

## Quelques conseils d'alimentation dans une compétition de Golf

Comme pour toute activité physique et sportive , il faut boire et manger , quel scoop !! De simples conseils peuvent nous aider à éviter quelques tracasseries , même si nos avis les plus judicieux ne suffisent pas pour rentrer les putts décisifs , par contre les erreurs grossières alimentaires les rendent plus difficiles avec un rendement musculaire et neurologique qui se dérègle .

### **Que faire avant ? pendant ? et après la compétition ?**

Le besoin hydrique a été évalué sur un tour de compétition en terrain relativement plat avec température moyenne de 18 °c , le résultat est d'environ 2 litres ( Péneuf-Val André avec de la chaleur , c'est forcément beaucoup plus !!) Oublier de boire entrainera une perte d'eau rapide dans nos muscles , un manque de 2 à 3% d'eau entraine immédiatement une perte de force musculaire de plus de 20 % , ce qui est rédhibitoire pour un sport de lancer !!!

Rappel : il y a 70% d'eau dans les muscles des plus costauds d'entre nous , chez les autres il y a un peu de graisse en plus !

La boisson du golfeur est nécessaire dès le départ par petites quantités tous les un à deux trous pour ne pas remplir trop vite l'estomac . Quand la soif intense arrive , c'est déjà beaucoup trop tard !  
Buvons tout simplement de l'eau ou ,un peu mieux , une boisson spécialisée sport d'endurance qui contient sucres adaptés à l'effort , minéraux avec le sel indispensable dans la prévention des douleurs musculaires qui arriveront plus vite en atmosphère chaude .

Les boissons très sucrées style sodas d'outre manche sont à éviter car la trop grande quantité de sucres rapides est facteur de surpoids et paradoxalement d'hypoglycémie réactionnelle !!

Les boissons lights , c'est pire car cela donne envie de sucres alors qu'il n'y en a pas , seulement des édulcorants ! Cherchez l'erreur !!

Après la compétition , outre le côté convivial de partager une boisson avec ses partenaires du jour , a un intérêt fondamental de récupération . Pour cela plusieurs possibilités s'offrent à nous , nous devons répondre au besoins de refaire les stocks de sucres , minéraux et eau , une eau gazeuse riche en minéraux et bicarbonate (élimination des déchets acides dans nos muscles fatigués) peut être indiquée de même par exemple qu'un thé sucré avec une petite tarte au fruit ( sport ne veut pas dire absence de plaisir !)Beaucoup d'entre nous chez les moins jeunes apprécient une boisson à base de houblon, de couleur blonde légèrement gazeuse à consommer STRICTEMENT avec modération , si l'on applique parfaitement ce principe , ce n'est pas une erreur car on y trouve eau , sucre , minéraux avec en plus un effet diurétique connu .

Le besoin alimentaire réponds à des principes similaires : apport dans l'effort et dans la récupération . La dépense calorique dans un tour de compétition a été évaluée à environ 2000 à 2500 calories (ce chiffre est augmenté en cas de surpoids , avec un intérêt tout particulier qui aidera celui ci avec un régime équilibré et une pratique très régulière à revenir au poids souhaité) Notre Golfeur lanceur de compétition va consommer le sucre carburant de la contraction musculaire pendant plus de 5 heures avec le practice d'avant tour .Le repas d'avant départ répondra donc tout particulièrement à ce besoin de sucres lents ou semi lents ( féculents , pain , pâtes , riz , compote de fruits etc ..) en essayant de s'alimenter environ 1,5 à 2 heures avant le départ .

Sur le parcours , ***le premier trou consomme autant d'énergie que les quatre suivants !!!!*** Stress , que ne fais tu pas !!

Notre alimentation sur le parcours commencera au plus tard au départ du trou N°6 , en mangeant de petites quantités tous les un à deux trous . Privilégions les barres de céréales avec sucres combinés lents et rapides ( les barres chocolatées sont à éviter car trop sucrées et pouvant fondre dans le sac !!) la célèbre banane a toute sa place à une nuance près :si le fruit est trop vert , il contient des fibres et très peu de sucre , une maturation suffisante est nécessaire en la consommant sur 3 à 4 trous . Un sandwich pourra se prendre en plusieurs fois avec une composition de protéines

facilement digestes (jambon blanc , filet de poulet..) avec par exemple quelques tranches de fromage type emmenthal qui apporte graisse , calcium et cela ne graisse pas les mains comme le beurre (à chacun son goût !)

Après la compétition , le repas sera digeste et orienté sur la récupération de sucres , protéines , minéraux , et ce d'autant plus , s'il y a un nouveau tour de compétition le lendemain .

Bien sûr ces informations sont volontairement fragmentaires , mais , si ces quelques rappels peuvent aider à éviter le coup de pompe du 13-14 ou les douleurs musculaires du lendemain , les quelques minutes que vous avez eu la gentillesse de consacrer à la lecture de notre article justifient nos remerciements .