

A photograph of three women on a golf course. The woman in the center is wearing a straw hat and a light-colored sleeveless top, and is in a putting stance. The woman on the left is wearing a white polo shirt and white shorts, holding a golf club. The woman on the right is wearing a white sleeveless top and white shorts, also holding a golf club. They are standing on a green with trees in the background.

WORKSHOP LADIES

12 FÉVRIER 2024 – GOLF DE NAXHELET

PROGRAMME

- 09h00 : Accueil
- 09h30 : Workshop
 - Mot d'accueil Groupe de Travail Ladies
 - Calendrier 2024
 - Communication
 - Partenaire Ladies 2024
 - Affiche Jeu Lent
 - Maintenance de l'Application BeGolf
 - Optimiser ses performances au golf avec une bonne alimentation
 - Les exercices Ladies pré et post compétitions ou parcours
- 12h45 : Déjeuner
- 14h30 : 9 trous

LISTE PARTICIPANTES

Nom	Prénom	Club
Benats	Carmen	Naxhelet
Davin	Myriam	Florennes Avia Golf Club
de Bellefroid	Isabelle	RGCCRA Ardenne
de Hulst	Anne Marie	RGCCRA Ardenne
De Mayer	Johanna	Golf Club Enghien
Debackere	Annick	Royal Hainaut
Deskeuvre	Marielle	AFGolf
D'Hooghe	Annick	Royal Golf Club des Fagnes
Dohet - Molhant	Véronique	Pierpont
Dombret	Suzanne	Rougemont
Donckers	Louise	Mont Garni
Faucon	Evelyne	La Bruyère
Flagothier	Marie Claire	Naxhelet
Galerin	Marianne	Five nations Durbuy
Garcia	Diego	Intervenant
Geeraerts	Anita	Pierpont
Guidici	Martine	Groupe de Travail Ladies

LISTE PARTICIPANTES

Henry
Kaiser
Kraft de la Saulx
Lejeune
Nijs
Nizet
Polis
Reddy
Reynders
Scrudato
Simsek
Stofkooper
Tonneau
Troost Klutz
Van der Meulen
Van Oost
Van Zoom

Liliane
Françoise
Madlyn
Nathalie
Alexandra
Catherine
Françoise
Françoise
Danièle
Concetta
Güllü
Charlotte
Catherine
Stéphane
Anne Marie
Francine
Eliane

Groupe de Travail Ladies
Golf du Haras
AFGolf
Royal Golf Club des Fagnes
Golf Club Enghien
RGCST
Golf du Haras
Golf du Château de la Bawette
Groupe de Travail Ladies
Groupe de Travail Ladies
Bernalmont
Intervenant
Falnuée
Bercuit
Royal Bercuit
Golf du Château de la Bawette
Falnuée

Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA
for
youthful
moments

AFG
ASSOCIATION FRAN

GROUPE DE TRAVAIL LADIES

INTRODUCTION

AFGOLF
ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

COMPOSITION GROUPE TRAVAIL LADIES

Martine Guidici - *Naxhelet*

Liliane Henry - *Bawette*

Nadine Moser - *Waterloo*

Danièle Reynders - *Liège-Bernalmont*

Concetta Scrutado - *Falnuée*

CALENDRIER LADIES 2024

Date	Compétition	Lieu
Février 12	Workshop Ladies	Naxhelet
Mars 25	Twenty Thirty Cup – Manche 1	Rigenée
Avril 22	Twenty Thirty Cup – Manche 2	Bernalmont
Juin 03	Championnat Ladies AFGolf	Naxhelet
Juillet 01	Rencontre AFGolf / Golf Vlaanderen Capitaines Ladies	La Tournette – UK
Aout 05	Twenty Thirty Cup – Manche 3	Méan
Septembre 09	Twenty Thirty Cup – Finale	Louvain La Neuve
Septembre 23	AFGolf Ladies Cup	Bercuit
Septembre 23	Réunion des Responsables Ladies	Bercuit

DATES INTERCLUBS 2024 : Avril 13 – 14 – 20 – 21 – 27 – 28

RÈGLEMENTS COMPÉTITIONS LADIES AFGOLF

Règlement général AFGOLF

<https://afgolf.be/content/uploads/2024/01/reglement-general-afgolf-2024-vf.pdf>

Règlement paiement en ligne

<https://afgolf.be/content/uploads/2024/01/reglement-paiement-en-ligne-afgolf-2024-vf.pdf>

Règlement AFGolf Ladies Cup par Louis Widmer

<https://afgolf.be/content/uploads/2024/02/afgolf-ladies-cup-2024-vf.pdf>

Règlement Twenty Thirty Cup

<https://afgolf.be/content/uploads/2024/01/twenty-thirty-cup-2024-vf.pdf>

Règlement Championnat Ladies

<https://afgolf.be/content/uploads/2024/01/championnat-ladies-afgolf-2024-vf.pdf>

COMMUNICATION 2024



COMMUNICATION 2024

- **Début d'année**
 - Information du calendrier annuel
 - Capitaines Ladies et Clubs
- **Une fois par mois**
 - Information des compétitions des deux mois à venir
 - Capitaines Ladies
- **45 jours avant l'ouverture des compétitions**
 - Information de l'ouverture des compétitions
 - Save the date des compétitions des deux mois à venir
 - Ladies via Mailchimp + Forward aux Capitaines Ladies dont les clubs ont décidé de ne pas partager les adresses mail
- **Fermeture inscriptions compétition 6 jours**
- **Juin – juillet – aout – septembre**
 - Confirmation Ladies Cup
 - Ladies qualifiées

PARTENAIRE AFGOLF LADIES 2024



LOUIS WIDMER

- **Partenaire Twenty Thirty Cup**
 - Cadeaux d'accueil
 - Table de prix
 - Démonstration lors de la finale
- **Title Sponsor AFGolf Ladies Cup**
 - Cadeaux d'accueil qualification
 - Table de prix qualification
 - Annonce des qualifications pour le 15 mars à l'AFGolf
 - Envoi des cadeaux d'accueil et table de prix à l'attention de la Responsale Ladies mais expédié à l'adresse du club
 - Cadeaux d'accueil finale
 - Table de de prix finale



AFFICHE JEU LENT



GAGNONS DU TEMPS !

