



Nutrition et golf

OBJECTIFS D'UNE BONNE NUTRITION :

1. Eviter la survenue du coup de pompe du 13^{ème} trou.
2. Maintenir un niveau de vigilance jusqu'au 18^{ème}.
3. Gérer les bons ou mauvais coups et la pression.
4. Maintenir un tonus efficace et une précision dans l'approche.

AVANT LA PARTIE, COMME POUR TOUS LES SPORTS, LE DERNIER REPAS DOIT SE SITUER 2 À 3 HEURES AVANT L'HEURE DE DÉPART

1. On doit s'hydrater avec de l'eau.



2. La composition du repas doit être équilibrée avec une dominante de glucides complexes (du pain, des pâtes, du riz, des céréales ou des légumes secs) pour augmenter les ressources énergétiques.
3. Les apports en protéines doivent être modérés et on doit limiter les acides gras pour rendre le repas digeste. Les légumes et les fruits ne sont pas indispensables mais ils ont leur place pour un bon équilibre alimentaire. On doit éviter les excitants.

PENDANT L'ÉCHAUFFEMENT AU PRACTICE, MALHEUREUSEMENT ON PREND UN PETIT SNACK AVEC DE L'EAU.



PENDANT LA PARTIE :

1. Comme pour toutes activités physiques, il faut boire avant d'avoir soif, soit au moins 1,5 à 2 litres pendant le parcours.
2. S'il fait chaud, l'effort prolongé justifie d'ajouter un peu de sel dans la boisson, à raison d'une simple pincée dans 1 litre d'eau.
3. S'il fait froid, c'est le sucre que l'on privilégie pour compenser la dépense énergétique liée à l'adaptation climatique (sous forme de quelques fruits secs). Après chaque putt et dès le premier trou, il est indispensable de boire quelques gorgées, même quand il fait froid ou lorsqu'il pleut ! Dès le 3^{ème} trou, on peut recommander de s'alimenter en consommant quelques fruits secs (raisins, dattes, abricots, bananes) ou barres de céréales...

Le but est de maintenir la glycémie stable et surtout d'éviter une hypoglycémie.

APRÈS LA PARTIE :

Il est urgent de rétablir les réserves en eau et de reconstituer les réserves minérales (eau gazeuse). Il faut boire abondamment et prendre des repas équilibrés en protéines et glucides complexes. Attention aux cocktails de remise des prix !

Le golf est un sport d'endurance et de concentration, on doit respecter des règles simples nutritionnelles pour maintenir le même niveau sur 18 trous et quel que soit votre index.

