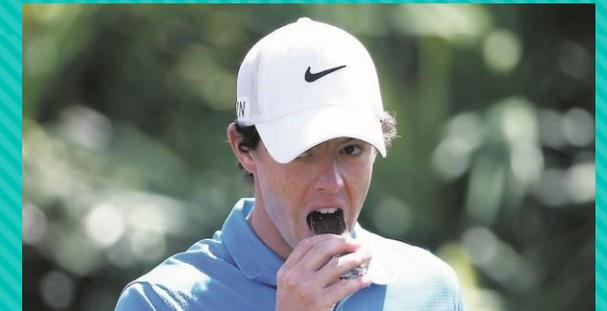




GOLF ET NUTRITION



Ligue de Bretagne de golf

Jean-Luc Poulain
Tamara Page-Jones

Pourquoi bien boire et bien s'alimenter ?

La nutrition est un facteur essentiel
de performance!



POUR:

limiter les coups
 de barre

Eviter les
 blessures

Enchaîner les
 épreuves semaine
 après semaine

Améliorer ses
 performances

Mieux récupérer

Rester concentré
 tout le parcours

Durer sur des
 épreuves de + en +
 longues

Qu'est-ce que je mange au dîner la veille ?

Un bon dîner la veille en privilégiant les féculents, les légumes, les blancs de poulet, le poisson...



- Poisson
- Poulet
- Légumes
- Pâtes
- Riz
- Yaourts
- Fruits



J'ai un départ le matin. Comment je m'organise ?

Le petit déjeuner est bien souvent trop léger!
Prévoir du temps pour ce repas!
Il s'agit du carburant pour la journée!

○ Je prends un petit déjeuner consistant 1h30 à 2h avant mon départ.



- Pain
- Confiture / Beurre
- Boisson chaude
- Jus d'orange
- Céréales
- Produits laitiers
- Fruits frais

Eviter les viennoiseries!

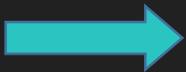
Je peux aussi prendre du jambon et des œufs



J'ai un départ après midi. Comment je m'organise ?

Si mon départ est à 14h:

- Petit déjeuner entre 8h et 9h.
- Vers midi, je peux manger un plat (digeste = pâtes, blancs de poulet, légumes...).

SURTOUT, éviter de prendre un plat trop consistant comme des frites ou un hamburger!  Très long à digérer *(jusqu'à 6 h de digestion pour un hamburger).*



La digestion pompe de l'énergie...Gardons-la pour être performant sur le parcours!

Manger la collation deux heures avant le départ

Boire

Déshydratation =

- 1^{er} facteur limitant la performance
- 1^{ère} cause de fatigue et blessure



↓ 1% du poids en eau = ↓ 10% de la vigilance et rendement musculaire = jusqu'à 8 coups perdus!

- Je commence à boire dès l'échauffement!
- Boire régulièrement, un trou sur 2 sinon baisse de vigilance, concentration = Bogeys!
- Boire de l'eau ou alterner avec une boisson énergétique type endurance ou maison (2 bouteilles dans le sac).

Recette maison: vider un quart de la bouteille d'eau minérale et rajouter du jus de raisin et une pincée de sel.

- Boisson gazeuse idéale pour la récupération (St Yorre, Badoit, Quézac...).
- PROSCRIRE les sodas car trop de sucre va entraîner un risque d'hypoglycémie sur le parcours



donc performance affaiblie!



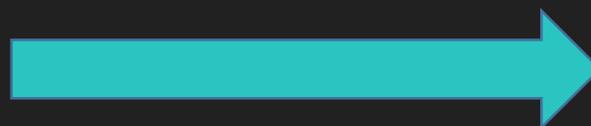
Alimentation sur le parcours

- Une bonne alimentation sur le parcours permet d'être efficace au niveau

Musculaire



Mental

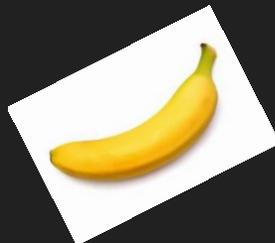


**Optimisation de la
performance!**

Qu'est-ce que je mange sur le parcours ?

- Barres énergétiques/céréales
- Fruits frais découpés
- Bananes (pas trop mûres)
- Fruits secs
- Compotes
- Un sandwich (pas d'un coup ! Par petites bouchées sur plusieurs trous...)

- Varier ce que vous mangez
- Par petites quantités
- Tous les 3 trous



Ne pas attendre d'avoir faim ou soif!
C'est trop tard!
Si tu ne manges pas avant le trou num 6,
tu auras une baisse de forme au 12
(= risque de bogeys!!)



Les barres
chocolatées
coupent les jambes
et vident la tête