

180 KM, 10 191 M DE DÉNIVELÉ, ET TES NUITS DEHORS. PERSONNE NE T'A APPRIS À LES PRÉPARER.

La Diagonale des Fous heure par heure, ce que 1154 finishers ont vécu la nuit, pourquoi une nuit blanche ferme ton radiateur, la VFC qui te ment, le carburant qui passe moins bien au 2e soir, l'arbre de décision pour tes siestes, et les marqueurs à lire avant le départ.

Jeudi 15 octobre 2026, 22 heures à La Réunion, 20 heures en métropole : départ de la Diagonale des Fous, la course reine du Grand Raid. Avant un ultra, tu empiles du dénivelé et des sorties longues. Tes nuits, tu les laisses au hasard. Pourtant, sur cette course, ce qui fait tomber les coureurs n'est presque jamais le muscle. C'est la vigilance, puis l'effort perçu, puis la chaleur qui ne sort plus, puis le carburant. Ce dossier part du parcours 2026, puis descend d'un étage à chaque partie : la chronologie des 66 heures, l'étude menée sur plus de 1 000 finishers de cette course, la chaîne thermique qui casse après une nuit blanche, les paradoxes de ta montre, ce qui change dans ton sang, et l'ordre dans lequel je décide d'une sieste, d'un départ ou d'une reprise.

Emmanuel Gutierrez · TrainingPerf · 18 ans de terrain, lecture biologique de l'athlète

Ce document ne constitue pas un avis médical. Il ne remplace ni un examen, ni une prescription, ni le suivi par un médecin. Une glycémie, une insuline ou un cortisol anormaux doivent toujours être interprétés par ton médecin, qui en cherchera les causes. Aucune dose de médicament ni de complément n'y figure. En course, une confusion, une hallucination qui te met en danger ou des chutes répétées imposent l'arrêt et l'avis des secours du poste le plus proche.

L'ÉDITION 2026, ET LE CALENDRIER DE TES NUITS

La 34^e édition du Grand Raid se court du 15 au 18 octobre. Sa Diagonale est la plus longue de son histoire. **Et pour la première fois, elle ne passe plus par Cilaos.**

Repère	Valeur 2026	Ce que ça change
Distance	180,8 km	Environ 5 km de plus qu'en 2025, où elle mesurait environ 175 km
Dénivelé	10 191 m positifs, 10 153 m négatifs	Les descentes usent autant que les montées
Départ	Jeudi 22 h, Ravine Blanche, Saint-Pierre	La 1 ^{re} nuit commence au kilomètre 0
Toit du parcours	Croisée Kerveguen, environ 2 475 m, vers le km 67,6	Puis 1 600 m de descente sur 13 km jusqu'à Hell-Bourg
Base de vie	Hell-Bourg, km 80,6	Remplace Cilaos
Barrière finale	66 heures : dimanche 16 h, heure locale	Les derniers passent 3 nuits dehors

Combien de nuits dehors, selon ton chrono

1	Tête de course : 1 nuit	Le vainqueur 2025 a couru 23 h 31 min 54 s, la vainqueur 27 h 06 min 09 s, sur un parcours plus court. Parti jeudi à 22 h, on arrive vendredi soir ou dans la nuit suivante : 1 nuit blanche, parfois le début d'une 2 ^e .
2	Milieu de classement : environ 2 nuits	Estimation, aucun temps médian 2026 n'est publié. Un finisher autour de 48 heures arrive samedi soir, après les nuits de jeudi et de vendredi. Avec 5 km de plus, la 2 ^e nuit risque de déborder sur une 3 ^e .
3	Derniers finishers : 3 nuits	La barrière tombe dimanche à 16 h. Celui qui la frôle a passé dehors les nuits de jeudi, de vendredi et de samedi.

Dans l'étude conduite sur l'édition 2018 (partie 3), les 1 154 finishers des 2 plus longues courses du Grand Raid se répartissaient ainsi : 18 avaient passé 1 nuit dehors, 607 en avaient passé 2, et 527 en avaient passé 3. **Sur cette course, la 3^e nuit n'est pas une exception : c'est la réalité de près d'un finisher sur 2.**

TU PRÉPARES 180 KILOMÈTRES. TU PARS AUSSI POUR 1 À 3 NUITS SANS LIT. CETTE MOITIÉ-LÀ DE TA PRÉPARATION, PERSONNE NE TE LA DONNE.