VOUS ÊTES DANS LE BUNKER :
✓ PRÉPAREZ LE RÂTEAU

SUR LE FAIRWAY :
✓ ANTICIPEZ VOTRE COUP
✓ PLACEZ VOTRE SAC DEVANT VOUS
✓ RELEVEZ VOTRE BALLE LORSQUE VOUS NE POUVEZ PLUS MARQUER DE POINTS

AU DÉPART :
✓ APPLIQUEZ LE «READY GOLF»
✓ PRÉPAREZ VOS CLUBS, TEES
✓ BALLES
✓ MARQUEZ VOTRE SCORE DU TROU PRÉCÉDENT PENDANT QUE L'AUTRE JOUE
✓ REGARDEZ OÙ TOMBENT LES BALLES
✓ JOUEZ UNE BALLE PROVISoire SI NÉCESSAIRE



SUR LE GREEN
✓ DÉPOSEZ VOTRE SAC
✓ VERS LE DÉPART SUIVANT
✓ VISUALISEZ VOTRE PUTT

VOUS ÊTES DANS LE ROUGH :
✓ ANTICIPEZ LE CHOIX DU CLUB POUR VOUS EN SORTIR

VOTRE BALLE EST PERDUE?
✓ EMPORTEZ VOTRE SAC
✓ ET CHERCHEZ ENSEMBLE

VOUS POUVEZ FACILEMENT GAGNER 2 MIN 30 PAR TROU.
SUR 18 TROUS, CA FAIT MINIMUM 45 MINUTES.
GAGNONS DU TEMPS !

AFGOLF

Distribution des affiches durant le Workshop Ladies aux clubs présents.

Envoi des affiches par courrier aux clubs non représentés lors du Workshop Ladies

Envoi du format Pdf en pièce jointe.

MAINTENANCE DE L'APPLICATION BE GOLF



MAINTENANCE APPLICATION BEGOLF

Du 20/02 à 16h au 22/02 à 9h, l'application BeGolf et l'outil I-Golf de nos clubs ne seront pas accessibles.

Si vos joueuses devaient rencontrer des problèmes avec leur app BeGolf après le 22 février, merci de les inviter à la ré-installer.

<https://afgolf.be/lapp-begolf/>

OPTIMALISER SES PERFORMANCES AU GOLF AVEC UNE BONNE ALIMENTATION

CHARLOTTE STOOFKOPER



Optimaliser les performances grâce à l'alimentation



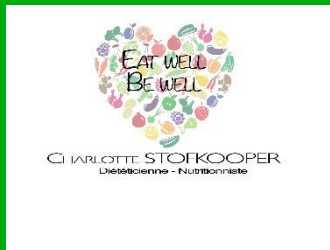
CHARLOTTE STOFKOOPEL
Diététicienne - Nutritionniste

Diététicienne Nutritionniste agréée à Wavre
Spécialisée en nutrition du sportif
GSM: 0479/07.78.07


AFGOLF
ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

Table des matières

1. Diététicien – Nutritionniste?
2. L'alimentation des golfeuses
3. Les protéines
4. Le calcium
5. Quelle alimentation avant/pendant/après le jeu
6. Mythes et croyances alimentaires



Je consulte un **DIÉTÉTICIEN** ? ou un **NUTRITIONNISTE**

- professionnel de santé
- statut protégé légalement
- formation encadrée légalement
- garantie de qualifications
- autorisé à donner des consultations
- compétent entre autres, en nutrition

...

- pas forcément professionnel de santé
- ne correspond à aucun statut légal
- ne correspond à aucune formation définie
- ne garanti aucune qualifications précises
- possibilité de commerce et d'exercice illégal
- aucune compétence reconnue en santé
si non précédé des titres de diététicien
ou autre titre légal de professionnel de santé

...

Ne jouez pas avec votre santé.
Vérifiez toujours que votre « nutritionniste »
soit diététicien ou médecin.

Crédit : BDI/TAHER Karima, diététicienne-nutritionniste agréée. FB : #KarDMS #TrustADietitian

GOLF & NUTRITION



- **ENDURANCE (MARCHE X KM)**
- **SPORT MENTAL → CONCENTRATION INTENSE**
- **SWING: COORDINATION NEURO-MUSCULAIRE +++ ET PUISSANCE**

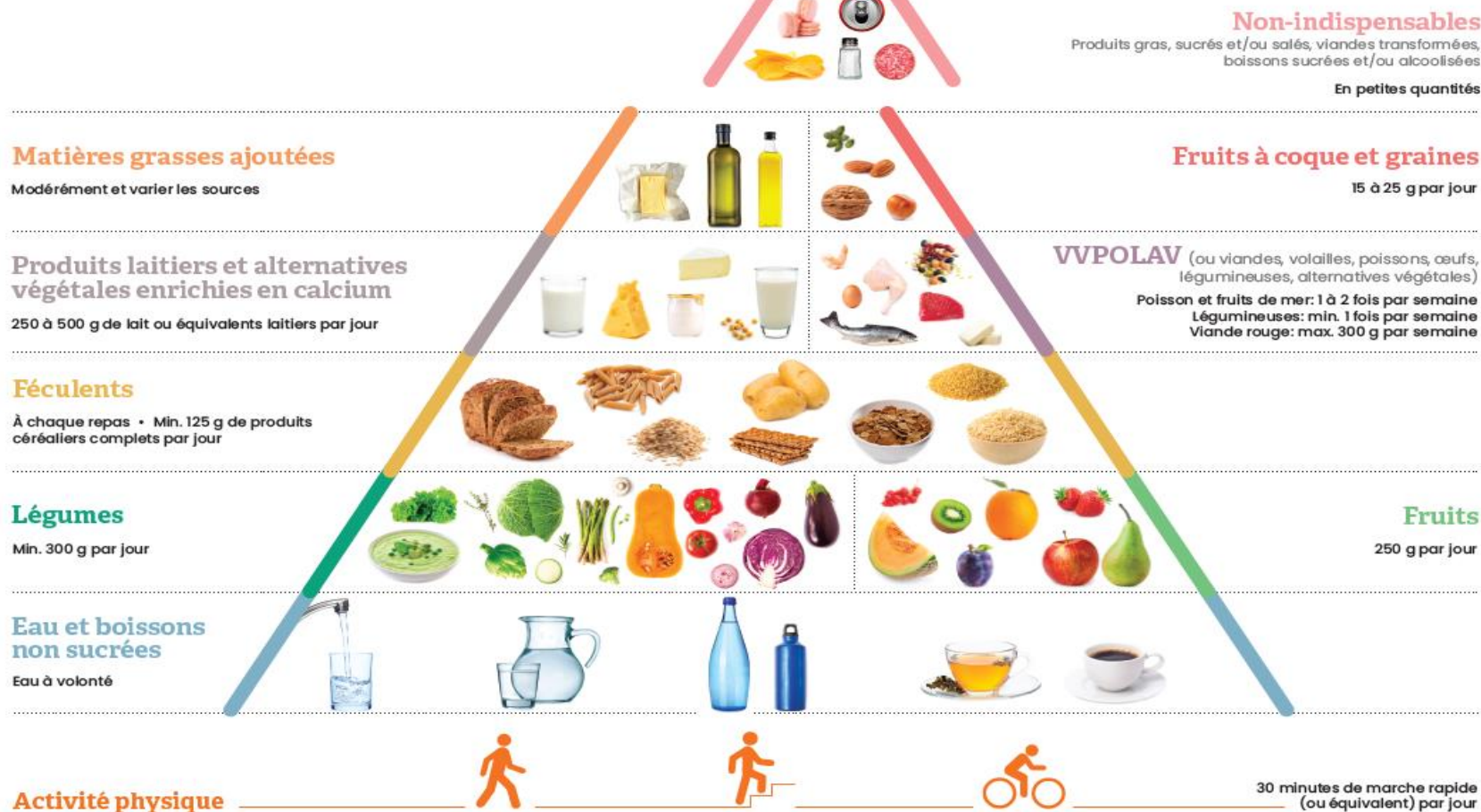
Les priorités:

1. Une alimentation équilibrée et variée
2. Une hydratation suffisante
3. Respecter SES sensations et SES propres besoins

OBJECTIFS CIBLÉS VIA LA NUTRITION:

- **AMÉLIORER/MAINTENIR LA PERFORMANCE** (concentration, attention, précision, tonus musculaire, puissance, pression,..)
→ coordination et explosivité
- **ÉVITER LES FLUCTUATIONS DE GLYCÉMIE, COUP DE FATIGUE**
- **GARANTIR UNE HYDRATATION OPTIMALE**
- **ÉVITER LES CRAMPES, FATIGUE MUSCULAIRE, FRACTURES**
- **AMÉLIORER LA RÉCUPÉRATION**
- **ÉVITER LES TROUBLES DIGESTIFS**

La Pyramide Alimentaire



Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



- 1,5-2 L/j à adapter fonction des pertes

Quand: Avant, pendant **et** après l'effort

- 1% déshydratation
- Rétention d'eau

Risques :

- ↘ force musculaire/ résist. à l'épuisement/tps de W

Choisir:

- Boisson à T° ambiante → éviter crampes
- Avec un peu de sel

Eviter:

- Boissons acides → ↗ vitesse vidange gastrique + ↘ absorption intestinale
- caféine et théine

« Un joueur peut gagner une compétition sans bien manger mais jamais s'il est déshydraté »



EFFORT < 1H : EAU

- 18 trous – climat doux/froid → Eau même si plusieurs heures

➤ **H2O FAIBLEMENT MINÉRALISÉE (50-500 MG/L)**

Ex: Spa Reine, Valvert, Evian, Volvic, Thonon, Pierval, Mont Roucous

➤ **H2O MOYENNEMENT MINÉRALISÉE (500-1500 MG/L)**

- Meilleure absorption et vidange gastrique

Ex: Vitell

!!! H2O sulfatées : Contrex, Hepar, Courmayeur → laxatif

➔ 600 à 800 ml d'eau/heure d'effort

EFFORT > 1H AVEC CLIMAT CHAUD OU INTENSE:

- 4-8% de glucides
- Intérêt +++ lors plusieurs compétitions
- Climat chaud ++++
- Apport énergétique non négligeable!



➤ Boisson à 6% G maison : 200 ml jus raisin + 1 pincée de sel + 300 ml H2O

Quelques pH:

- jus orange/poire = 4
- jus de citron: 1,8
- jus pomme = 3,2
- thé froid (Nestea)/ grenadine diluée = 3,5
- Café = 5
- Eau gazeuse = 6
- eau plate = 7,5
- thé noir = 7

Légumes

Min. 300 g par jour



Fruits

250 g par jour

- Vitamines, minéraux et fibres:

Fruits:

250 g/j = 2 Fruits de la taille d'une pomme /j

Ex. de portions:

- 1 portion = 1 poire ou 1 pomme ou 1 petite banane
- 150 g de fraises
- 30 g de fruits secs (dattes, figues, abricots, raisins secs,...)

✓ Source de glucides

✓ Fruits secs/séchés riches en glucides (collation)

- Fruits IG **élevé**: dattes
- Fruits IG **moyen**: abricots frais, melon, cerises, figues séchées, raisins secs, ananas, banane mure
- Fruits IG **bas**: pomme crue, poire crue, pêche, orange, abricots secs, banane pas trop mure

Légumes:

Min 300 g de légumes/j

Une portion de légumes équivaut à :

- 250 ml de potage
 - 150 g de légumes cuits
 - 1 petite assiette de crudités (digestion)
-
- ✓ Légumes **cuits** plus **digestes** que crus
 - ✓ Tous les légumes ont IG bas
 - ✓ Jus de légumes maison

Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits
céréaliers complets par jour



- Glucides, vit B et potassium

Quand: à chaque repas

Lesquels: Complets sauf si tr. digestifs

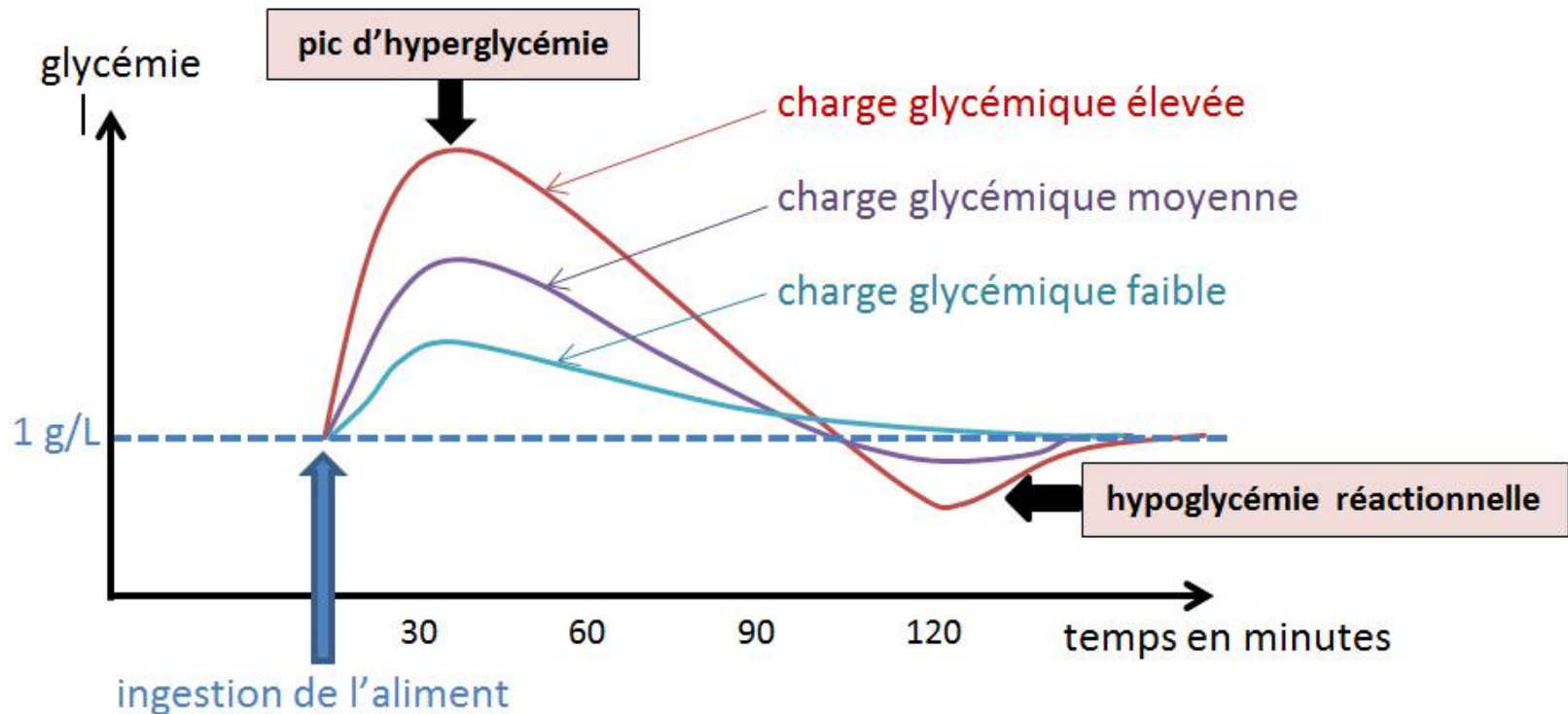
Rôles:

- glycémie (concentration)
- réserve en glycogène

Limitier **les fritures (frites, croquettes)** → riche en **lipides** dont **AGS +++**

- Avoine: **62% G** – 11% P. VG
- Pain blanc : +/- 52% G – 8% P.VG
- Pain 7 céréales +/- 47% G – 9,7% P.VG
- Pâtes blanches : +/- 71% G – 13% P. VG
- PDT nature : **16,7% G** – 1,9 % P.VG
- Riz blanc : 78% G – 6,6 % P.VG
- Riz complet: 72 % G – 8,% P, VG

L'INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



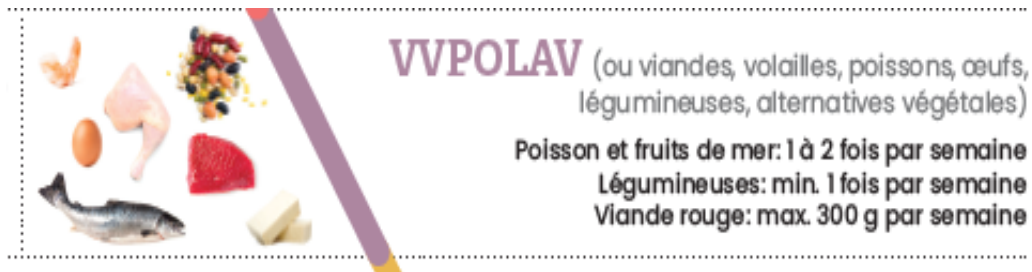
- Protéines (muscle), calcium (ostéoporose), Zinc et Probiotiques

2 à 3 portions par jour

- Teneur en lipides - AGS
- Fromages < 20% MG

Une portion de PL équivaut à :

- un verre de 250ml de lait de vache/chèvre/jus végétal enrichi en Ca++
- 250g de yaourt (2 pièces de 125g),
- 100g de fromage blanc
- Une portion de 30-40g de fromage à pâte dure/molle/à croûte fleurie/70g de fromage frais ou 30g de fromage bleu.



■ Protéines et vit B

1-2 portions par jour (paume de la main)

Varier les sources

Privilégier:

- viandes maigres : volaille (min 2x/sem), veau (1x/Sem), bœuf (max 1x/Sem),
- poisson (2x/sem)
- 2-3 œufs (1x/sem)
- Légumineuses: lentilles, haricots secs, pois chiches,... (min 1x/sem)
- alternative végé (Seitan, Tofu nature, Tempeh non pané)

➔ flexitarisme, végétarisme

IMPORTANCE DES PROTÉINES

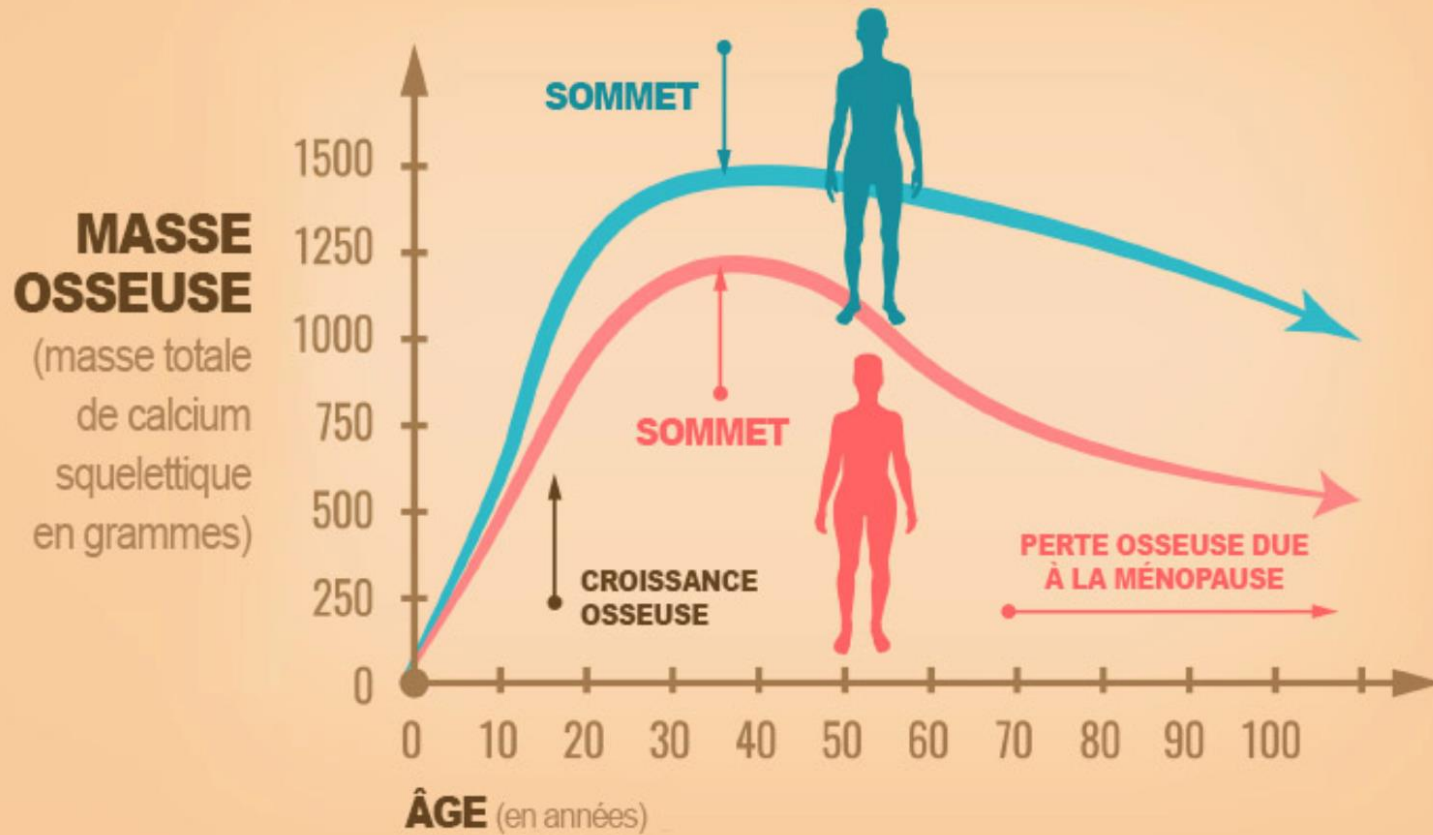
- Maintenir la masse musculaire (blessures)
- Des bons choix pour éviter des problèmes cardio-vasculaires (cholestérol/triglycérides)



