

Alimentation adaptée à la pratique du Golf

Anne-Sophie Leprêtre
Diététicienne D.E libérale
56 rue de lille
59223 RONCQ
Tél : 03 20 35 77 95
www.dieteticienne-lepretre.fr

Pour que la fabrication d'énergie soit efficace, il est indispensable de fournir aux muscles et au cerveau du glucose. Il est donc nécessaire de fournir à l'organisme une glycémie constante qui permettra de les nourrir.

Ce glucose proviendra des réserves de glycogène hépatique et musculaires, mais aussi d'un apport extérieur tout au long de l'activité physique, grâce à une alimentation adaptée à la pratique du golf.

En effet, les réserves de glycogène musculaires sont la principale source d'énergie au début d'une activité physique modérée. Au fur et à mesure que ces réserves diminuent, le glycogène hépatique et les lipides permettent de prendre le relais.

Ces réserves s'accroissent en fonction de l'entraînement, mais aussi de l'alimentation des jours précédents la compétition de Golf.

Si ces réserves s'épuisent au cours de l'effort, une sensation de fatigue apparaît et la vigilance diminue, qui peut entraîner une contre performance.

Sachant que la dépense énergétique pour un parcours est d'environ 1600kcal, il est indispensable d'avoir une alimentation adaptée aux besoins les jours précédents le parcours, mais aussi, au vue de la durée importante de cette activité, pendant la compétition.

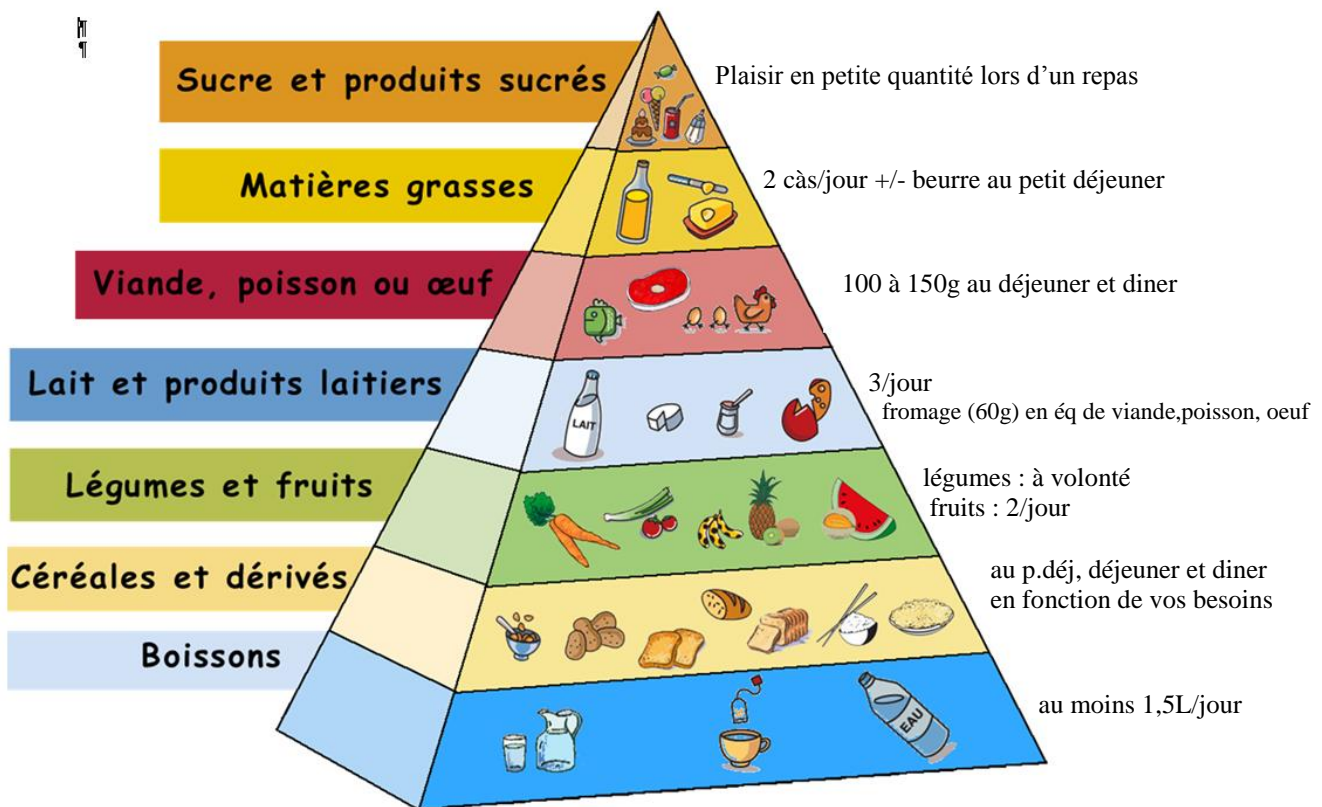
Sans compter que plus le joueur est stressé, au plus ses besoins en glucose sont importants pour éviter les hypoglycémies.