Parcours : U-Trail (tracé 2026), reference-trail.fr, Journal du Trail, guide-ski.fr. Résultats 2025 : Stadion, reference-trail.fr. Répartition des nuits : Kishi et al., Sports Med Open, 2024. L'organisation précise que le parcours peut évoluer jusqu'au départ : un éboulement a été signalé début octobre dans le secteur de la Brèche.

TES 66 HEURES, ET L'ORDRE DANS LEQUEL TU LÂCHES

Une nuit blanche en ultra tombe à une heure précise de ton horloge, et casse tes systèmes dans un ordre précis. **Si tu sais lequel lâche en premier, tu sais quoi surveiller.**

L'horloge : le creux que ton corps impose

Ta température centrale passe par un minimum chaque nuit, et ta vigilance avec elle. Sur 172 sujets, ce minimum tombait en moyenne à 3 h 50 chez les gens du matin, 5 h 02 chez les intermédiaires et 6 h 01 chez les gens du soir. **Avec un départ à 22 heures, ce creux arrive après 6 à 8 heures de course,** quand tu es encore dans la longue montée qui part du bord de l'océan, à Saint-Pierre, vers le toit du parcours.

1	Jeudi 22 h, le départ	Tu pars reposé, à l'heure où ton corps prépare le sommeil.
2	Vendredi, 4 h à 6 h	Le creux circadien. Vigilance et température au plus bas, en montée, sur des hauteurs où l'air est descendu à 3,6 °C pendant le Grand Raid 2019. Sur la Diagonale, 8 siestes sur 10 se prennent entre minuit et 5 h.
3	Vendredi, la journée	La chaleur humide en bas, après une nuit sans dormir. Pendant le Grand Raid 2019, l'air est monté à 29,7 °C, avec une humidité jusqu'à 100 %. La nuit blanche se paie une 2e fois (partie 4).
4	Vendredi soir, la 2e nuit	2e nuit du milieu de classement. Le cortisol du soir reste haut, le carburant passe moins bien (partie 6).
5	Samedi	2e journée chaude, dette cumulée. Hallucinations : moins de 6 % des coureurs après 1 nuit, près de 28 % après 2 (partie 3).
6	Samedi soir à dimanche 16 h	La 3e nuit des derniers : 42 % de ceux qui passent 3 nuits dehors hallucinent.

L'ordre dans lequel ton corps lâche

Ce qui suit n'est pas le résultat d'une étude unique : c'est l'ordre que je reconstruis en croisant les études de privation de sommeil et celle faite sur cette course. **Le muscle arrive en dernier.**

Ce qui lâche	Ce que montrent les études	Quand
1. La vigilance	Baisse de vigilance chez 54 % des finishers du Grand Raid. Temps de réaction plus lent de 8 % après une nuit blanche.	Dès le 1er creux, vendredi entre 4 h et 6 h
2. L'effort perçu	Même allure, plus dure : temps jusqu'à l'épuisement plus court de 11 % en moyenne, avec un cœur et une consommation d'oxygène inchangés.	Dès le vendredi matin
3. La chaleur	Sudation plus faible de 27 %, température qui monte plus vite (partie 4).	Vendredi, en journée
4. Le carburant	Sensibilité à l'insuline en baisse après une seule nuit courte (partie 6).	Le 2e soir
5. Le muscle	Après une nuit blanche, aucune fatigue musculaire supplémentaire mesurée.	En dernier

Une méta-analyse de 31 études confirme le tableau : une nuit blanche abîme la performance, et **les efforts de plus de 30 minutes sont les plus touchés.** Le tien dure 1 à 3 jours. Ton muscle tient : c'est ton cerveau qui négocie l'abandon, et il commence vers 4 heures du matin.

Baehr 2000, J Sleep Res. Bouscaren 2021, Nutrients. Kishi 2024, Sports Med Open. Martin 1981, EJAP. Temesi 2013, MSSE. Lopes 2023, EJSS. Horaires calculés depuis un départ à 22 h ; ordre de défaillance : synthèse TrainingPerf.

