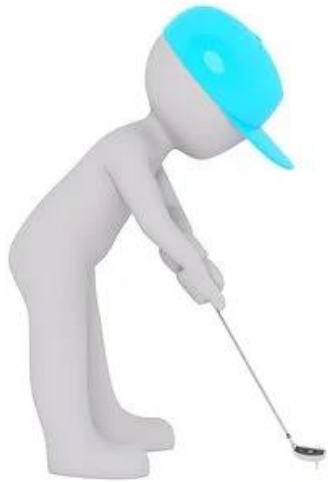


# COMPÉTITION DE GOLF et ALIMENTATION



- Spécificités du golf
- Impératifs du golfeur
- Alimentation pré-compétition
- Alimentation per-compétition
- Alimentation post-compétition



# SPÉCIFICITÉS DU GOLF

- ▶ Faire un parcours de 18 trous c'est:
  - ▶ Marcher en moyenne 6 km donc être endurant
  - ▶ Vivre des instants intenses qui nécessitent:
    - ▶ une grande puissance musculaire
    - ▶ une vigilance extrême à chaque coup
    - ▶ une gestion des bons ou des mauvais coups, ainsi que la pression.
  - ▶ Fournir un effort continu sur une durée d'environ 4 heures voire 5h30 si on inclut l'entraînement d'avant le parcours entrecoupé de moments violents qui font augmenter la fréquence cardiaque
- ▶ Cela entraîne:
  - ▶ une dépense énergétique pouvant atteindre 2000 kcal
  - ▶ une perte d'eau pouvant atteindre 1,5 l.

# LES IMPÉRATIFS du Golfeur

- ▶ **S'HYDRATER** car la déshydratation a des effets sur l'organisme et sur les performances :
  - ▶ De l'ordre de 1 % du poids corporel, elle induit une diminution de la capacité physique de 10 %.
  - ▶ De 2 à 3 % du poids corporel, elle diminue le rendement musculaire de 20 %. On observe aussi une augmentation de la sensation de fatigue, une augmentation du nombre d'erreurs et une diminution de la mémoire à court terme. À noter que ce n'est qu'ici que se déclenche la sensation de soif ! Et il est déjà trop tard.
  - ▶ De l'ordre de 4 % du poids corporel elle abaisse la durée de l'exercice de 40 %
  - ▶ De plus de 5 % du poids de corps, il y a un risque mortel avec le « coup de chaleur » qui est une hyperthermie !
- ▶ **APPORTER DE L' ÉNERGIE** car l'hypoglycémie entraîne une sensation de fatigue, diminue la vigilance, la concentration et la précision des gestes pouvant être responsable de contre-performance.

# ALIMENTATION PRÉ-COMPÉTITION

## OBJECTIFS

- ▶ **Préparer le corps, en constituant des STOCKS d'énergie = Glycogène.**
  - ▶ Limiter le sucre simple, les produits sucrés.
  - ▶ Limiter les produits transformés et ultra-transformés.
  - ▶ Favoriser les sucres lents en quantité adéquate.
  - ▶ S'hydrater correctement: l'eau est indispensable au stockage du glycogène ( le stockage d'1 g de glycogène nécessite 3 g d'eau )
  - ▶ Consommer une quantité normale de protéines
- ▶ **Protéger l'organisme, en REPOSANT la flore intestinale.**
  - ▶ Contrôler l'apport lipidique en qualité et en quantité.
  - ▶ Eviter les plats riches ou fortement caloriques.
  - ▶ Contrôler l'apport en fruits et légumes.

# ALIMENTATION PRÉ-COMPÉTITION

## REPAS TYPES

- ▶ Des pâtes avec un peu de fromage râpé, du concentré de tomates de l'ail, des herbes, yaourt, fruit facile à digérer (pomme, poire, abricot, pêche banane).
- ▶ Du riz, du poisson au court bouillon ou grillé, un peu de fondue de blanc de poireaux, yaourt, compote sans sucre ajouté.
- ▶ Des pommes de terre vapeur, escalope de volailles, un peu de haricots verts ou d'endives, yaourt, fruit.
- ▶ Potage ou crudités râpées, blanc de volaille, pâtes, yaourt, compote de fruit sans sucre ajouté, tisane.
- ▶ Un bon repas doit être familier et bien toléré, tel que déterminé par expérience au cours de parties antérieures. Des aliments nouveaux peuvent provoquer des inconforts digestifs.

