

Poids & Performance : Quelques faits

Le poids peut avoir une influence sur la performance, mais la perte de poids n'est pas directement associée à de meilleures performances.

Une démarche de perte de poids peut renforcer la présence d'un trouble alimentaire chez un.e athlète prédisposé.e.

Le poids est 1 seul facteur de performance, parmi plusieurs autres.

On a une marge de manœuvre limitée sur notre poids. En essayant de le modifier au-delà de sa capacité, on risque de compromettre d'autres facteurs qui influencent aussi la performance (ex. sommeil, récupération, santé physique, concentration, humeur, confiance en soi).

On a davantage de contrôle sur plusieurs autres facteurs.

« Le poids de performance optimal devrait être un intervalle de chiffres, où l'athlète se sent bien physiquement et mentalement, performe bien et ne présente pas de préoccupations corporelles et nutritionnelles excessives. »