

Alimentation & pratique du GOLF



**Championnat de France Jeunes – Espace Santé et Récupération
Golf NATIONAL – 29 juillet 2012**



Olivier ROUILLON – Médecin Fédéral National
Mathias WILLAME – Kiné Fédéral National
Célia FLAMENTZINZONI - Diététicienne

Une expérience et une réflexion: la gestion des détails contribue à la performance!!



2008: la médaille à 1 point sur 4 jours et 8 cartes



2010: quel finish! 4 birdies sur les 3 derniers trous.



La pratique du golf

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



Les pertes pendant l'effort en Golf



- **Pertes hydro électrolytiques non compensés**
- **Dégradation de la cellule musculaire=> perte protéique**
- **Baisse des réserves en glycogène (durée de jeu ou d'entraînement importantes)**
- **Chute du pH (acidose donc perturbation de la contraction musculaire)**
- **Mobilisation des réserves lipidiques**

Les impératifs de la performance: L'HYDRATATION

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

Une mauvaise hydratation:

- Baisse de la vigilance (de l'attention) : putting, tee shot.
- Moins bonne coordination neuro-musculaire : altérations techniques du swing !!
- Baisse de la vitesse de réaction de 10% à 20%.
- Diminution de la force.
- Moins bonne adaptation à la chaleur.
- Augmentation des douleurs musculaires et tendineuses.
- Moins bonnes capacités de prise de décision (stratégie sur le parcours !).



Objectif:

**CONSERVER UNE BONNE HYDRATATION
TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE**

Les impératifs de la performance: Les apports en énergie

L'énergie = la glycémie

influence grandement les performances cognitives et motrices

Baisse de la glycémie :

- Baisse de vigilance, de concentration et de précision des gestes: **putting**
- Moins de « force » physique: **driving**



Comment répondre à ces impératifs?



- **Boire régulièrement** : eau, boisson énergétique...
- **Faire des réserves en énergie** en adaptant l'alimentation dès 3 jours avant puis conserver son carburant pendant toute l'épreuve
- **Adopter une alimentation adéquate**: avant/ pendant/ après le tournoi

La boisson énergétique



- A défaut d'une boisson plus élaborée, un excellent compromis peut consister à fabriquer sa **boisson de l'effort soi-même** en suivant cette recette :
 - 4 cuillères à soupe de sucre ou 2 de miel
 - 1 grosse pincée de sel
 - 1 litre d'eau (ce peut être une eau légèrement alcaline non gazeuse ou dégazéfiée)
- Si vous souhaitez **aromatiser** cette **boisson énergétique**, vous pouvez y ajouter un trait (pour ne pas modifier trop fortement la teneur en glucides) de sirop, de jus de fruit ou d'arôme naturel liquide.
- *Attention, à ne pas ajouter de sirop ou jus trop acides qui risquent d'entraîner des troubles gastriques.*
- **Bibliographie**
 - Bigard X, Guezennec C-Y. Nutrition du sportif. Masson, 2007
 - Martin A. (coord.), Apports nutritionnels conseillés pour la population française, éditions Tec & Doc Lavoisier / AFSSA, Paris, 3e édition, 2001

Avant le tournoi: J-3 à J-1



- **Augmenter le stock de glycogène** : Grâce aux glucides : pâtes, riz, blé,... (légumes sec mais qui sont riches en fibre) en quantité adéquate.
- **La veille**, limiter les fibres : pour éviter les lourdeurs digestives et ballonnements le jour J: lentilles, avocat, artichaut, épinard, pain d'épices....
- **Bien s'hydrater** : l'eau est indispensable pour le stockage du glycogène et prévient des blessures musculaires.
- Consommer **une quantité normale de protéines**: viande, poisson, œuf, poulet, dinde....

En Pratique: mon départ entre 7h et 9h

Je prépare mon sac la veille

Je me couche tôt: attention au portable!!

Je gère mon alimentation



Le jour du tournoi réveil 2h30 avant

- Le petit déjeuner
 - 1h30 à 2h minimum avant le début du tournoi
 - Limiter pain au chocolat, croissant: moins bon apport en énergie et plus difficile à digérer.
- Entre le petit déjeuner et le début de la compétition:
 - **boisson énergétique** qui évitera une chute de la glycémie aux environs du 6eme trou.
 - Consommation : **1 gorgée toutes les 15min** jusqu'au début du tournoi



Pendant le parcours

- **Conserver une glycémie haute et une hydratation continue:**
 - Boisson énergétique alternée avec de l'eau (1 trou/2)
 - **Consommation :** A partir du premier trou, jusqu'à l'arrivée, prise régulière par petites quantités
- **Au 6ème et 12ème trou :** barre de céréales, compote+biscuit, banane mais attention à la chaleur



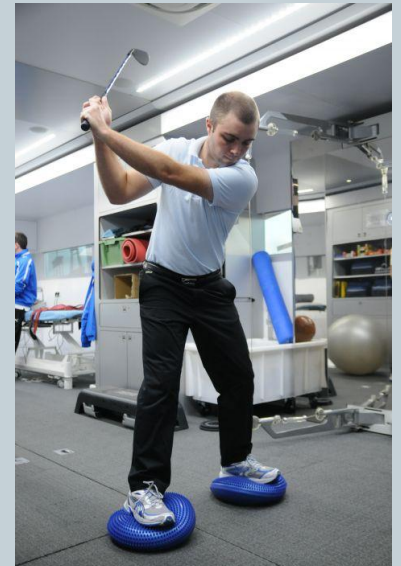
En pratique: je joue entre 11h et 15h

Faire un rétro planning:

Je prend un petit déjeuner

Je gère mon échauffement

J'adapte mon alimentation



Gestion de la matinée



- Le petit déjeuner
- Avant la compétition: prévoir une collation = mini déjeuner (attention de pas créer une digestion ni trop importante, ni trop lente qui fait baisser la performance)
- Boisson énergétique

Pendant le parcours

- **Conserver une glycémie haute et une hydratation continue:**
 - **Boisson d'effort :** On peut fabriquer sa boisson selon ses goûts, avec un élément sucré (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 (environ 500 ml par heure).
- **Au 6ème et 12ème trou :** barre de céréales, compote+biscuit, banane mais attention à la chaleur



A la fin de la partie: **OBJECTIF reconstituer les réserves énergétiques**



- 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 si le diner est trop loin.
- Le Diner devra être complet pour une bonne récupération: attention aux graisses et aux fibres (lentilles, haricots blancs...) qui ralentissent la digestion et favorise la fermentation

Conclusion



Les objectifs de la récupération

- Retrouver ses capacités physiques et mentales pour enchaîner les tours en compétition en gardant le meilleur niveau possible de performance.
- S'adapter à des charges d'entraînement importantes : travail technique, préparation physique et musculation spécifique.
- Réduire le risque de blessure.

Les autres aspects de la récupération

- **Le sommeil** : N°1 : besoins variables selon les individus. Minimum 7 heures. De façon optimale 9 heures.
- Le massage.
- Le Veinoplus + bas de compression.
- Electro-myo-stimulation type Compex.
- Immersion dans de l'eau froide ou alternance d'immersions froid/chaud.
- Récupération active : exemple : pédalage 5 minutes puis 10 minutes de récupération passive type étirements.

Les repas sont aussi un moment de plaisir: BON APPETIT !



BON TOURNOI A TOUS!!!

