

## CWSF 2015 - Fredericton, New Brunswick



### Léa Gariépy

#### Le carburant des sportifs ?

**Challenge:** Health

**Category:** Intermediate

**Region:** Québec et Chaudière-Appalaches

**City:** Québec, QC

**School:** Séminaire des Pères Maristes

**Abstract:** Certains croient que le jus de betterave pourrait améliorer la performance sportive d'un individu. Étant sceptique face à cette affirmation, j'ai élaboré une expérimentation sur 8 sujets (4 garçons et 4 filles) pour en vérifier la véracité.

#### Biography

Je suis une personne aux passions très variées. Autant les sciences que les arts me passionnent. Cette année, la nutrition sportive a capté mon attention, c'est pourquoi j'ai élaboré un projet pour déterminer l'effet du jus de betterave sur la performance sportive. Bien que les résultats furent positifs, il me reste encore beaucoup de démarches à entreprendre pour avoir un projet optimal. Pour le pousser plus loin, je prévois grandement augmenter mon échantillonnage et utiliser un liquide placebo.