

NUTRITION ET GOLF

**Docteur VIVES Olivier médecin ligue
nouvelle Aquitaine**

Demande énergétique durant une partie de golf

- Une partie dure 4h à 4h30.
- On parcourt minimum 9000 m.
- On a une activité physique modérée pendant à peu près 80 minutes qui va demander entre 50 et 70% de notre fréquence cardiaque maximale, mais cela sera entrecoupé par de grandes demandes énergétiques temporaires qui vont puiser dans nos réserves énergétiques.
- En moyenne on perd 1,2 kg de poids durant une partie ce qui correspond à une dépense énergétique entre 2300 et 2800 calories.

Des études ont montré que lors d'un exercice physique prolongé d'une durée supérieure à 40- 60 minutes, l'ingestion de glucides et d'eau augmente les performances sportives.

On sait par ailleurs, que si le golfeur ne s'alimente pas et ne s'hydrate pas avant le troisième ou quatrième trou, il aura une nette diminution de ses performances physiques et mentales à partir du 12 ième trou jusqu'à la fin de sa partie.

REPAS AVANT UNE PARTIE

Idéalement 3-4 heures avant = moment optimum

le repas doit :

- avoir une bonne teneur en glucides et modéré en protéines.
- surtout une faible teneur en acides gras et fibres afin de faciliter la vidange de l'estomac qui consomme de l'énergie ce qui va au détriment de la performance sportive.
- Voici quelques exemples: pâtes avec sauce tomates et boulettes; sandwich poulet avec soupe; omelette avec jambon...

REPAS AVANT UNE PARTIE (2)

1 heure avant:

Pensez à prendre une collation : bananes ou yaourt au fruits ou céréales

Cela évite: les hypoglycémies

de ressentir la faim

d'avoir des aliments non digérés dans son estomac

entraîne un renforcement physique et psychologique



DURANT LA PARTIE

Idéalement il faut commencer à manger vers le 3^{ième} ou 4^{ième} trou

La personne qui n'a rien mangé avant le 6^{ième} trou ressentira une baisse de ses performances physique et mentales vers le 12^{ième} trou et ceci sera aggravé si en plus elle ne s'est pas hydratée.

Il faut apporté des glucides, environ 30 à 35 g/heure: fruits secs, biscuits salés, bananes.

Les glucides constituent le carburant préférés des muscles durant l'exercice ainsi que les protéines. Il faudra en apporter régulièrement pendant l'effort mais aussi après.

Les barres céréales avec mélange montagnard sont très bien

APRES LA PARTIE

Juste après la fin de la partie il faut manger environ un quart de besoin en protéine et glucides car l'organisme doit se régénérer et que plus on attend plus cela demandera du temps.

Exemple: sandwich au poulet, barre énergétique, jus de fruit et surtout ne pas oublier de l'eau (la perte de poids que l'on a eu durant la partie correspond à la perte d'eau)

QUE FAIRE SI MA PARTIE COMMENCE Tres TÔT

Prendre une collation 1 heure à 30 minutes avant le début de l'exercice physique

Prendre des fruits: bananes, un yaourt voir des céréales, mais éviter d'avoir l'estomac plein car la digestion consomme beaucoup d'énergie

Il faut avant l'effort avoir un bon apport en glucides et surtout d'avoir eu la veille un bon apport en protéines



EXEMPLE DE NUTRITION

- 50 cc d'eau , yaourt, fruits et œufs au petit déjeuner.
- Fruits et eau au practice
- Une banane, boisson énergétique et eau en fonction de la chaleur sur les 6 premiers trous
- Sandwich ou barre énergétique (type mélange montagnard) avec de l'eau sur les 6 trous d'après
- Barre énergétique avec boisson énergétique et eau sur les 6 derniers trous
- Sandwich , fruits frais et sec avec apport d'eau immédiatement après la partie

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

Eviter certaines boissons gazeuses très sucrées: certes elles apportent des glucides mais elles risquent de provoquer après des hypoglycémies qui sont néfastes à l'exercice physique.

Attendre d'avoir soif pour s'hydrater: l'hydratation doit être quasi permanente et il faut alterner les boissons énergisantes avec de l'eau

Manger un repas riche avant une partie: on estime qu'il faut environ 3 à 4 heures pour digérer un repas riche ce qui risque de puiser dans vos réserves énergétiques.

