

101 DE VO2MAX. LE CHIFFRE QUI LE JUGE ÉTAIT AFFICHÉ JUSTE EN DESSOUS.

L'écran du test de Blummenfelt lu ligne par ligne, le quotient respiratoire expliqué, pourquoi son coach a fait baisser son VO2max, pourquoi ta montre te ment, les 2 verrous qui ferment ton gras, et les marqueurs à lire par paires.

En février 2026, Kristian Blummenfelt, champion olympique et champion du monde Ironman, publie la vidéo d'un test d'effort sur tapis. À l'écran : 101,1 millilitres d'oxygène par kilo et par minute. Le plus haut VO2max jamais affiché pour un être humain, au-dessus des 96 estimés pour Pogačar. Tout le monde a regardé ce chiffre. Presque personne n'a regardé celui qui était affiché 3 lignes plus bas : 0,93. Ce dossier part de cet écran et descend d'un étage à chaque partie : ce que mesure un quotient respiratoire, pourquoi ce 0,93 rend le record douteux, pourquoi l'équipe de Blummenfelt a volontairement fait baisser son VO2max avant l'Ironman, ce que ta montre estime vraiment, les 2 verrous biologiques qui empêchent ton gras de brûler, et les marqueurs que je lis par paires pour savoir si ton corps sait s'en servir.

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 bilan lipidique anormaux doivent toujours être interprétés par ton médecin, qui en cherchera les causes. Aucune dose de médicament, de complément ou de glucides n'y figure, et aucun régime n'y est prescrit. Un test d'effort maximal se fait avec un avis médical préalable, surtout passé 35 ans.

L'ÉCRAN DU TEST, LIGNE PAR LIGNE

La vidéo dure 5 secondes. On y voit un écran de laboratoire, puis Blummenfelt sur un tapis, un masque bleu sur le visage. Les chiffres se lisent nettement à l'image. **Et ils se recoupent entre eux, ce qui permet de vérifier ce que personne n'a vérifié.**

CE QUI EST AFFICHÉ	CE QUE ÇA VEUT DIRE	CE QU'ON EN TIRE
VO2/kg 101.1	Oxygène consommé par kilo et par minute, en millilitres	Le chiffre qui a fait le tour du monde
VO2 7797	Oxygène consommé par minute, en valeur absolue : 7,8 litres	7797 divisé par 101,1 donne 77 kg au moment du test
VCO2 7250	CO2 rejeté par minute, en millilitres	Il rejette MOINS de CO2 qu'il ne prend d'oxygène
RER 0.93	Le quotient respiratoire : 7250 divisé par 7797	Le chiffre qui juge le test, parties 1 et 2

Pour comparer : le VO2max de Tadej Pogačar n'a jamais été publié. Des chercheurs l'ont estimé à partir de ses montées du Tour de France 2024 et 2025 et du Tour de Lombardie 2025, en calculant la puissance nécessaire à partir de la pente, de son poids et de la résistance de l'air : 94 à 98 selon la montée, 96 en moyenne. Leur modèle avait été vérifié sur Chris Froome, estimé à 85,3 pour 84,4 mesurés en laboratoire. L'ancien record de laboratoire, celui du cycliste norvégien Oskar Svendsen en 2012, tourne autour de 97 selon les sources. **Le 101,1 de Blummenfelt passe donc au-dessus de tout ce qui a été mesuré ou estimé.**

Pourquoi les physiologistes ont tiqué

Dans les jours qui ont suivi, plusieurs spécialistes de l'effort ont publiquement émis des doutes, dont le responsable de la performance d'une grande équipe cycliste, qui a rappelé que les données d'oxygène aberrantes ne sont pas rares en laboratoire. Le test n'a été publié que sur Instagram, sans protocole ni relecture scientifique. **Et leur argument principal ne demande aucune donnée cachée : il est affiché sur l'écran. C'est le 0,93.**

LE CHIFFRE LE PLUS PARTAGÉ DE L'ANNÉE EST JUGÉ PAR CELUI QUE PERSONNE N'A REGARDÉ, 3 LIGNES PLUS BAS.

Lecture de l'écran : vidéo publiée par l'athlète, février 2026. Pogačar : Sitko S, Berg OK, Valenzuela PL, Int J Sports Physiol Perform (estimation à partir de 4 montées). Doutes publics : Sweat Science, A. Hutchinson, 3 février 2026. Nous ne disons pas que le chiffre est faux : nous disons ce que l'écran permet de vérifier.