Source: Biba Magazine

IMPORTANCE DU CALCIUM

DIMINUTION DE LA MASSE OSSEUSE AVEC L'ÂGE



FACTEURS LIMITANTS DES P.VG:

- Céréales: ILE, Lys
- Légumineuses: TRY, MET

→ Importance de la complémentarité pour ↗ assimilation des P.VG



Apports en protéines de certains aliments:

- Lait Vache : 8,5g P/250 ml
- Jus soja : 5,8 g P/250 ml
- Jus riz, avoine, coconut <1 gP/250 ml



8,5 g Protéines – 220 mg Ca

- 250g lait, yaourt, lait fermenté
- 100g de fromage blanc
- 30 g fromages à pâtes dure, molle ou croûte fleurie
- 50 g Feta



+/- 10 g Protéines:

- 50 g viandes, volailles, poissons, crustacés
- 40 g de charcuteries
- 1 œuf (L ou 2 S)
- 125 g de surimi
- 100 g de skyr





≠ biodisponibilité protéines animales / végétales



Quantité de céréales/alternatives végétales qui apportent +/- 10 g de protéines:

- 4 tr. de pain
- 150 g de céréales petit-dej (!!!! 1 portion = 30 g)
- 50 g haricots secs
- 40 g de lentilles
- 125 g de tofu
- 80 g de Quorn
- 75 g pâtes crues
- 140 g riz cru
- 500 g de PDT
- 300 ml jus de soja
- 60 g de noix



portions

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour



- Vit E, AGMI, AGPI (cholestérolémie)

Rôles: cellulaire, anti-inflammatoire, hormonale

Quantités :

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de graines/oléagineux

Lesquelles:

- Préférer les huiles, un peu de beurre aux MG transformées
- A froid: Huile de colza, de noix, de soja → oxydation à la lumière
- A chaud: Huile d'olive/arachide
- Une poignée de fruits oléagineux (25-30 g/j)
- Sous forme de barre de fruits oléagineux sur le parcours

Ménopause: huile d'onagre



Non-indispensables
Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées,
boissons sucrées et/ou alcoolisées
En petites quantités

- Comprend les pâtisseries, les viennoiseries, les biscuits (gaufres), les barres chocolatées, le chocolat, les chips, les biscuits apéritifs, les sodas, le sirop de fruits, les fritures et l'alcool.
- **Aliments non-indispensables donc à consommer occasionnellement et en petites quantités.**

Meilleur choix: barre homemade, energy ball

BONNE GESTION DE NUTRITION =

- Prévenir/éviter les blessures
- Améliorer les performances
- Meilleure gestion du stress
- Meilleure récupération
- Santé optimale

➔ Chacune ses besoins, son métabolisme, son histoire ➔ bien être

POURQUOI LES LIMITER?

Gaufre de Liège (90 g LOTUS):

- 442 kcal/100 g
- L = 22 g dont 11 g AGS
- G = 55 g dont sucres 29 g de sucres



Sodas:

- +/- 35 g G
- Cola riche en phosphore !!!!
- Additifs +++
- pH acide



Jus de fruits:

- 100 ml de Pur jus d'orange : 10 g G
- 100 ml de jus pomme, ananas : 12-14 g G
- 100 ml jus de raisin : 19 g G



AVANT LE PARCOURS

- ✓ Dernier repas 2-3h avant le départ
- ✓ Repas digeste (féculents IG moyen/bas + source protéines maigres + légumes cuits de préférences
- ✓ S'hydrater

Exemple:

- ✓ Pain complet/flocons avoine + pâtes d'amande/noix + fromage/yaourt + eau
- ✓ Adapter le choix de la garniture si à emporter sans pouvoir maintenir à $< 7^{\circ}\text{C}$

PENDANT LE PARCOURS

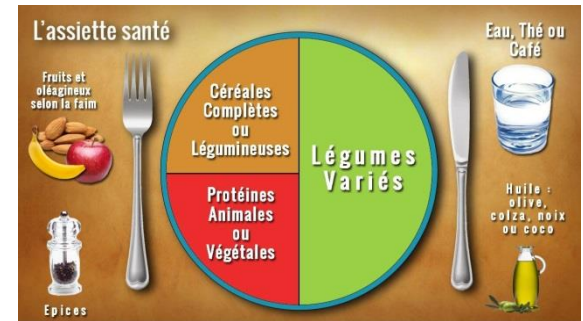
- ✓ Boire à **chaque trou** (bonne habitude)
- ✓ **Collation** pour maintenir la glycémie stable

Exemples:

- 1 portion de fruits oléagineux (taille d'une balle de golf)
- 1 portion de fruits secs ou une portion de fruits frais (raisin, banane, kaki)
- 1 tr. Pain d'épice
- Barre de céréales maison
- Biscuit flocons d'avoine et miel



APRÈS LA PARCOURS



- **Corriger/maintenir l'hydratation** (crampes, courbatures, digestion)
 - Eau +++
 - éviter l'alcool qui ↗ la déshydratation, les crampes
- **Recovery meal** : repas équilibré complet composé d'un potage + féculents (1/4) + légumes (1/2) + protéines (1/4) + fruit/dessert lacté



Alcool → stockage des sucres et graisses

MYTHES ET CROYANCES ALIMENTAIRES

IL PARAÎT QUE....



L'indice de masse corporel définit une bonne santé?



Les produits laitiers augmentent l'inflammation?



