



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 |
| | 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*

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

Dr Sophie SADOUN
Médecin de Ligue NOUVELLE-Aquitaine