1 154 FINISHERS : CE QU'ILS ONT VÉCU LA NUIT

Des chercheurs ont interrogé 1 154 finishers du Grand Raid 2018 : 882 de la Diagonale, alors longue de 165 km pour 9 576 m de dénivelé, et 272 du Trail de Bourbon, 111 km. **Une étude faite sur ta course, pas sur un tapis de laboratoire.**

Combien ils ont dormi

Mesure	Résultat	Ce que ça veut dire
Coueurs qui ont dormi	83,8 % des finishers de la Diagonale	Presque tout le monde finit par s'arrêter
Sommeil cumulé	76 minutes en moyenne sur la Diagonale	1 heure 15 pour toute la course
Nombre de siestes	2,5 en moyenne sur la Diagonale	2 ou 3 arrêts courts
Siestes de moins de 30 minutes	82 % des siestes, 2 courses réunies	La sieste longue est l'exception
Siestes entre minuit et 5 h	79,5 % des siestes, 2 courses réunies	Le creux circadien décide pour toi

Ce que le manque de sommeil leur a fait

Symptôme déclaré	Sur les 1 154 finishers	Après 1 nuit, 2 nuits, 3 nuits dehors
Au moins un symptôme	80,1 %	61,1 %, 75,3 %, 86,2 %
Baisse de vigilance	54,0 %	44,4 %, 49,1 %, 60,2 %
Hallucinations	34,0 %	5,6 %, 27,7 %, 42,1 %
Chutes	14,6 %	5,6 %, 13,7 %, 15,9 %
Comportement qui met en danger	9,7 %	0 %, 8,7 %, 11,2 %

Lis la dernière colonne. **Entre 1 nuit et 3 nuits dehors, les hallucinations sont multipliées par plus de 7.** Le groupe 1 nuit ne compte que 18 coueurs, donc ce chiffre est fragile. Entre 2 et 3 nuits, sur plus de 1 100 coueurs, le saut de 27,7 % à 42,1 % ne l'est pas.

Le seul geste qui a fait une différence mesurée

Un peu plus de la moitié des coueurs, 54,9 %, avaient allongé leurs nuits la semaine d'avant. Ceux-là sont moins tombés à cause du manque de sommeil : **12,3 % contre 17,3 %**. Leur temps final, lui, n'a pas changé. Je te le dis honnêtement : dormir plus avant ne te fera pas gagner d'heures. Ça te fera moins tomber. Sur un sentier de nuit à La Réunion, c'est déjà beaucoup.

Après l'arrivée, il leur a fallu 2,3 jours en moyenne pour retrouver une vigilance normale : 74,8 % en moins de 2 jours, donc 1 sur 4 au-delà. **Tu reprends la route le lundi ? Ta vigilance n'est peut-être pas encore revenue.**

Kishi A, Millet GY, Desplan M, Lemarchand B, Bouscaren N. Sports Med Open, 2024 (Grand Raid 2018, questionnaire rempli après la course, tableau 3 pour la répartition par nuits). Les symptômes sont déclarés par les coueurs et attribués par eux au manque de sommeil.

LA NUIT BLANCHE FERME TON RADIATEUR, LA RÉUNION BOUCHE LA SORTIE

Ton corps évacue sa chaleur par 2 sorties : la sueur qui s'évapore, et le sang qu'il envoie vers ta peau. Une nuit blanche abîme les deux. L'humidité de La Réunion bouche la première.

Maillon 1 : le thermostat se règle moins finement

Des chercheurs ont fait pédaler des hommes 40 minutes à 50 % de leur capacité maximale, à 28 °C, une fois reposés, une fois après 33 heures sans dormir. Après la nuit blanche, pour le même effort :

1	La sudation démarre moins fort	Sensibilité de la sudation 38 % plus faible : pour la même hausse de ta chaleur interne, ton corps ouvre moins les vannes.
2	La peau reçoit moins de sang	Sensibilité de la conductance cutanée 42 % plus faible : le sang chaud arrive moins vers la surface, là où il se refroidit.
3	Tu transpires moins au total	Sudation totale 27 % plus faible sur la séance.
4	La température monte plus vite	Hausse de 0,7 °C au lieu de 0,5 °C sur la séance, pour la même puissance.