ACIDES GRAS SATURÉS À CHAÎNE LONGUE **ACIDES GRAS SATURÉS À CHAÎNE COURTE/MOYENNE**

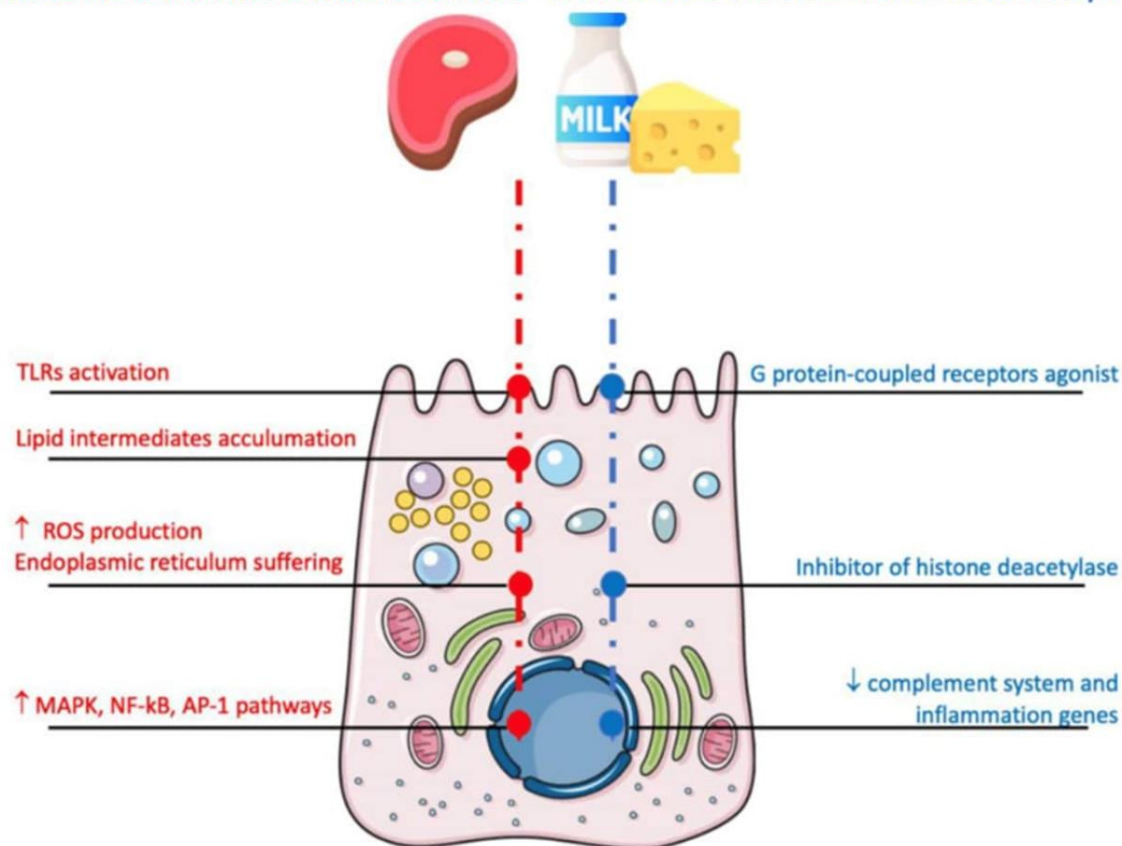


Figure 1 : Mécanismes d'action mettant en évidence les liens entre les différents acides gras saturés et les processus inflammatoires au niveau de la cellule intestinale.

TLR : récepteurs de type Toll, ROS : dérivés réactifs de l'oxygène, MAPK : MAP kinases, NF-kb : facteur transcriptionnel NF-kb, AP-1 : facteur transcriptionnel AP-1.

GROSSO, G. LAUDISIO, D. FRIAS-TORAL, E. « et col. » **Anti-inflammatory nutrients and obesity-associated metabolic-inflammation: state of the art and future direction.**

Nutrients, 2022, 14, 1137, doi: 10.3390/nu14061137.

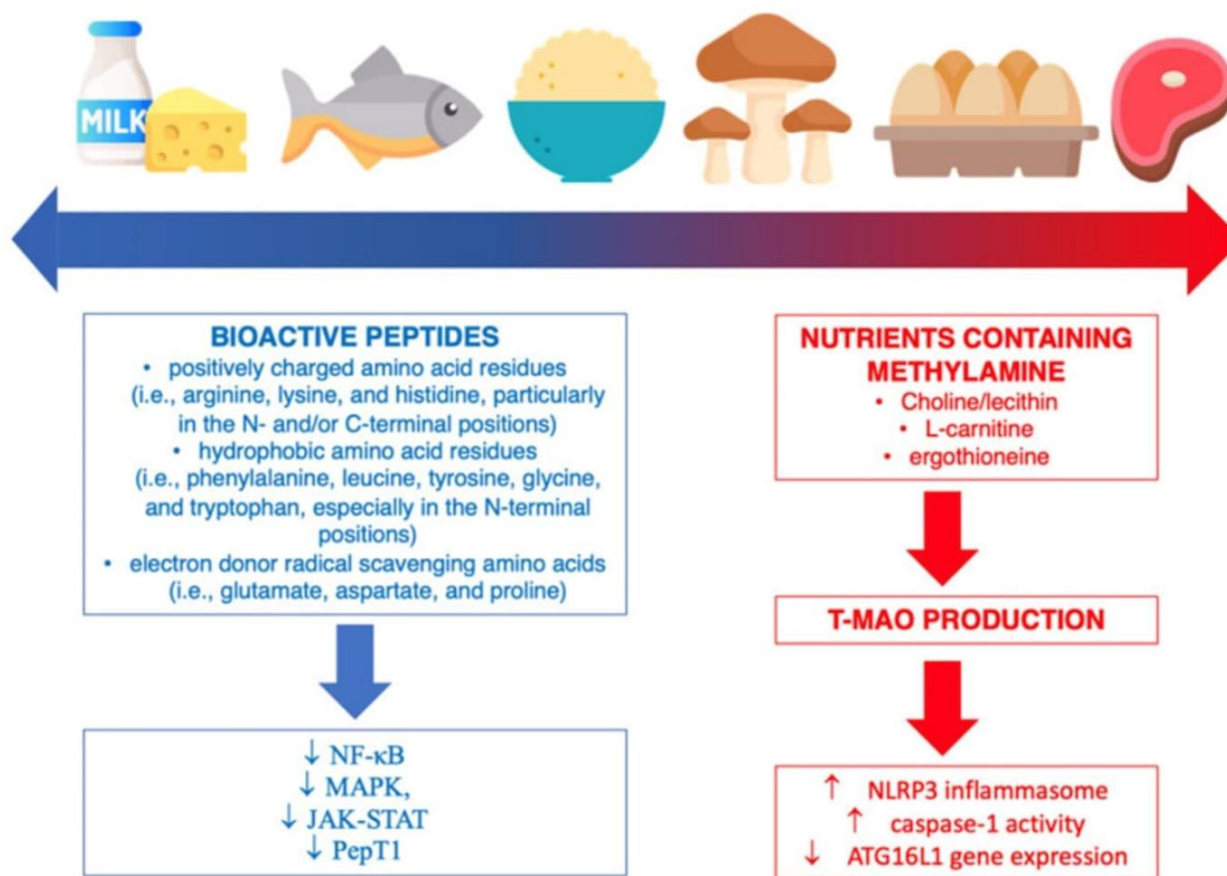


Figure 2 : Mécanismes d'action mettant en évidence les liens entre les aliments riches en protéines et les processus inflammatoires.

NF-kb : facteur transcriptionnel NF-kb, MAPK : MAP kinases, JAK-STAT : Janus kinase-signal transducer and activator of transcription, PepT1 : Peptide transporter T1, T-MAO : triméthylamine-N-oxide, NLRP3 : inflammasome NLRP3.

GROSSO, G. LAUDISIO, D. FRIAS-TORAL, E. « et col. » **Anti-inflammatory nutrients and obesity-associated metabolic-inflammation: state of the art and future direction.**

Nutrients, 2022, 14, 1137, doi: 10.3390/nu14061137.

