



# 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