Maillon 2 : la sueur qui ne s'évapore pas ne refroidit pas

La sueur ne te refroidit qu'en s'évaporant. Sur la Diagonale 2021, l'humidité mesurée allait de 35 à 100 %, et l'air de 10,2 à 28,3 °C. À 100 % d'humidité, l'air ne peut plus rien absorber : la sueur coule, elle mouille ton t-shirt, elle n'emporte plus de chaleur. **Moins de sueur produite, et une sueur qui ne sert plus : les 2 maillons s'additionnent, et le vendredi après-midi, après la 1re nuit, est le moment où ils se croisent.**

UNE NUIT BLANCHE TE FAIT MOINS TRANSPIRER. L'HUMIDITÉ REND INUTILE CE QUI SORT. LE VENDREDI APRÈS-MIDI, TU PAIES LES DEUX.

La nuance honnête : la chaleur use plus qu'elle ne foudroie

Sur cette même édition 2021, 80 coureurs ont avalé une capsule qui mesure la température interne pendant toute la course. Moyenne : 37,9 °C. Pic moyen : 38,9 °C. **Aucun n'a dépassé 40 °C.** Les plus rapides étaient les plus chauds. En revanche, ils ont perdu en moyenne 4,8 % de leur poids, et 31 % ont perdu plus de 6 %, sans lien avec leur température ni leur performance.

Au Grand Raid 2019, 54,6 % des coureurs ont eu au moins un symptôme lié à la chaleur, alors que c'était l'édition la plus fraîche des 6 années précédentes. **Sur la Diagonale, la chaleur humide ne te foudroie pas : elle te ralentit, elle te vide, et elle rend chaque montée plus chère.**

Sawka MN, Gonzalez RR, Pandolf KB, Am J Physiol, 1984. Bouscaren N et al., Sports Med, 2026 (Diagonale 2021, 80 coureurs). Bouscaren N et al., Nutrients, 2021 (Grand Raid 2019, 3 317 coureurs).

3 PARADOXES QUE TA MONTRE NE TE DIRA PAS

Paradoxe 1 : ta VFC ne s'effondre pas

On répète partout qu'une nuit blanche fait s'effondrer ta VFC, la variabilité de ta fréquence cardiaque. Une méta-analyse de 11 études et 549 sujets, des privations de moins de 4 heures jusqu'à 72 heures, dit autre chose. Le RMSSD, le chiffre que ta montre affiche, baisse peu : taille d'effet de 0,24, faible. **Ce qui bouge fortement, c'est l'équilibre : le rapport LF/HF grimpe, avec une taille d'effet de 1,47, 6 fois plus grande.** Ton système d'alerte, le sympathique, prend le dessus.

Et après 60 heures sans dormir, chez 20 jeunes militaires au repos, la fréquence cardiaque a baissé, les composantes HF et LF de la VFC ont monté, et la température corporelle a baissé. **Au repos, après 2 ou 3 nuits blanches, ta VFC peut monter.** Une belle VFC le lundi après une Diagonale n'est pas un feu vert.

Paradoxe 2 : le sommeil d'avance marche, et tu ne le sens pas

24 adultes ont passé 1 semaine soit 10 heures au lit, soit environ 7, puis 7 nuits à 3 heures. Ceux qui avaient dormi plus ont fait moins d'absences au test de vigilance et ont récupéré plus vite. **Leur somnolence ressentie était la même.** C'est le piège : la semaine d'avant, tu dors plus, tu ne te sens pas plus frais, tu conclus que ça ne sert à rien. Le test dit l'inverse.

Paradoxe 3 : les plus lents dorment plus

Sur le Grand Raid, plus le sommeil cumulé est long, plus le temps final est long (corrélation de 0,44). **Ce n'est pas la sieste qui ralentit : c'est le coureur qui reste plus longtemps dehors qui a besoin de dormir plus.** Une corrélation n'est pas une cause. Couper tes siestes pour gagner du temps, c'est confondre les deux, et c'est t'exposer aux chiffres de la partie 3.

