

La stratégie de récupération nutritionnelle

Docteur Olivier Rouillon
Médecin Fédéral National

La récupération

Les objectifs de la récupération en golf :

- 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.

Le golf est un sport : 7 à 10 heures d'activité par jour chez les professionnels : récupérer est primordial pour le niveau de performance.

La récupération

Beaucoup d'idées reçues sont des mythes !!

Il s'agit d'une hygiène de vie de tout sportif de haut niveau.

Il faut être autonome en la matière (pas seulement en Equipe de France !).

Tout commence par le sommeil = élément N°1 ++

Le 2ème point est la stratégie nutritionnelle (comprend l'hydratation !).

La récupération nutritionnelle

Objectifs de la récupération nutritionnelle en golf :

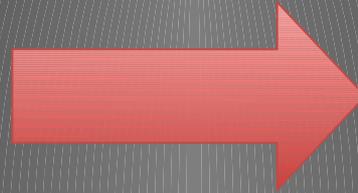
- Garder un bon niveau d'hydratation :

- Boire régulièrement tout au long de la journée : au minimum 1,5 litre/jour si pas de sport, 3 litres/jour au minimum si sport +/- chaleur.
- En compétition boire au minimum tous les 3 trous, voir à chaque trou si forte chaleur.
- Au practice boire au minimum toutes les 20 minutes.
- Ne pas boire glacé (plutôt entre 12 et 15 degrés).
- Que boire ? De l'eau si entraînement < 1h30. Si entraînement ou compétition de plus de 1h30, compléter les apports en eau par une boisson énergétique isotonique (60g de sucre/litre) : cela permet de limiter les pertes en glycogène (le carburant du

Synthèse

Avant le parcours :

- Boire de façon régulière toute les 20 minutes avant le départ dès que vous arrivez au practice.
- Repas d'avant parcours équilibré.



Pendant le parcours :

- Boire tous les 3 trous au minimum.
- A partir du 7ème ou 9ème trou ajouter une boisson énergisante.
- S'alimenter à partir du 9ème trou au minimum (barres énergétiques).

Après le parcours :

- Hydratation : Badoit + boisson sucrée (Isoxan*) dans les 30 premières minutes.
- Entre 30 et 60 minutes : yaourt 20% + barre énergétique ou céréales + lait ½ écrémé.
- Fruits sec et/ou bananes.



La récupération : aspects pratiques

Les autres aspects de la récupération dans le golf :

- **Le sommeil : N°1 : besoins variables selon les individus. Minimum 7 heures. De façon optimale 9 heures.**
- **Le massage : oui si l'athlète est habitué.**
- **Le Veinoplus + bas de compression.**
- **Electro-myo-stimulation type Compex = récup active.**
- **Immersion dans de l'eau froide ++ (ou alternance d'immersions froid/chaud). Pas de bains chauds ou de piscine chaude !!!**
- **Récupération active : exemple : pédalage 5 minutes puis 10 minutes de récupération passive type étirements.**

Conclusion

Document remis à tout sélectionné en Equipe de France.

Ce document sera mis en ligne (rubrique Diététique).

Travail éducatif de longue haleine.

Il faut vaincre les vieux mythes !!