Au même titre que l'alimentation, l'hydratation est importante tout au long du parcours : la déshydratation peut survenir très rapidement, même en cas de température douce : si vous ressentez la sensation de soif, c'est que vous êtes déjà déshydraté.

En période d'entraînement :

Pour être performant, un bon entraînement doit être corrélé à une alimentation adaptée aux besoins bien en amont du jour de la compétition.

Ainsi, **1 an avant la compétition**, il faut que vous soyez habitué à manger équilibrer, à l'aide d'une répartition adaptée à vos besoins, qui vous permettra en plus, en cas d'excès de poids, de vous rapprocher d'un équilibre staruro pondéral, et d'avoir plus d'endurance le jour de la compétition.



Il est judicieux pour cela de suivre quelques règles :

- Boire minimum 1.5 l d'eau par jour: 1 à 2 verres par repas et le reste réparti sur la journée, plus en période d'activité physique
- Fractionner votre alimentation en 4 à 5 prises : petit déjeuner, collation de 10h, déjeuner, goûter, dîner.
- Le dernier repas avant chaque le parcours de Golf, que ce soit en période d'entraînement ou en période de compétition, doit être pris au minimum 2h avant l'épreuve.
- Limiter la consommation de sucreries, charcuteries, viandes grasses, viennoiseries, fritures, panures, plats cuisinés du commerce, les sauces, chips et biscuits apéritifs
- Ne sauter pas de repas.
- Ne pas grignoter entre les repas.
- Manger lentement en mastiquant bien,
- Prendre les repas assis, dans le calme.

En période de compétition :

Nous avons tous une tolérance personnelle concernant les aliments, c'est pourquoi, chaque aliment, que vous décidez de manger en période de compétition, devra être testé au préalable. Par exemple les légumes secs qui peuvent provoquer des ballonnements et des inconforts digestifs chez certains, peuvent être bien tolérés chez d'autres.

Les 3 jours précédents l'épreuve, on limitera les fibres qui pourraient entraîner des sensations d'inconforts intestinaux, et on préférera des aliments à digestion facile, que l'on appellera pauvre en fibres :

- Pas de graisses cuites
- Pas d'alcool
- Limiter les aliments à index glycémique élevé (sodas, bonbons, gâteaux...)
- Privilégier les légumes cuits : carottes, betteraves, courgettes et aubergines épluchées et épépinées, haricots verts extra fins, endives, cœurs de laitues, pointes d'asperges, fond d'artichaut tendre, blancs de poireaux, coulis de tomates
- Les fruits faciles à digérer : pomme, poire, abricots, pêche, banane, compotes sans sucre ajoutées

Le dernier repas d'avant partie devra comporter :

- Forte teneur en glucides pour que le stock de glycogène soit le plus important
- Faible teneur en graisse et en fibres pour faciliter la vidange gastrique
- Modéré en protéines
- Testé et approuvé au cours de parties antérieurs

Attention aux quantités de féculents ingérés : trop faible peu entraîner des hypoglycémies. Trop élevées, peut entraîner une gêne gastro intestinale

Si la compétition se déroule tôt le matin :

C'est le repas de la veille au soir qui devra comporter plus de féculents afin de stocker des réserves suffisantes de glycogène, par exemple :

- Des pâtes, avec un peu de fromage râpé, du concentré de tomates, de l'ail, des herbes
Ou
- Du riz, du poisson blanc au court bouillon ou grillé, un peu de fondue de blanc de poireaux
Ou
- Des pommes de terre vapeur, escalope de volaille, un peu d'haricots verts ou d'endives