Vaut-il mieux éviter/supprimer le gluten pour améliorer la performance?



Le beurre est plus gras que l'huile?



✓ Miel?

- 80-82 % G
- IG varie en fonction teneur en Fructose
- Miel acacia, plus liquide, IG le plus bas mais toujours riche en sucres (IG<55 comme miel châtaignier)
- Enzymes, micronutriments, vitamines



✓ Caféine?

- Performance?
- Adrénaline mais risque tremblements et tr. Gastro.



✓ Suppléments/compléments en vit A, E?

- Toxicité
- Risque cancer

✓ Le magnésium?



Sources: Le cacao, céréales complètes, fruits secs et oléagineux, crustacés, riz et pain complet, avocat, épinards, banane,...

AJR (adultes) : 5-7 mg/kg/j

Carence: faiblesse musculaire, crampes, troubles digestifs, manque de tonus, fatigue.

- 1 portion d'amande : +/- 63 mg de Mg
- 100 g de fruits de mer : 400 mg de Mg
- 3 tr.pain compet : +/- 80 mg de Mg
- 100 g Crustacés : 69 mg



Charlotte Stofkooper Diététicienne

1,7 K followers • 204 suivi(e)s



Diététicienne Nutritionniste agréée pour les
enfants, ados et adultes.
Nutrition du sportif

Promouvoir

Créer

Voir les outils

...



RECETTES

Atelier culinaire – PETITS DEJEUNERS ET COLLATIONS SAINES :

10. Céréales Turtle aux fruits

Temps de préparation 5' – cuisson : 8'

Ingrédients :

- 50 g de Céréales Turtle (boîte bleue)
- 125-150 ml de lait
- 1 c. à café de sucre de coco
- Fruits frais ou surgelés (brunoise de fruits surgelés Colruyt)



Préparation :

- Faire chauffer le lait, les céréales avec le sucre de coco avec un peu de sucre de coco
- Verser les fruits dans le fond du bocal.
- Verser le mélange par-dessus.
- Conserver au frigo la nuit



11. Barres de céréales maison

Temps de préparation 15' – cuisson : 15' à 175/180°C

Liste des ingrédients pour les barres aux fruits secs ou chocolat

- 75 g de flocons d'avoine
- 25 g de quinoa
- 20 g de sésame blond
- 60 g de fruits oléagineux (noix, noisettes, pistaches,...)
- 50 g de fruits secs (abricots, dattes, figes, mangue,...) OU pépites de chocolat noir + 1 c. à soupe de cacao amer
- 75 g de miel (ou agave)
- 30 g de beurre
- 1 cc d'extrait de vanille (facultatif)



Préparation

- Faites fondre à feu doux dans une casserole le miel et le beurre et ajoutez la vanille
- Boyer grossièrement les oléagineux et flocons d'avoine.
- Couper en petits morceaux les fruits secs (abricots, dattes, mangue, figes,...).
- Dans un bol, mélanger : les oléagineux/avoines broyés, les fruits secs coupés, les graines de quinoa et le sésame.
- Versez le mélange liquide dans le bol et mélangez à l'aide d'une spatule afin que tous les ingrédients secs soient enrobés du sirop miel pour obtenir une bonne tenue des barres de céréales
- Versez ensuite l'ensemble dans le moule (barres) et à l'aide d'une spatule étalez, tassez bien le tout.
- Mettez au four 15 minutes à 175°C (à surveiller)
- Placer dans le frigo 1h ou 15 minutes au congélateur pour faciliter le découpage et emballez-les dans du papier cuisson . Conserver au frigo pour qu'elles restent bien compactes.

Liste des ingrédients pour les palets aux pistaches et sésame

- 75 g de flocons d'avoine
- 25 g de quinoa
- 20 g de sésame blond (2 c. à soupe)
- 40 g de poudre d'amande
- 40 g de pistaches non salées
- 75 g de miel (ou agave)
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol

Préparation

- Faites fondre à feu doux dans une casserole le miel et l'huile.
- Boyer grossièrement les pistaches.
- Dans un bol, mélanger : les pistaches, l'avoine entier, le quinoa, la poudre d'amande et les graines de sésame.
- Versez le mélange liquide dans le bol et mélangez à l'aide d'une spatule afin que tous les ingrédients secs soient enrobés du sirop miel pour obtenir une bonne tenue des barres de céréales
- Versez ensuite l'ensemble dans le moule (cup cake) et à l'aide d'une spatule étalez, tassez bien le tout.
- Mettez au four 15 minutes à 175°C (à surveiller)
- Placer dans le frigo 1h ou 15 minutes au congélateur pour faciliter le découpage et emballez-les dans du papier cuisson . Conserver au frigo pour qu'elles restent bien compactes.

12. Mousse au chocolat sans beurre et sans sucres aj

Ingrédients pour 4 portions :

Temps de préparation 10' – cuisson : 5' – temps de repos : 4h

- 100 g de chocolat noir fondant
- 4 œufs entiers (M)



Préparation :

- Faire fondre de chocolat noir au bain marie (une assiette à potage au-dessus d'une petite casserole contenant 3-5 cm d'eau en ébullition)
- Séparer les blancs de jaunes et réserver les dans deux récipients.
- Montez es blancs d'œufs en neige à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un bec d'oiseau (trace du fouet).
- Verser le chocolat fondu sur les jaune d'œufs et mélanger avec une spatule de préférence en mélamine.
- Incorporer délicatement les blancs en neige en soulevant la préparation (et non en tournant car cela casse les bulles d'air)
- Répartir dans des verrines et réserver au réfrigérateur jusqu'au service (min 4h)