LE QUOTIENT RESPIRATOIRE, L'INSTRUMENT QUI LIT CE QUE TU BRÛLES

Le quotient respiratoire, ou RER, c'est le CO₂ que tu rejettes divisé par l'oxygène que tu consommes. Il existe parce que tes 2 carburants ne se brûlent pas avec la même quantité d'oxygène. Une molécule de graisse est très pauvre en oxygène : pour la brûler, il faut beaucoup d'oxygène pour peu de CO₂ rejeté. Le sucre contient déjà de l'oxygène dans sa structure : il rend autant de CO₂ qu'il consomme d'oxygène. **Ton souffle porte donc la signature de ce que tes cellules brûlent.**

QUOTIENT RESPIRATOIRE	CE QUE TU BRÛLES	QUAND ÇA ARRIVE
0,70	Presque uniquement du gras	Au repos à jeun, ou effort très lent chez un athlète très adapté
0,85	Environ moitié gras, moitié sucre	Endurance facile, ta zone de fond
0,93	Environ 3 quarts de sucre, 1 quart de gras	Effort soutenu, autour du seuil
1,00	Uniquement du sucre	Effort dur, au-delà du seuil
Plus de 1,10	Ne lit plus le carburant : le CO₂ vient aussi du tampon	Fin de test maximal, quand le lactate explose

Pourquoi un vrai maximum dépasse 1

Au-delà de ton second seuil, ton lactate monte vite et acidifie ton sang. Ton corps neutralise cette acidité avec le bicarbonate de ton sang, et cette réaction libère du CO₂ en plus, environ 22 millilitres par unité de lactate tamponnée. Ce CO₂-là ne vient pas de ce que tu brûles, il vient de ton tampon. **À la fin d'un vrai test maximal, ton VCO₂ dépasse ton VO₂, et ton quotient passe au-dessus de 1, souvent de 1,10.**

C'est pour ça que les laboratoires utilisent le quotient comme critère de validité. Un test est considéré comme allé au maximum quand plusieurs signes sont réunis : la consommation d'oxygène plafonne alors que la vitesse augmente, le quotient dépasse 1,10 ou 1,15 selon les laboratoires, la fréquence cardiaque approche ton maximum théorique, et le lactate dépasse environ 8 millimoles. **Un quotient de 0,93 en fin de test ne coche pas ce critère.**

Les 3 lectures possibles du 0,93

1	Il n'était pas au bout	Le test s'est arrêté avant le vrai maximum. Dans ce cas, paradoxalement, son VO ₂ max réel serait encore plus haut, c'est ce que les laboratoires concluent d'habitude.
2	L'analyseur a dérivé	Une erreur d'étalonnage ou une fuite au masque fausse l'oxygène, le CO ₂ , ou les deux. Le chiffre de 101,1 et le 0,93 seraient alors faux ensemble.
3	Une physiologie hors norme	Une capacité tampon et une ventilation exceptionnelles. C'est la lecture la moins probable, et rien sur l'écran ne permet de la retenir.

Nuance que peu de gens connaissent : **le quotient ne lit ton carburant qu'en effort stable**, quand tu tiens la même allure plusieurs minutes. En fin de test maximal, il mélange carburant, tampon et hyperventilation. Le « 1 quart de gras » du 0,93 est donc une lecture de principe, pas une mesure de ce que Blumenfeld brûlait à cet instant. C'est exactement pour ça que le chiffre intrigue.

Howley ET, Bassett DR, Welch HG, Med Sci Sports Exerc, 1995 (critères de VO₂max). Wasserman K et al. (excès de CO₂ par tamponnement du lactate). Péronnet F, Massicotte D, Can J Sport Sci, 1991 (correspondance quotient et carburant).

POURQUOI SON COACH L'A FAIT BAISSER

Avant les Jeux de Tokyo, où il est devenu champion olympique, Blummenfelt tournait autour de 90 de VO2max. Pour préparer l'Ironman, son entraîneur Olav Aleksander Bu et son équipe l'ont volontairement fait redescendre vers 80. **Quelques mois plus tard, il devenait champion du monde Ironman.** Ils ont baissé le chiffre dont tout le monde rêve pour gagner la course la plus longue.

Le tuyau et ce qui brûle dedans

Ton VO2max, c'est le débit maximal d'oxygène que ton cœur peut envoyer et que tes muscles peuvent prendre. Le diamètre du tuyau. Il dit ce que tu peux tenir 6 à 8 minutes à fond. Il ne dit rien de ce que tu brûles à l'allure que tu tiens 8 heures. Sur un Ironman, la question n'est pas combien d'oxygène tu peux prendre au maximum, mais à quelle fraction de ce maximum tu peux rester longtemps, et avec quel carburant.

