



PERFORMANCE



SPORT
INSTITUTE
NETWORK
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT

DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE

La disponibilité énergétique est la quantité d'énergie provenant des aliments qui reste disponible pour les fonctions essentielles (cœur, cerveau, os, etc.) après avoir considéré l'énergie dépensée pendant l'entraînement.

AUTO-ÉVALUATION

Pose-toi les questions suivantes pour savoir si tu es possiblement en situation de faible disponibilité énergétique :

1. EST-CE QUE JE SUIS TOUJOURS FATIGUÉ, MÊME LORSQUE JE DORS SUFFISAMMENT?
2. EST-CE QUE J'AI DES DOULEURS MUSCULAIRES EXAGÉRÉES OU PERSISTANTES ET J'AI L'IMPRESSION DE NE PAS RÉCUPÉRER ENTRE LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT?
3. EST-CE QUE MA PERFORMANCE NE S'AMÉLIORE PAS AU RYTHME PRÉVU PAR MES ENTRAÎNEURS?
4. EST-CE QUE MON HUMEUR EST MAUVAISE OU TRÈS VARIABLE?
5. AI-JE SUBI DES BLESSURES RÉCURRENTES AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE?
6. AI-JE DÉJÀ EU UNE FRACTURE DE STRESS?
7. SUIS-JE SOUVENT MALADE?
8. POUR LES FEMMES : EST-CE QUE MON CYCLE MENSTRUEL EST IRRÉGULIER, PLUS LÉGER QUE LA NORMALE OU ABSENT?
9. POUR LES HOMMES : EST-CE QUE MA LIBIDO EST INFÉRIEURE À LA NORMALE?

Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions ci-dessus, parlez à un diététiste-nutritionniste du sport, à un médecin ou à une personne de confiance au sujet de la faible disponibilité énergétique.

CANADIAN
SPORT
INSTITUTE



INSTITUT
CANADIEN
DU SPORT



CANADIAN
SPORT
CENTRE



CENTRE
CANADIEN
DU SPORT

PACIFIC | CALGARY | SASKATCHEWAN | MANITOBA | ONTARIO | QUÉBEC | ATLANTIC