le 12 : manger 1 tranche de jambon blanc et un petit morceau de pain - Entre le 12 et le 18 : manger 1 banane et/ou 1 compote	Sur le parcours : 3 gorgées au départ de chaque trou - Entre le 1 et le 6 : manger 1 banane et/ou une compote - Entre le 6 et le 12 : manger 1 tranche de jambon blanc et un petit morceau de pain Entre le 12 et le 18 : manger 1 banane et/ou 1 compote	Sur le parcours : 3 gorgées au départ de chaque trou - Entre le 1 et le 6 : manger 1 banane et/ou une compote - Entre le 6 et le 12 : manger 1 tranche de jambon blanc et un petit morceau de pain - Entre le 12 et le 18 : manger 1 banane et/ou 1 compote
Repas du midi		
Une fois la journée golf terminée : récupération (étirements ou Compex) Boisson gazeuse type Badoit	Une fois la journée golf terminée : récupération (étirements ou Compex) Boisson gazeuse type Badoit	Une fois la journée golf terminée : récupération (étirements ou Compex) Boisson gazeuse type Badoit
Repas du soir complet	Repas du soir complet	Repas du soir complet
Le sommeil est votre ami !!!	Le sommeil est votre ami !!!	Le sommeil est votre ami !!!



REMARQUES COMPLEMENTAIRES

Vous devez également vous adapter aux conditions météorologiques rencontrées et ce n'est pas toujours évident mais voici quelques exemples de bons comportements :

- *Lorsque le climat est froid ou tempéré : vous devez boire 1,5l en 18 Trous*
- *Lorsque le climat est chaud voir très chaud : vous devez boire 3L en 18 Trous*

La boisson peut être faite avec 1 ampoule d'eau de Quinton par bouteille d'eau (1.5l) voir 2 ampoules s'il fait autour de 30°C.

L'eau de Quinton se trouve en magasin Bio ou sur Internet. Il en existe 2 types : isotonique (Poids inférieur à 45Kg) et Hypertonique (Poids supérieur à 45 Kg).

Il faut éviter de consommer des boissons trop riches en sucre mais aussi des boissons dites light. Les boissons énergisantes sont à utiliser avec précaution. Je ne conseille pas ce type d'apport pour les jeunes.

Exemple de sucres lents : pâtes, riz, blé et légumes secs

Exemples de protéines : poulet, jambon blanc, dinde, poisson, œuf et fromage blanc

Vous pouvez manger des bananes, des fruits secs et /ou des barres de céréales non mixées.

BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF

MANGER AVANT D'AVOIR FAIM