CARBURANT	STOCK	CE QUE ÇA DONNE EN COURSE
Sucre stocké	Environ 400 à 500 g dans tes muscles, 100 g dans ton foie, soit à peu près 2 000 kcal	90 minutes à 2 heures à allure soutenue, puis le mur si tu ne le recharges pas
Gras	Même chez un athlète sec à 10 %, environ 7 kg pour 70 kg, soit des dizaines de milliers de kcal	Pratiquement illimité, mais lent à brûler

Sur 8 heures, celui qui gagne est celui qui brûle encore beaucoup de gras à l'allure qu'il tient, et qui garde son sucre pour les moments où il en a besoin. **Un énorme VO2max avec une combustion de sucrier, c'est un moteur de course avec un réservoir de karting.**

Ce que fait ce genre de virage, sans en connaître le détail

Leur programme exact n'est pas public. Mais un virage de ce type déplace l'entraînement vers beaucoup plus de volume sous le premier seuil et moins de travail tout près du maximum. La pointe baisse, le VO2max avec elle. En échange, le muscle multiplie ses mitochondries et ses capillaires, et apprend à oxyder plus de gras à une allure donnée. **C'est un arbitrage assumé : moins de plafond, plus de durée.**

LE VO2MAX TE CLASSE SUR TA PUISSANCE DE POINTE. JAMAIS SUR TA CAPACITÉ À LA SOUTENIR.

Chiffres de 90 puis 80 : blog VO2 Master, partenaire technologique de l'équipe, portrait de Blummenfelt des Jeux à l'Ironman. Le reste de cette partie est de la physiologie générale, pas le détail de leur programme.

3 PARADOXES QUE TA MONTRE NE TE DIRA PAS

Paradoxe 1 : ta montre se trompe le plus quand tu progresses

Le VO2max affiché par ta montre n'est pas mesuré : il est estimé à partir du rapport entre ta vitesse et ta fréquence cardiaque sur tes sorties. Une étude de 2025 a comparé une montre de course grand public à un vrai test en laboratoire chez 35 athlètes d'endurance. Chez les athlètes modérément entraînés, l'écart moyen restait faible, autour de 3 à 4 %. **Chez les plus entraînés, la montre sous-estimait de 6 points en moyenne, soit environ 10 % d'erreur.** Plus tu deviens bon, moins le chiffre est fiable.

Et surtout, même juste, ce chiffre ne dit rien de ton carburant. Ta montre n'a pas d'analyseur de gaz. Elle ne sait pas si tu brûles du gras ou du sucre à ton allure marathon.

Paradoxe 2 : brûler plus de gras ne rend pas toujours plus rapide

Des marcheurs athlétiques de niveau international ont suivi 3 semaines soit une alimentation riche en glucides, soit une alimentation très pauvre en glucides et riche en graisses. Le groupe riche en graisses s'est mis à brûler beaucoup plus de gras pendant l'effort. **Mais son économie s'est dégradée : il lui fallait plus d'oxygène pour la même vitesse, et il n'a pas progressé sur 10 km, contrairement aux 2 autres groupes.** Le gras coûte plus d'oxygène par calorie que le sucre. L'objectif n'est donc pas de supprimer le sucre, c'est de savoir brûler du gras à ton allure de course tout en gardant ton sucre disponible.

Paradoxe 3 : un apport sucré juste avant ta séance déplace ton point de bascule

Chez des sportifs modérément entraînés, 75 g de glucose pris 45 minutes avant un test ont fait baisser le maximum de gras brûlé de 28 %, et l'intensité où ce maximum était atteint est passée de 60 % à 52 % du VO2max. **La cause : l'insuline monte, et elle freine la sortie du gras de tes réserves.** Ce n'est pas une raison de partir à jeun sur tes séances clés. C'est une raison de savoir que ton test d'allure ou ta mesure de combustion se font toujours dans les mêmes conditions, sinon tu compares 2 corps différents.

CE QUE TU VOIS	LE PIÈGE	CE QUE JE REGARDE À LA PLACE
VO2max de montre qui monte	Estimé, et moins fiable chez les entraînés	Ta dérive cardiaque à allure constante, partie 7
Tu brûles plus de gras	Peut s'accompagner d'une économie qui baisse	Ton allure ET ta fréquence cardiaque, pas le seul carburant
Test d'allure meilleur ou pire	Dépend de ce que tu as mangé avant	Mêmes conditions à chaque test : heure, repas, sommeil

Validité d'une montre de course grand public, 35 athlètes, Eur J Appl Physiol, 2025. Burke LM et al., J Physiol, 2017. Achten J, Jeukendrup AE, J Sports Sci, 2003.