Le petit déjeuner, pris au moins 1h30 avant la compétition, devra comporter :

- 80g de pain + un carré de beurre,
- 1 fruit, à index glycémique bas et facile à digérer : pomme, poire, abricot, pêche
- 1 fromage blanc ou 2 petits suisses à 20% de MG ou 1 yaourt nature, +/- 1 càc de sucre, de confiture ou de miel ou 1 portion de fromage ou 1 T de jambon, de blanc de dinde ou 1 œuf.

Ou

- 50g de muesli sans sucre ou 50g de flocons d'avoine
- 250 mL de lait ou 1 fromage blanc
- 1 fruit, à index glycémique bas et facile à digérer : pomme, poire, abricot, pêche, banane

Si la compétition débute à 11h :

Toujours bien penser que le dernier repas se fait au moins 2H avant le départ.

Vous pouvez rajouter au petit déjeuner précédant

- un gâteau de riz ou de semoule

Ou

- 1 petit verre de lait ou 1 T de fromage ou 1 T de jambon de blanc ou de dinde ou 1 œuf supplémentaire + 2 T de pain

En plus, après avoir commencé l'échauffement, vous pourrez reprendre :

- 1 banane de taille moyenne (120g avec la peau)

Ou

- 1 pomme

Ou

- 2 T de pain d'épice

Si vous jouez à 14H :

Le repas 2h avant la compétition devra être léger, facile à digérer et riche en énergie :

- une bonne assiette de pâtes, cuites al dente, ou environ du pain complet (si bien toléré), ou des pommes de terre vapeur cuites en robe des champs
- 1T de jambon ou de blanc de dinde +/- 30g de fromage râpé ou ½ part de viande blanche grillé
- un yaourt
- +/- 1 fruit à index glycémique bas, et facile à digérer.

Il ne faudra pas oublier de prendre un petit déjeuner composé de :

- 60g de pain + un carré de beurre,
- 1 fruit, à index glycémique bas et facile à digérer : pomme, poire, abricot, pêche
- 1 fromage blanc ou 2 petits suisses à 20% de MG ou 1 yaourt nature, +/- 1 càc de sucre, de confiture ou de miel ou 1 portion de fromage ou 1 T de jambon, de blanc de dinde ou 1 œuf.

Ou

- 40g de muesli sans sucre ou 50g de flocons d'avoine
- 250 mL de lait ou 1 fromage blanc
- 1 fruit, à index glycémique bas et facile à digérer : pomme, poire, abricot, pêche, banane

Si vous jouez le matin et l'après-midi :

Dans ce cas, ce sont les repas du jour précédant, de la collation et celui de la veille au soir qui permettra de faire les réserves énergétiques du lendemain.

Le petit déjeuner sera alors identique à celui d'un départ tôt le matin :

- 80g de pain + un carré de beurre,
- 1 fruit, à index glycémique bas et facile à digérer
- 1 fromage blanc ou 2 petits suisses à 20% de MG ou 1 yaourt nature, +/- 1 càc de sucre, de confiture ou de miel ou 1 portion de fromage ou 1 T de jambon, de blanc de dinde ou 1 œuf.

Ou

- 50g de muesli sans sucre ou 50g de flocons d'avoine
- 250 mL de lait ou 1 fromage blanc
- 1 fruit, à index glycémique bas et facile à digérer

Le repas d'entre 2 tournois, sera en fonction du temps que vous avez.

Si vous disposez d'au moins 1h30 :

Il sera identique à celui d'un départ à 14h : le repas devra être léger, facile à digérer et riche en énergie :

- une bonne assiette de pâtes, cuites al dente, ou environ du pain complet (si bien toléré), ou des pommes de terre vapeur cuites en robe des champs
- 1T de jambon ou de blanc de dinde +/- 30g de fromage râpé ou ½ part de viande blanche grillé
- un yaourt
- +/- 1 fruit à index glycémique bas, et facile à digérer.