# ALIMENTATION PER-COMPÉTITION

## OBJECTIFS

- ▶ Rythmer, en ADAPTANT votre alimentation en fonction des horaires de compétition et en RESPECTANT la règle du dernier repas pris 2 à 3h avant le début de la compétition.
  - ▶ Si épreuve -3H après le dernier repas:
    - ▶ Petit déjeuner classique voire plus léger.
    - ▶ Prévoir ration parcours.
  - ▶ Si épreuve +3H après le dernier repas:
    - ▶ Petit déjeuner plus copieux qu'à l'accoutumée.
    - ▶ Prévoir ration d'attente (environ 50 min avant départ).
    - ▶ Prévoir ration parcours.
- ▶ Lucidité, en gardant le corps et l'esprit en ÉVEIL.
  - ▶ Maintenir une glycémie constante (Qualité / Quantité): Fractionner les apports
  - ▶ S'hydrater régulièrement (alterner / varier les boissons).
  - ▶ Se connaître (choix des aliments / gestion des apports).

# ALIMENTATION PER-COMPÉTITION

## REPAS TYPES

- ▶ **Petit-déjeuner** +/- copieux selon l'heure de départ:
  - ▶ Boisson chaude ( thé ou café, pas de chocolat )
  - ▶ 70-80 g de pain + 10 g de beurre
  - ▶ 1 pomme
  - ▶ 125 g de fromage blanc 20% MG ou 30 g fromage ou 1 tr jambon ou 1 œuf
- ▶ **Ration d'attente:** boisson composé de 500 ml d'eau + 25 g fructose
- ▶ **Ration parcours:** les aliments à manger doivent être pratiques et transportables
  - ▶ Sandwich moyen, à consommer en plusieurs fois, de composition facilement digeste qui apport protéines et lipides de qualité (jambon blanc ou filet de poulet / fromage type emmental) ou Yaourt à Boire (petit format).
  - ▶ Barre de céréales
  - ▶ Fruits et graines oléagineuses (banane / abricots / compote SSA / fruits secs).
  - ▶ Pâte d'amande.
- ▶ **Hydratation:** Boire en alternance à la fin de chaque trou, en petite quantité pour ne pas remplir trop vite l'estomac
  - ▶ Boisson de l'effort : elle doit être SUCRÉE (concentration à définir en fonction de la température: plus il fait froid plus il faut augmenter la quantité de sucre sans dépasser 80 g/l):
    - ▶ Boisson maison: 700 mL d'EAU + 40 à 60 g de SUCRES (Fructose / glucose / maltodextrine)+ 1 Pincée de Sel
    - ▶ Boisson du commerce isotonique
  - ▶ Eau à température ambiante

# AUTRES RECETTES de BOISSON d'EFFORT à 30 g de sucre/litre environ

- ▶ 200ml de jus de raisin + 800 ml d'eau + 1g de sel
- ▶ 230ml de jus de pomme + 800ml d'eau + 1g de sel
- ▶ 6 sucres + 1000 ml d'eau +1g de sel
- ▶ 40 ml de sirop de fraise, menthe ou grenadine + 800 ml d'eau + 1g de sel

**ou**

- ▶ 125 ml pur jus bio de raisin + 1 càc de cassonade + 1 càc de poudre de dextrine maltose + eau riche en bicarbonate ( à dégazer en fonction de la tolérance)+ 1 pincée de sel
- ▶ 15g de miel ou de sirop d'érable + 1 càc de poudre de dextrine maltose + 50 mL de Pulco citron® ou le jus d'une orange + celui d'½ pamplemousse + eau riche en bicarbonate + 1 pincée de sel
- ▶ 30 ml de sirop sucré bio de préférence + 1 càc de poudre de dextrine maltose + eau riche en bicarbonate + 1 pincée de sel + en option 1 trait de jus de citron



# ALIMENTATION POST-COMPÉTITION

## MODE D' EMPLOI ET OBJECTIFS

- ▶ Organisée en 2 temps:
  - ▶ la collation de récupération immédiate, dans les deux heures qui suivent l'arrivée
  - ▶ le repas de récupération à distance.
- ▶ La collation de récupération avant toute hydratante pour:
  - ▶ Recharger les minéraux et vitamines perdus par la transpiration
  - ▶ Commencer à restaurer les stocks énergétiques
- ▶ Le repas de récupération à distance pour :
  - ▶ accentuer la recharge énergétique,
  - ▶ apporter les protéines de cicatrisation pour limiter les lésions musculaires
  - ▶ permettre la régénération des cellules musculaires.
- ▶ Erreurs à éviter:
  - ▶ Boire des sodas car ils sont trop acides et ne favorisent pas la récupération
  - ▶ Consommer des boissons diurétiques et chauffantes comme le thé ou le café
  - ▶ Manger trop de protéines
- ▶ Conseil: trouver un compromis entre les impératifs nutritionnels et le plaisir de la table

