

# Comment rester concentré pendant toute une journée de golf ?

## 1. En théorie

La coordination, la mémoire, la concentration, l'éveil et la vigilance sont autant de fonctions cérébrales qui ne fonctionnent pas sans rien et demande pas mal d'énergie au golfeur.

En cas d'apports insuffisants en glucose, le cerveau perd rapidement ses capacités cognitives et motrices si bien que les aptitudes du golfeur se voient considérablement amoindries.

Outre l'apparition de baisses de concentration imprévisibles, parfois au plus mauvais moment, il n'est pas rare de voir survenir des perturbations du sommeil survenant suite à une libération excessive d'adrénaline sous l'effet de la tension nerveuse.

En effet, cette substance libérée en réponse au stress présente des effets durables, qui se prolongent au-delà de l'interruption de l'exercice, et participent aux insomnies connues des pilotes ou des gardiens de but après le match.

Heureusement pour nous, il ne s'agit nullement de phénomènes irrémédiables !

Certaines pratiques peuvent améliorer les choses ce qui est notamment le cas d'une nutrition adaptée.

Pour éviter toutes ces manifestations désastreuses pour le sportif, un apport régulier en glucides s'impose. Mais attention, tous les glucides ne sont pas équivalents !

Dans le cas de sports qui nécessitent une activité musculaire régulière et globale (course à pieds, natation, cyclisme, gymnastique, sports de combat...), n'importe quel type de sucre peut trouver sa place.

Par contre, les sports qui ne donnent pas lieu à une mise en mouvement significative tel que le golf se démarquent.

Dans ces cas-là, en effet, tout apport de sucre isolé peut occasionner, lors de son assimilation, un phénomène « de rebond », une hypoglycémie, qui survient dans un délai variable, de l'ordre de 90 minutes. La fourniture de sucre irait alors à l'encontre

de l'effet recherché, puisqu'il donnerait lieu à une baisse soudaine de la vigilance une heure et demie plus tard.

Le seul glucide qui puisse être ingéré AVANT (de 30 minutes à 3 heures avant le début de la mise en mouvement ) est le fructose, car son ingestion ne donne pas lieu au mécanisme compensatoire décrit ci avant.

**Par contre, une fois le golfeur en action, un apport de 30 à 60 gr de glucides par heure (glucose, dextrose, maltodextrines en alternance avec du fructose) à raison de 10 à 20 gr toutes les 20 minutes environ permettra de maintenir un bon niveau de vigilance. Un apport de solide toutes les 90 minutes sera également judicieux (pâte de fruit, biscuits secs, barre céréalières, laitage à boire, fruits secs, sandwich peu gras,...)**

Inutile de préciser que sans un apport en **eau** satisfaisant (**minimum 500 ml par heure d'effort**), toute performance sera fortement compromise.

### [Après l'effort...c'est toujours l'effort...](#)

Un repas riche en produits sucrés et en laitages, consommé le soir, facilite l'endormissement. Des pâtes et du fromage, ou un grand verre de lait (de soja) au miel au retour de la journée de golf ou du tournoi favoriseront la récupération du golfeur. Inversement, on a estimé qu'un repas riche en protéines, par exemple une grillade, un barbecue ou du gibier, pouvait entraîner la formation d'adrénaline dans notre cerveau et ainsi maintenir un état de veille prolongé.

De même, on sait que l'administration de vitamine C après 19 heures peut provoquer un état d'excitation interdisant le sommeil.

## 2. En pratique

### 🕒 La veille au soir :

- Mangez 120 à 150 gr de pâtes (en poids cru)  
accompagnées de THON ou SAUMON ou POULET
- En soirée, prenez un yaourt + quelques Nic Nac

### 🕒 La jour J :

- Petit-déjeuner normal mais à consommer 2 heures (minimum) avant de débiter la partie de golf
- Si la partie commence très tôt, prenez alors à la place 2/3 de GATOSPORT
- Ensuite consommez de la boisson d'attente à raison de quelques gorgées toutes les 30 minutes entre le petit-déjeuner et le début de la partie
- Dès que la partie commence, passez sur de l'AQUARIUS ou de l'EXTRAN en alternance avec de l'eau (à raison de 150 à 200 ml toutes les 15 à 20 minutes).
- De temps à autre (toutes les heures par exemple), reprenez quelques gorgées de votre boisson d'attente
- Toutes les 90 minutes, ingérez, en plus, du solide comme suit :

Après 90 min : 1/3 de GATOSPORT

Après 180 min : 1 paquet de SULTANA salé  
ou de 4 Parovitta

Après 270 min : 1/3 de GATOSPORT

Après 360 min : 1 paquet de CRACKERS DE LU

Ou 3 Krisprolls + 2 mini Babybel

Ou 1 canette de jus de légumes V8

+ 3 galettes de riz

Après 420 min : 1 Alpro DRINK SOJA

+ 2 poignées de NIC NAC

PUIS RECOMMENCEZ LA BOUCLE....

REM : en milieu de journée (ou en cas d'arrêt de 30 minutes minimum, prenez des pâtes ou du riz (chaud ou froid) accompagné d'une protéine (poulet, poisson, œufs,...) et de légumes (maïs, carottes, macédoine,...)

**D.PAUQUET**

**Diététicien – nutritionniste du sport**

**info@nutripauquet.be**