Ce que tu vois	Ce qui se passe vraiment	Ce que je lis à la place
VFC haute après la course	Équilibre déplacé vers l'alerte, VFC de repos qui peut monter après 60 heures	VFC, fréquence de repos et vigilance ensemble
Pas plus frais après le sommeil d'avance	Moins d'absences de vigilance, récupération plus rapide	Tes heures au lit, pas ton ressenti

Les rapides dorment peu

Ils passent moins de nuits dehors

Ton nombre de nuits, pas leur stratégie

TA MONTRE MESURE TON CŒUR. ELLE NE MESURE NI TA VIGILANCE, NI TA DETTE DE SOMMEIL.

Zhang et al., Front Neurol, 2025. Vaara J et al., Eur J Appl Physiol, 2009. Rupp TL et al., Sleep, 2009. Kishi A et al., Sports Med Open, 2024.

LE 2E SOIR, TON CARBURANT PASSE MOINS BIEN

Ce qui suit est mesuré en laboratoire, chez des personnes au repos, pas pendant la Diagonale. Mais la chaîne est solide, et elle s'applique à ta 2e nuit.

Une seule nuit courte, et ton insuline travaille moins bien

Une seule nuit à 4 heures de sommeil. Le lendemain, on mesure la sensibilité à l'insuline par la méthode de référence, le clamp : on perfuse de l'insuline et on regarde combien de glucose il faut apporter pour garder la glycémie stable. **Après la nuit courte, il en fallait 25 % de moins.** Les 2 étages sont touchés : les muscles captent moins le glucose, et le foie continue d'en produire alors qu'il devrait freiner. Les acides gras libres montent de 19 %.

Le cortisol du soir ne redescend plus

Normalement, ton cortisol est haut le matin et bas le soir : c'est cette pente qui te laisse récupérer la nuit. Après une nuit blanche, le cortisol du soir, entre 18 h et 23 h, est 45 % plus haut, et sa phase de repos est retardée d'au moins 1 heure. Après 2 nuits à 4 heures, le cortisol libre mesuré dans la salive le soir triple, et l'amplitude du rythme baisse de 21 %. **La pente s'aplatit : ton soir ressemble à ton matin.**

Ce que j'en tire pour ta 2e nuit : une extrapolation

1	Le même gel rend moins	Muscles moins sensibles à l'insuline, foie qui produit déjà du glucose : au 2e soir, ton apport n'a plus le même rendement qu'au départ.
2	Le cortisol haut mobilise tes réserves	Un cortisol qui reste haut le soir est un signal de stress : il maintient ton corps en mode mobilisation au moment où il devrait réparer.
3	L'erreur classique	Tu n'as plus faim, la nausée arrive, tu coupes tes apports. Tu cumules un carburant qui passe moins bien et un carburant qui n'arrive plus.

Je te le présente comme une extrapolation, pas comme une mesure faite sur la Diagonale : personne n'a mesuré la sensibilité à l'insuline d'un coureur au 2e soir de cette course. Mais la conclusion pratique ne prend aucun risque : **ne coupe pas tes apports la 2e nuit.** Fractionne-les, mange petit et souvent, et teste à l'entraînement ce que ton ventre accepte à 3 heures du matin.

LA 2E NUIT, TU N'AS PLUS FAIM. C'EST EXACTEMENT LE MOMENT OÙ TON CARBURANT PASSE LE PLUS MAL. NE COUPE RIEN.

Donga E et al., J Clin Endocrinol Metab, 2010. Leproult R et al., Sleep, 1997. Guyon A et al., J Clin Endocrinol Metab, 2014. Application à la course : lecture TrainingPerf, non mesurée en compétition.

L'ARBRE DE DÉCISION : AVANT, PENDANT, APRÈS

Avant : 4 à 6 semaines du départ

Ce que je vois	Ce que ça veut dire	Ce qu'on fait
Pente de cortisol plate	Matin bas ou soir haut : ta récupération nocturne est entamée avant la 1re nuit blanche	On cherche la cause (dette de sommeil, charge, énergie), on allège la fin de préparation, le sommeil d'avance devient prioritaire
Insuline à jeun haute, glycémie à jeun normale	Le pancréas compense déjà : 1er domino de la résistance à l'insuline	On teste tes apports de nuit à l'entraînement, ton plan ne se découvre pas le jour J
Insuline et glycémie à jeun hautes	Compensation dépassée : carburant moins accessible dès le départ	Avis médical avant de partir, plan nutrition revu
Tout est dans ta zone	Ton point de départ est propre	On protège : sommeil d'avance, siestes testées

