

Bonjour Christian,

Peux-tu te présenter rapidement ?

Bonjour Isabelle, bonjour à tous. Et bien je suis joueur professionnel de golf sur le PGA European Tour. J'ai 41 ans, marié et papa de 2 enfants.

Depuis combien de temps pratiques-tu le golf ? Et à haut-niveau ?

Je pratique le golf depuis l'âge de 12 ans et le golf de haut-niveau depuis l'âge de 16 ans, depuis mon titre de champion de France junior qui m'a ouvert des portes. Je suis passé professionnel à 23 ans après des études et golf universitaire américain (NCAA) à l'Université de Stanford en Californie et un an de service militaire (qui existait encore) au bataillon de Joinville pour les sportifs en équipe de France.

Pour en savoir plus, je vous invite à consulter mon site internet, www.christian-cevaer.com, rubrique biographie et palmarès.

Comment s'organise ta saison sportive ?

Et bien tout simplement autour du calendrier du PGA European Tour, le circuit européen, qui s'exile aux quatre coins du monde à la recherche du soleil et de climat plus clément durant notre période hivernale sur le vieux continent. Depuis plusieurs années maintenant, si on est prêt à voyager loin, notre saison peut durer toute l'année. Je dispute en moyenne 27 tournois par ans. Mes 2 plus grand « break » sont durant la période des fêtes et en mars. Encore une fois, vous pouvez consulter mon site ou le site de notre circuit pour un aperçu du calendrier, www.europeantour.com

Quel est ton entraînement type, en période de préparation et pendant la saison des tournois ?

En tournoi, c'est 7/8 heures de golf tous les jours évidemment, généralement du mardi au dimanche (sauf si on ne s'est pas qualifié pour jouer le WK, dans ce cas, on rentre chez nous bredouille !). Quand je suis en repos entre les tournois, je « lâche les clubs » durant 3 jours pour bien récupérer (je ne fait que du jogging et stretching) et aussi pour être bien disponible pour ma famille. Et je reprend l'entraînement du jeudi au samedi. Dimanche en famille. Lundi un peu d'entraînement et faut déjà refaire les valises ! Et départ le mardi matin. Durant la période hivernal, je fait plus de physique, musculation spécifique au golf et de technique pure (souvent avec mon coach/pro).

Adoptes-tu une alimentation particulière pendant les jours d'entraînement ?

Non, en règle générale, je cherche à manger équilibré. J'ai la chance d'avoir les goûts d'une vie assez saine dans la mesure où je n'aime pas (par goût) l'alcool, je ne fume pas, n'aime pas trop tout ce qui est gras comme pas exemple la charcuterie, et n'aime pas non plus les boissons gazeuses sucrées comme les sodas. Par contre, tout en veillant à manger des fruits aussi, j'adore les desserts, surtout chocolaté !! Je bois facilement beaucoup d'eau en tournoi et j'ai d'ailleurs tendance à oublier d'en faire autant à la maison. Quand je rentre de tournoi et si je ne me « bouge » plus, tout en ne buvant plus autant, alors je me sens vraiment mal dans mon corps. Le corps adore se régénérer, s'oxygéner, etc... C'est d'autant plus facile/faisable pour lui avec une bonne alimentation.

Pour revenir à la question, il est vrai quand même que je veille à manger une barre (ou deux) céréale et/ou banane en milieu de matinée et/ou d'après midi selon le programme du jour. Pareil si je suis sur le parcours. Je mange et je bois régulièrement car gare au coup de pompe « surprise ».

Tu es souvent en déplacement à l'étranger. Est-ce facile de bien s'alimenter dans ces conditions ? De quel pays apprécies-tu le plus la gastronomie ?

C'est relativement facile car nous logeons quand même la plus part du temps dans de bons hôtels qui ont de bons restaurant avec toujours un choix de plats « classiques » occidentaux. J'aime vraiment toutes les gastronomie, vraiment, mais finalement plus particulièrement l'exotisme de l'asiatique, l'indienne et la mexicaine.

A l'approche d'une compétition, changes-tu tes habitudes alimentaires ?

Vous l'aurez compris. La réponse est non dans la mesure où je cherche à manger équilibré tout le temps. Mais bien sûr, à l'approche et pendant un tournoi, je veillerai d'autant plus à le faire. Tous les jours des protéines (surtout viande blanche et poisson), des sucres lents (pas forcément en même temps pour une meilleure digestion. Pour cela aussi, je bois très peu en mangeant), des légumes/crudités et des fruits.. et bien sur du chocolat ! Mais c'est pour son magnésium bien sur... par rigueur quoi !! ;)

De quoi est composé ton petit déjeuner, le matin d'un tournoi ?

A moins de jouer très tôt, c'est un petit déj. « brunch » ! De toute façon, c'est connu (trop peu en fait du français lambda), le petit-déj. est le repas le plus important de la journée ! « Petit-déjeunez comme un roi, déjeunez comme un prince et dînez comme un mendiant ». Isabelle nous dira si elle cautionne cette « formule ».

Donc je prend : un jus d'orange ou multi-vitamines, des fruits frais ou sec selon ce qui est disponible, un bol de céréales, un thé avec 2 tartines de pains complet, beurre et miel, un peu de jambon, fromage, œufs brouillés ou « pochés » si possible, et un peu de « beans » à l'anglaise si dispo.

Et pendant le tournoi, qu'emportes-tu à manger ou à boire ?

Des barres céréales, notre service de kinésithérapie sur le circuit nous fournis des powerbars (étudiés pour les longs efforts comme le notre, sucres lents et non rapides), un mélange de fruits sec/noix et des bananes, plein de potassium excellent pour les longues marches et efforts.

Pour terminer, peux-tu nous décrire ton alimentation dans les heures qui suivent la compétition. Prêtes-tu attention à la récupération, notamment si tu dois rejouer le lendemain ?

Si c'est une partie du matin, j'ai donc le déjeuner pour me « requinquer ». Si c'est une partie en après-midi et que je ne vais pas dîner avant quelques heures, c'est donc une collation au restaurant des joueurs ou encore une banane/barres céréales du sac ou parfois aussi, quand je ressens tout particulièrement de la fatigue musculaire, une powerbar protéinée. Surtout si je veux repartir au practice pour plus d'entraînement. Et bien sûr, continuer à boire, boire, boire... de l'eau bien sur !

Si je joue tôt le lendemain matin, je veille à ne pas dîner trop tard de façon à avoir au moins une heure trente de temps de digestion avant le coucher pour un meilleur sommeil immédiat.

Voilà, vive le sport et bon golf pour ceux qui le pratique. Et surtout vive la bonne nourriture qui peut tout à fait être bonne et goûteuse tout en étant adaptée à son activité.

Sportivement,

Christian