Merci pour votre écoute et bon appétit



CHARLOTTE STOFKOOPEL
Diététicienne - Nutritionniste



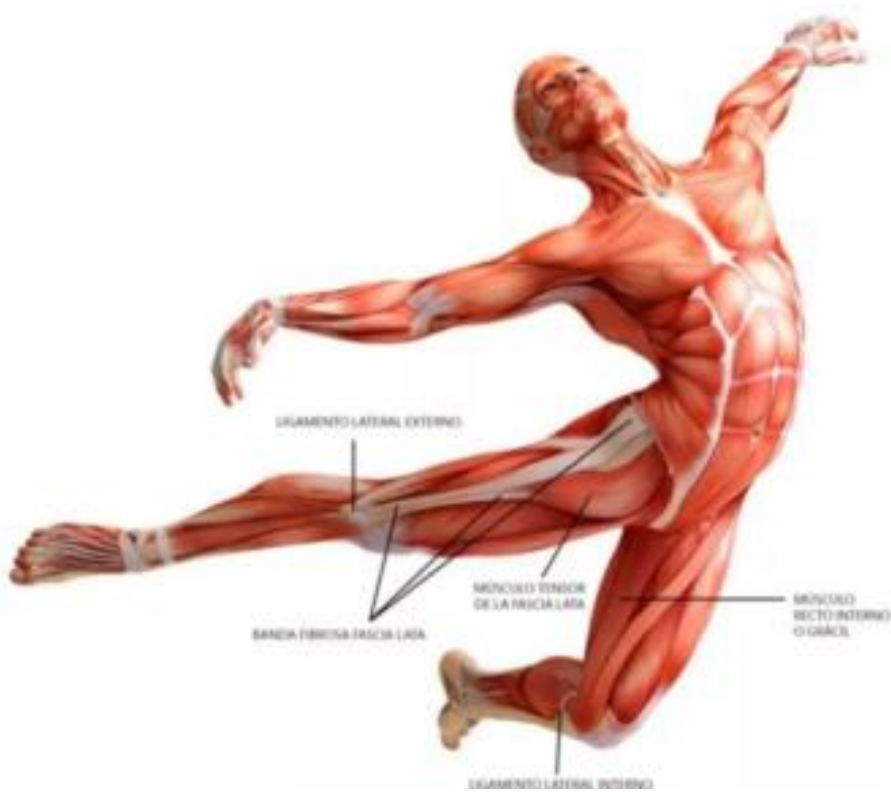
LES EXERCICES LADIES PRÉ ET POST COMPÉTITIONS OU PARCOURS

DIEGO GARCIA



POURQUOI UN CARNET ?



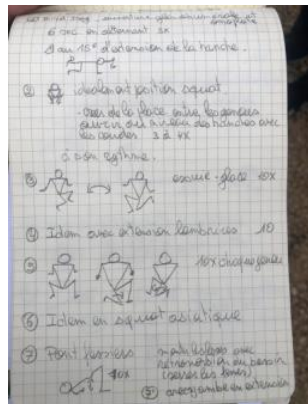


Convient très bien comme éveil

Convient très bien comme récupération en fin de journée

FASCIA ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

MOBILITÉ



MOBILITÉ DYNAMIQUE



FASCIA ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

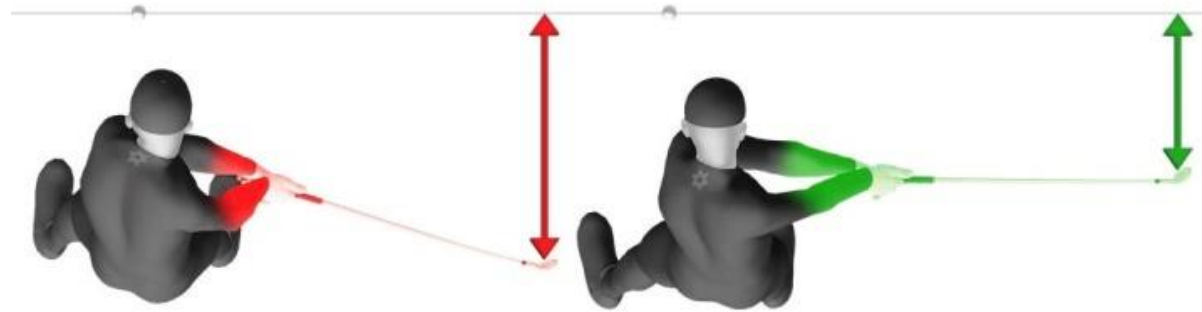
WARM UP DE GOLF

Putting

Petit jeu

Long jeu

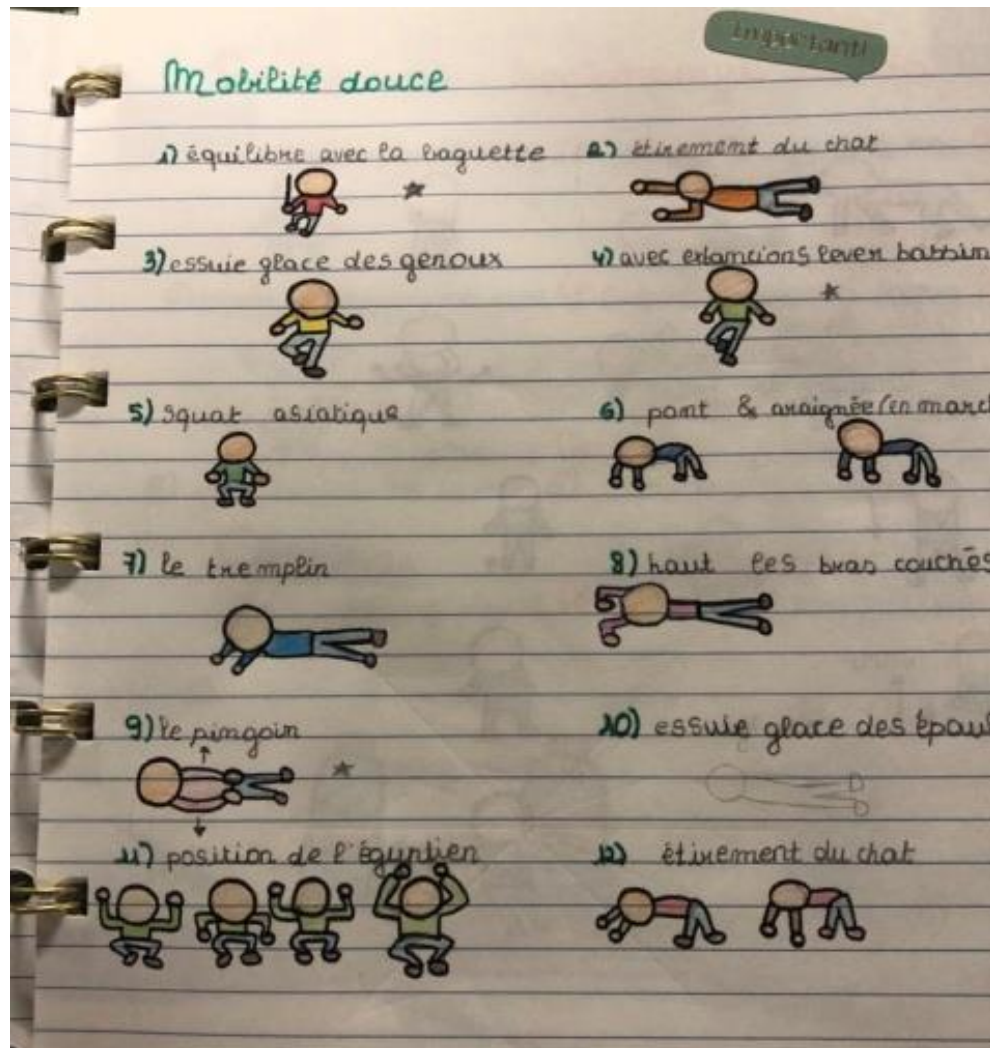
Trou1 et tous les par 3



RÉCUPÉRATION



MOBILITÉ DOUCE



LES EXERCICES DU WORKSHOP

Découvrez des exercices physique pré et post compétition ou parcours
via ce lien : <https://afgolf.be/workshop-afgolf>

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

GROUPE DE TRAVAIL LADIES AFGOLF