Pendant : quand dormir, combien, quand s'arrêter

1	Sieste planifiée	Tu la places avant le départ, dans le créneau minuit 5 h, à un poste choisi. Sur cette course, 8 siestes sur 10 durent moins de 30 minutes : vise 15 à 20 minutes, testées à l'entraînement.
2	Sieste avancée	Tu titubes, tu relis 3 fois le même balisage, tes paupières tombent en montée : tu avances la sieste au prochain poste, tu ne la négocies pas.
3	Sieste obligatoire	Une hallucination : sieste au prochain poste. Une hallucination et une chute : tu t'arrêtes, tu dors, et tu préviens un bénévole ou un secouriste.
4	Arrêt	Confusion, tu ne sais plus où tu es, tu tombes à répétition : ce n'est plus une décision de course, c'est le poste de secours.

Après : la reprise

Ce que je vois	Ce que ça veut dire	Décision
VFC belle, fréquence de repos haute, vigilance basse	Le paradoxe de la partie 5 : ton système est encore en alerte	Pas de reprise, même légère
VFC basse, fréquence de repos haute	Fatigue franche, les signaux sont d'accord	Repos, on relit dans 48 heures
VFC, fréquence de repos et vigilance revenues	Les 3 signaux sont alignés	Reprise progressive, en endurance

La vigilance revient en 2,3 jours en moyenne, mais 1 coureur sur 4 met plus de 2 jours. **C'est ta vigilance qui décide de la reprise, pas ta VFC.**

Kishi A et al., Sports Med Open, 2024. Seuils : ceux de ton laboratoire et de ton médecin, ces tableaux ne posent aucun diagnostic. Durées de sieste et délais : pratique TrainingPerf.

LES GESTES : TA PRÉPARATION DE NUIT

1. Le sommeil d'avance, ta dernière séance

12 hommes ont passé 6 nuits à 9,8 heures au lit, contre 8,2 heures pour leur sommeil habituel, puis une nuit blanche. Avec le sommeil prolongé, leur temps de maintien d'un effort jusqu'à épuisement a progressé de 3,9 % avant la nuit blanche, et de 8,1 % après. La nuit blanche leur a coûté 3,7 % au lieu de 7,2 %, et **leur effort perçu était 7,2 % plus bas**. Le muscle n'a pas changé : c'est la perception de l'effort qui baisse. Le même protocole protège aussi contre les absences et les micro-sommeils pendant la nuit blanche.

Dans l'étude du Grand Raid, les coureurs arrivaient en moyenne avec 50 minutes de sommeil en moins sur la semaine d'avant : voyage, décalage, stress. Les 6 nuits avant ton départ, couche-toi plus tôt, donne-toi du temps au lit, et ne compense pas en t'entraînant plus. **Tu ne te sentiras pas plus frais : c'est normal (partie 5).**

2. La sieste courte, ça s'entraîne

Sur quelques sorties de nuit pendant ta préparation, tu t'arrêtes 15 à 20 minutes, tu t'allonges, tu repars. Tu apprends 2 choses : si tu t'endors vite, et si tu repars mieux ou plus mal. Certains repartent frais, d'autres restent groggy plusieurs minutes. **Mieux vaut le savoir à l'entraînement qu'en pleine nuit sur le parcours.**

3. Tes siestes, décidées avant le départ

Avec ton chrono visé, place tes nuits sur le parcours, puis choisis tes postes de sieste dans le créneau minuit 5 h. Écris-les. **À 4 heures du matin, ton cerveau n'est plus fiable pour décider s'il a besoin de dormir.**

4. La chaleur humide

Ta sueur te refroidira mal : prévois de te refroidir par l'extérieur, eau sur la nuque et les avant-bras aux points d'eau, casquette mouillée en bas. Bois selon un plan testé à l'entraînement, ni au hasard ni en forçant, et pense au sel : au Grand Raid 2019, 39,2 % des coureurs buvaient à la soif et 58,8 % ajoutaient du sodium. Trop boire sans sel expose à l'hyponatrémie d'effort, qui touche 9,1 % des coureurs dans les ultra-trails étudiés. Pèse-toi avant et après tes sorties longues au chaud pour connaître ta perte.