# ALIMENTATION POST-COMPÉTITION

## REPAS TYPES

- ▶ Boisson de récupération:
  - ▶ Recette 1: 200mL de lait 1/2 écrémé + 1 càc de cacao en poudre.
  - ▶ Recette 2: 200mL de lait 1/2 écrémé + 3 à 5 cl de Pulco® citron / citron vert + 300 mL d'eau (St Yorre / Vichy celestin).
  - ▶ Recette 3: 200ml de jus de raisin + 400ml d'eau riche en bicarbonates
- ▶ Eau riche en bicarbonates (St yorre, Vichy Célestin, Rozana, Badoit, Quézac)
- ▶ Repas du soir:
  - ▶ Salade composée ou crudités variées, assaisonnement huile d'olives et herbes aromatiques.
  - ▶ Steak grillé ou filet de poisson ou omelette, ratatouille, riz ou pâtes saupoudrées de parmesan.
  - ▶ Les pâtes bolognaises constituent une bonne alternative.
  - ▶ En dessert : laitage, salade de fruits frais ou faites vous plaisir avec une pâtisserie.

# ALIMENTATION POST-COMPÉTITION

## REPAS TYPES

- ▶ Boisson de récupération:
  - ▶ Recette 1: 200mL de lait 1/2 écrémé + 1 càc de cacao en poudre.
  - ▶ Recette 2: 200mL de lait 1/2 écrémé + 3 à 5 cl de Pulco® citron / citron vert + 300 mL d'eau (St Yorre / Vichy celestin).
  - ▶ Recette 3: 200ml de jus de raisin + 400ml d'eau riche en bicarbonates
- ▶ Eau riche en bicarbonates (St yorre, Vichy Célestin, Rozana, Badoit, Quézac)
- ▶ Repas du soir:
  - ▶ Salade composée ou crudités variées, assaisonnement huile d'olives et herbes aromatiques.
  - ▶ Steak grillé ou filet de poisson ou omelette, ratatouille, riz ou pâtes saupoudrées de parmesan.
  - ▶ Les pâtes bolognaises constituent une bonne alternative.
  - ▶ En dessert : laitage, salade de fruits frais ou faites vous plaisir avec une pâtisserie.

# EXEMPLE DE PLAN DE NUTRITION LORS D'UNE JOURNÉE DE COMPÉTITION

- ▶ **Petit déjeuner** : Œufs brouillés, 500 ml d'eau, morceau de fruit, yogourt
- ▶ **Au cours de l'échauffement** : morceau de fruit, eau
- ▶ **Au cours des 6 premiers trous** : banane, ou pomme ou compote, eau ou un mélange de boisson énergétique et d'eau s'il fait chaud
- ▶ **Au cours des 6 trous suivants** : moitié d'un sandwich, ou 1 tranche de pain d'épices + 2 Filou tub's eau
- ▶ **Au cours des 6 derniers trous** : barre de céréales ou fruit ou compote ou fruits secs, eau (ou boisson énergétique si vous sentez la fatigue)
- ▶ **Après la partie et avant l'entraînement d'après partie**: noix, eau, 2e moitié du sandwich, banane
- ▶ **Plan de récupération** pour envisager sereinement la partie du lendemain: Cela peut comprendre davantage que la simple nutrition:
  - ▶ des étirements, une douche chaude/froide, un massage détente en regardant la télé
  - ▶ des spaghettis à la sauce tomate et légumes / protéines (du poulet, par exemple)
  - ▶ beaucoup d'eau

# CONCLUSION

## BIEN MANGER= BIEN PERFORMER:

- MANGER AVANT D'AVOIR FAIM
- MANGER DE PETITES QUANTITÉS (la digestion consomme beaucoup d'énergie et occupe l'organisme y compris le cerveau)
- BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF
- SUIVRE SES BESOINS

# POUR ALLER PLUS LOIN

**En pièces jointes voici deux études :**

– une réalisée par la Fédération Française de Golf – [PDF ici](#)

– une étude réalisée par Golf Canada – [PDF ici](#)

Et sur le site **Diététique sportive** [cet article](#):

<https://practicegolf.files.wordpress.com/2010/12/dietetique-en-golf1.pdf>