LES 2 VERROUS QUI FERMENT TON GRAS

Pour brûler ton gras, il faut qu'il fasse 2 voyages. Il doit d'abord sortir de ta cellule grasseuse et passer dans ton sang. Puis il doit entrer dans la mitochondrie de ton muscle, là où il est brûlé. **Chacun de ces voyages a son verrou, et c'est ta biologie qui tient les clés, pas ton plan d'entraînement.**

Verrou 1 : la sortie, tenue par l'insuline

Dans ta cellule grasseuse, le gras est stocké sous forme de triglycérides. Pour le libérer, 2 enzymes doivent le découper, l'ATGL puis la lipase hormono-sensible. Elles sont activées par le signal d'effort, l'adrénaline, qui fait monter un messenger interne, l'AMP cyclique. L'insuline fait exactement l'inverse : elle active une enzyme qui détruit ce messenger. **Résultat : quand ton insuline est haute, le signal d'effort arrive, mais la porte de sortie reste fermée.**

Point que presque personne ne connaît : freiner la sortie du gras est l'action la plus sensible de l'insuline. Elle la bloque à des concentrations bien plus basses que celles qu'il faut pour faire entrer le sucre dans tes muscles. Une insuline à jeun « un peu haute mais dans les normes » **suffit donc déjà à garder ton gras sous clé toute la journée, footing facile compris.**

Verrou 2 : l'entrée dans la mitochondrie

Une fois dans ton muscle, le gras doit passer la membrane de la mitochondrie par un transporteur, la CPT1, qui fonctionne avec la carnitine. Quand tu as beaucoup de sucre qui brûle, ton muscle fabrique une molécule, le malonyl-CoA, qui bloque ce transporteur. Ton corps évite ainsi de brûler 2 carburants à la fois. **Plus ton muscle tourne au sucre, plus il ferme lui-même l'entrée au gras.** C'est pour ça qu'une séance trop intense ou trop sucrée ne t'apprend pas à brûler du gras, même si elle te fatigue.

TON GRAS NE MANQUE JAMAIS. CE QUI MANQUE, C'EST LA CLÉ POUR LE SORTIR ET LA PORTE POUR LE BRÛLER.

L'ordre dans lequel le verrou se resserre

Le verrou de l'insuline ne se voit pas d'un coup. Il se resserre dans un ordre précis, sur des années, et le chiffre que ton bilan classique regarde est le dernier à bouger.

1	L'insuline à jeun monte	Ton pancréas force pour tenir ta glycémie. Glycémie parfaite. C'est le 1er domino, et il n'est presque jamais dosé.
2	La glycémie après repas traîne	Elle met plus longtemps à redescendre après un repas. Invisible sur une prise de sang à jeun.
3	La glycémie à jeun bouge	Elle quitte enfin la zone confortable. Des années ont souvent passé.
4	L'hémoglobine glyquée monte	La moyenne sur 3 mois s'abîme. C'est le dernier domino, celui que tout le monde attend.

Physiologie de la lipolyse et du contrôle de l'oxydation des graisses : voies AMP cyclique, phosphodiesterase 3B, ATGL, lipase hormono-sensible, malonyl-CoA et CPT1, décrites dans les traités de biochimie de l'exercice. Ordre des dominos métaboliques : doctrine de lecture TrainingPerf.

GLYCÉMIE NORMALE, INSULINE HAUTE : TON 101,1 À TOI

Le 101,1 de Blummenfelt est un chiffre qui rassure, avec le vrai juge affiché juste à côté. Ta glycémie à jeun joue le même rôle dans ton bilan. **Elle peut être parfaite pendant des années alors que ton insuline monte en silence pour la tenir.** Les 2 se lisent ensemble, sinon on ne sait pas ce que coûte cette glycémie.

Même glycémie, 2 corps différents

Le HOMA est un calcul simple qui croise les 2 : glycémie à jeun en millimoles par litre, multipliée par l'insuline à jeun, divisée par 22,5. Une glycémie de 0,90 g/L correspond à 5,0 millimoles.