5. Les apports de nuit

Petit et souvent, salé autant que sucré, et testé à 3 heures du matin à l'entraînement. Riz, purée, pomme de terre, bouillon, compote : des aliments que ton ventre accepte quand il n'a plus envie de rien. **Pas de pain blanc ni de pâtes de blé : on reste sans gluten.** Et aucun médicament pour rester éveillé ou contre la douleur sans l'avis de ton médecin.

TU T'ENTRAÎNES POUR LE DÉNIVELÉ. ENTRAÎNE-TOI AUSSI POUR 4 HEURES DU MATIN.

Arnal PJ et al., Med Sci Sports Exerc, 2016. Arnal PJ et al., Sleep, 2015. Kishi A et al., Sports Med Open, 2024. Bouscaren N et al., Nutrients, 2021. Lecina M et al., Medicina, 2022.

LES MARQUEURS À LIRE AVANT LE DÉPART, ET POURQUOI ILS VONT PAR PAIRES

Avant un ultra de plusieurs nuits, je ne lis jamais un marqueur seul. Je lis des paires, parce qu'un signal en pilote un autre.

Paire 1 : l'insuline à jeun et la pente du cortisol

Le cortisol fait monter la glycémie, l'insuline la fait descendre. Si ton cortisol du soir est déjà haut avant le départ, ton pancréas doit produire plus d'insuline pour tenir la même glycémie. **Une glycémie à jeun normale peut cacher une insuline à jeun qui force déjà** : la glycémie est le dernier chiffre à bouger, pas le premier. Et la nuit blanche ajoute les 2 effets de la partie 6 sur un terrain déjà entamé.

Paire 2 : la VFC, la fréquence de repos et la vigilance

Ta VFC seule peut monter quand tu ne dors pas (partie 5). Ta fréquence cardiaque de repos donne l'autre moitié : **une VFC haute avec une fréquence de repos plus haute que d'habitude ne raconte pas la même histoire qu'une VFC haute avec une fréquence de repos basse**. Ta vigilance, ton temps de réaction, tranche entre les deux.

Paire 3 : ta dette de sommeil et ta charge

Les 10 derniers jours, la charge baisse et le sommeil devrait monter. Si ta montre montre l'inverse, un sommeil qui baisse pendant l'affûtage à cause du travail, du voyage ou du stress, tu pars avec la dette que l'étude du Grand Raid mesure déjà en moyenne.

Signal	Le piège	Comment je le lis
Pente du cortisol	Un cortisol du matin normal ne dit rien du soir	Matin et soir, dans les mêmes conditions, avant la fin de préparation
Insuline à jeun	Une glycémie normale la masque	Avec la glycémie à jeun, jamais seule
VFC	Peut monter sans sommeil	Avec la fréquence de repos et la vigilance
Fréquence de repos	Varie avec la chaleur et le voyage	Ta tendance sur 2 semaines, pas un seul matin

Cette lecture croisée, c'est mon travail en Suivi Performance : ta VFC, ton sommeil, ta charge, lus chaque semaine en face de tes analyses, pour savoir avant le départ si ta biologie est prête pour les nuits. Le point de départ reste le même pour tout le monde : ton BioScan, gratuit, en 10 minutes.

LA DIAGONALE NE SE GAGNE PAS LA NUIT. ELLE SE PERD LA NUIT, ET ÇA SE PRÉPARE DES SEMAINES AVANT.

Et maintenant, on part de toi.

Ce dossier t'a montré le mécanisme. Mais le mécanisme général, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

BioScan · offert.

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton téléphone, sans carte bleue. Le point de départ.

trainingperf.fr/bioscan/app

Décodage Performance · 197€ ou 3x66€.

Tu as déjà des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.

La vue complète : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomécanique, composition). Kit envoyé chez toi.

trainingperf.fr/bilan-performance

« C'est pas dans ta tête. C'est dans ta biologie. »

Emmanuel · TrainingPerf

Ce document est éducatif et ne constitue pas un avis médical. Les ranges fonctionnels TP diffèrent des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en à ton médecin ; ce guide ne se substitue pas à une consultation ni à un suivi par un professionnel diplômé.

TrainingPerf : précision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. trainingperf.fr