Si vous n'avez que 15 minutes :

Prendre des aliments dont vous avez l'habitude de consommer tout au long du parcours : mais cette fois, en plus grosse quantité, c'est-à-dire :

- la banane, vous la mangez entière et peu mure, ou un autre fruit à index glycémique bas, et facile à digérer
- 1 gâteau de semoule, de riz ou 2 T de pain d'épices ou 1 petit sandwich
- 1 yaourt liquide (1 mini yop ou 2 filous tub's)

Et ne pas oublier de boire dès le 1^{er} trou la boisson de l'effort d'apport glucidique en petite quantité à chaque fois soit 100 à 150mL toutes les 15 minutes.

S'il s'agit d'un tournoi sur plusieurs jours :

C'est **dès la fin de la compétition** que vous reconstituez vos réserves de glycogène pour le lendemain, et ceci jusqu'à 2h après la fin du tournoi.

C'est pourquoi il est important de manger tout de suite après sans perdre de temps, en apportant des glucides, mais aussi des protéines qui favorisent la réparation des microlésions induites par la pratique du Golf.

Sans oublier de boire beaucoup, et principalement de la Vichy ou de la saint Yorre qui possèdent une forte teneur en minéraux et bicarbonate qui permettront de compenser les pertes dû à la transpiration.

L'alimentation au cours de la compétition de Golf :

En fonction de l'entraînement, vous savez quand un apport énergétique est nécessaire. Mais dans tous les cas, la 1^{ère} collation devra se faire au maximum au 6^{ème} trou.

Pendant les 6 premiers trous :

- 1 banane de taille moyenne (120g avec la peau)
- Ou
- 1 pomme
- Ou
- 1 compote en gourde sans sucres ajoutés

Du 6^{ème} au 12^{ème} trou :

- 40g de pain (complet si bien toléré) + 1 T de blanc de dinde ou de jambon ou 1 fine tranche de fromage

Ou

- 1 T de pain d'épice ou 3 petits beurre + 1 mini yop ou 2 petits filous tub's ou 1 gâteau de riz

Ou

- 1 banane peu mûre + 1 minis yop ou 2 petits filous tub's

Lors des 6 derniers trous :

- 1 banane de taille moyenne (120g avec la peau)

Ou

- 1 pomme

Ou

- 1 compote en gourde sans sucres ajoutés

Ou

- 2 à 3 abricots secs ou pruneaux ou une pincée de raisins secs

La banane :

- Peu mûre : bonne source de glucides grâce à son index glycémique bas. Elle apporte du potassium et du magnésium, qui évitent les crampes. Cela fait un petit repas
- Bien mûre, c'est-à-dire jaune moucheté de noire : a un index glycémique élevé, qui permet un ressucrage rapide en cas d'hypoglycémie. Si vous préférez manger la banane mûre, accompagnez-la d'une tranche de pain, ou de pain d'épices.

Pour une utilisation optimale de la banane : il est préférable bien mastiquer pour qu'elle soit transformée en purée avant d'être avalée.

L'hydratation durant la compétition :

De même que l'alimentation, les besoins hydriques lors d'une compétition devront être testés.

Pour se faire, on peut se peser avant et après une partie, noter la consommation hydrique durant la partie. Chaque perte de 1kg représente une perte de 1L d'eau

Au vue des pertes hydriques qu'induit le parcours de Golf, il est nécessaire de bien s'hydrater afin de ne pas ressentir la sensation de soif qui est un signe de déshydratation.

- 10 à 15 minutes avant de début, boire 250 à 500mL
- Toutes les 15 minutes : 100 à 150mL
- A la fin de l'épreuve : 500mL

Pour pallier aux dépenses en eau, en glucides et en sel, l'hydratation peut être faite par une boisson de l'effort d'apport glucidique composée, pour 1L d'eau de :

- 50 à 80g de jus de fruits 100% pur jus (pomme, ananas) ou de fruits pressés (orange, pamplemousse, citron). 50g si la température extérieure est élevée et 80g s'il fait plus frais
- 1,2g de sel de cuisine

L'apport hydrique sera à moduler en fonction de la température : au minimum 1,5L, et cela peut aller jusqu'à 3L pendant la partie, si il fait chaud.

Toutes les boissons en période de compétition devront être à température ambiante, qui évite la stagnation dans l'estomac, et un passage plus rapide de la barrière intestinale.