



**Dr Claudine Brunengo**  
**Médecin de Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de golf**

# L'ALIMENTATION DU GOLFEUR EN COMPETITION

# La pratique du golf

- Faire un parcours de 18 trous c'est:
  - en moyenne 6 km de marche
  - ponctués d'instantanés qui nécessitent une grande puissance musculaire
  - et une vigilance extrême à chaque coup (entre 70 et 120 coups selon le handicap)
- Cela entraîne:
  - une dépense énergétique pouvant atteindre 2000 kcal
  - une perte d'eau pouvant atteindre 1,5 l.

# Les impératifs de la performance (1)

- L'hydratation:
  - **En 4 heures, sous climat tempéré, un golfeur qui ne boit pas suffisamment perd 1 à 3 % de son poids.**
  - 1% de perte de poids par déshydratation réduit les capacités intellectuelles de 10%
  - 4% de perte de poids par déshydratation réduit les capacités de performance de presque 50%
  - Le manque d'eau peut aussi se traduire par des crampes musculaires.

# Les impératifs de la performance (2)

- L'énergie:

**La glycémie influence grandement les performances cognitives et motrices des sportifs**

La baisse de la glycémie signifie:

- Baisse de vigilance, de concentration et de précision des gestes
- Force physique amoindrie

# Exemple des golfeurs du pôle fédéral de Toulouse (1)

- protocole:

6 golfeurs masculins, âge moyen: 17 ans

Effectuent un parcours de 18 trous à une semaine d'intervalle

PD pris entre 7h et 7h30, départ à 9h

**Parcours I** : les joueurs ne consomment que de l'eau durant tout le parcours à l'exclusion de tout autre aliment

**Parcours II** : la boisson consommée est sucrée ( 40 g/l )

**Parcours III** : les joueurs consomment entre le PD et le départ une ration d'attente ( 500 ml d'eau + 25 g de fructose ). Ils boivent de l'eau sucrée ( 40g/l ) pendant le parcours et consomment une barre de céréales à la fin du 6<sup>ème</sup> trou.

# Exemple des golfeurs du pôle fédéral de Toulouse (2)

- Résultats:

Dépense énergétique moyenne de 1600 kcal  
Glycémie identique au départ et à l'arrivée malgré des modes d'alimentation variés

**Parcours I:** la glycémie ↘ au 6<sup>ème</sup> trou, reste basse jusqu'au 12<sup>ème</sup> trou et remonte en fin de parcours

**Parcours II:** la glycémie ↘ toujours au 6<sup>ème</sup> trou mais se normalise au 12<sup>ème</sup> trou

**Parcours III:** la glycémie reste normale tout au long du parcours

## En pratique: J-3 à J-1

- **Augmenter le stock de glycogène:** grâce aux glucides ( pâtes, riz, blé, légumes secs ... ) en quantité adéquate
- **Bien s'hydrater:** l'eau est indispensable au stockage du glycogène ( le stockage d'1 g de glycogène nécessite 3 g d'eau )
- Consommer une quantité normale de protéines

# En pratique: le jour de la compétition départ entre 7 et 9h

- **Le petit déjeuner:**

1h 30 à 2h avant le départ

- **Entre le PD et de départ:**

Prévoir une boisson d'attente qui évitera une chute de la glycémie au 6<sup>ème</sup> trou

Consommer 1 petit verre toutes les 15 mn jusqu'au départ



# En pratique : le jour de la compétition départ entre 7 et 9h

- **Exemple de PD équilibré:**

Boisson chaude ( thé ou café, pas de chocolat )

70-80 g de pain + 10 g de beurre

1 pomme

125 g de fromage blanc 20% MG ou 30 g

fromage ou 1 tr jambon ou 1 œuf

Soit 500 kcal dont 15% P, 55% G, 30% L

# Le jour de la compétition départ entre 7 et 9h

- Exemple de boisson d'attente: 500 ml d'eau + 25 g fructose
- **Pendant le parcours: hydrater et maintenir une glycémie suffisante**

préparation commerciale ( attention à la composition → risque de pb gastrique ) ou boisson « maison »: eau + sucre ( 40 à 60 g/l ), ou miel, sirop

À boire dès le départ et jusqu'à l'arrivée, en petites quantités ( env. 500 ml/h )

Au 6<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup> trou: collation type barre de céréales ou compote à boire ou banane

# Le jour de la compétition départ entre 7 et 9h

- Après la compétition:

**Continuer l'hydratation** pendant 30 à 60 mn  
eau riche en bicarbonate de sodium ( Badoit )

PAS DE COCA !!!

**Faire un repas complet** pour favoriser une  
bonne récupération.

# En pratique: le jour de la compétition départ entre 12 et 13 h

- **Dans la matinée:**

Répartir une ration suffisante entre le PD et une collation prise vers 11h/11h30

- **Pendant la compétition:**

Hydratation suffisante

Collation au 6<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup> trou

- **Après la compétition:**

Continuer l'hydratation

Collation dans l'heure qui suit l'arrivée

Dîner: repas complet



MERCI DE VOTRE ATTENTION

