

AVANT LA COMPÉTITION

Check-list de mon sac avec tout son contenu

Je prends 3 repas équilibrés par jour pour constituer mes réserves :

➔ Composition d'un repas équilibré :

- Féculents : Produits céréaliers PC, tubercules, légumineuses
- Protéines : viandes, poissons, oeufs, légumineuses
- Légumes, Fruits frais F
- Produits laitiers

PENDANT LA COMPÉTITION

Recommandations :

- Je prends un petit déjeuner équilibré et digeste le matin de la compétition
- Je bois 3 gorgées pendant l'échauffement et au départ de chaque trou avant d'avoir soif
- Je mange entre les trous 1-6 (1F), 6-12 (1PC et/ou 1F), 12-18 (1F) avant d'avoir faim.

APRES LA COMPÉTITION

- Je prends une collation puis un repas équilibré pour reconstituer mes réserves d'eau, de sel, d'énergie et de protéines.
- J'évite les boissons sucrées et/ou édulcorées, les aliments ultratransformés et les compléments alimentaires.

CHECK-LIST DE MON SAC

(en dehors de mon matériel de golf)



- ☐ 2 gourdes isothermes d'eau non glacée
- ☐ Aliments : Fruits F (pas trop mûrs ou cuits ou compotes ou fruits séchés ou fruits secs, ou pâtes de fruit) et Produits céréaliers PC (biscuits ou barre de céréales ou barre protéinée ou pain d'épices). Un sandwich en fonction des horaires de départ.
- ☐ Serviette sèche pour soi et mouillée si chaleur
- ☐ Parapluie – ombrelle anti-UV
- ☐ Chapeau à bord large ou casquette (pas de visière)
- ☐ Crème solaire pour les parties découvertes avec filtres UVB et UVA SPF 50+ à renouveler toutes les 2 heures et vêtement anti UV
- ☐ Lunettes de soleil avec filtres contre l'éblouissement norme CE catégorie 3 (voire polarisants), protection UVA UVB 100%
- ☐ Vêtements respirants
- ☐ Répulsif anti-tiques-moustiques



**Je bois avant d'avoir soif
Je mange avant d'avoir faim**



**Je dors bien et j'évite les écrans
pour bien jouer et bien récupérer**