GLYCÉMIE ET INSULINE À JEUN	HOMA	LECTURE
0,90 g/L et 4 mUI/L	0,9	Insuline basse pour tenir la glycémie : ton gras sort facilement
0,90 g/L et 8 mUI/L	1,8	Même glycémie, ton pancréas travaille 2 fois plus
0,90 g/L et 12 mUI/L	2,7	Même glycémie, verrou de sortie du gras serré toute la journée

Les 3 bilans affichent la même glycémie, parfaitement normale. Un bilan qui ne dose pas l'insuline les classe tous les 3 « RAS ». **Seul le premier a un corps qui sait ouvrir son gras facilement.**

La 2e paire : triglycérides face au HDL

Quand ton foie reçoit trop d'insuline et trop de sucre, il fabrique plus de triglycérides et ton HDL baisse. Le rapport des 2 est un témoin indirect de la résistance à l'insuline, connu depuis une étude de 2003 : au-delà de 3, exprimés tous les 2 dans la même unité, en g/L ou en mg/dL, la résistance à l'insuline devient probable. **Ce rapport bouge souvent des années avant ta glycémie.**

MARQUEUR	REPÈRE TP POUR UN SPORTIF	CE QUE ÇA LIT
Insuline à jeun	2 à 5 mUI/L, au-delà de 10 c'est un terrain résistant	La clé du verrou 1
HOMA	Moins de 1, au-delà de 2 c'est installé	Le coût de ta glycémie
Triglycérides	0,5 à 1,0 g/L	Ce que ton foie fabrique avec le sucre en trop
HDL	Plus de 0,5 g/L chez l'homme, 0,6 chez la femme	L'autre plateau de la balance
Triglycérides divisés par HDL	Le plus bas possible, alerte au-delà de 3	Témoin indirect, à lire avec l'insuline

Les conditions, sinon tu compares 2 corps différents

Prise de sang à jeun depuis 12 heures, le matin. Pas de séance longue ou intense la veille : l'effort améliore ta sensibilité à l'insuline pendant 1 à 2 jours, et fait paraître ton insuline plus basse qu'elle ne l'est. Pas de repas de fête la veille non plus. **Et toujours dans les mêmes conditions d'un bilan à l'autre,** sinon l'écart que tu vois est celui de ta semaine, pas celui de ta biologie.

Matthews DR et al., Diabetologia, 1985 (HOMA). McLaughlin T et al., Ann Intern Med, 2003 (rapport triglycérides sur HDL). Repères : fourchettes fonctionnelles TrainingPerf pour un sportif, plus serrées que les normes de laboratoire. Les seuils de ton laboratoire et l'avis de ton médecin font foi, ces tableaux ne posent aucun diagnostic.

LIRE TA COMBUSTION SANS LABORATOIRE

Tu n'as pas d'analyseur de gaz chez toi, et tu n'en as pas besoin pour le premier repère. Le test que j'utilise avec mes athlètes est un test de dérive cardiaque. Il repose sur un principe simple : **sous ton premier seuil, à allure constante, ton cœur reste stable. Au-dessus, il dérive vers le haut alors que ton allure ne bouge pas**, parce que ton corps paie un coût qui grimpe pour tenir le même travail. Ce premier seuil est la zone où ta combustion de gras est la plus forte.

Le protocole

1	Les conditions	Terrain plat, jamais de dénivelé. Moins de 22 à 24 °C, tôt le matin ou le soir. Aucune séance dure dans les 24 à 48 heures. Hydraté et pas à jeun. Même heure, même parcours, même matériel d'une fois à l'autre.
2	15 minutes d'échauffement	Progressif, sans jamais monter dans la zone du test.
3	60 minutes à allure constante	À l'allure que tu crois être ta zone de fond. Aucune accélération, pas de dernier kilomètre plus vite.
4	Le calcul	Coupe en 2 moitiés de 30 minutes. Pour chacune, divise ta vitesse moyenne par ta fréquence cardiaque moyenne. Compare la 2e moitié à la 1re.
DÉCOUPLAGE		LECTURE
Moins de 5 %		Tu es à ton premier seuil ou en dessous : allure validée
Plus de 5 %		Tu es au-dessus : allure trop rapide pour ta combustion
		AU TEST SUIVANT
		5 secondes au kilomètre plus vite
		5 secondes au kilomètre plus lent

Ton allure de fond réelle est la plus rapide qui reste sous les 5 %. Ça converge en 2 à 3 tests, espacés de 6 à 8 semaines, de préférence en semaine de récupération. Sur vélo ou rameur, le principe est identique avec la puissance à la place de la vitesse.

C'est ce chiffre-là qui progresse quand ton corps apprend à brûler son gras, pas le VO2max de ta montre. Une allure de fond qui avance de 10 secondes au kilomètre avec un cœur qui reste couplé, c'est exactement ce qu'a cherché l'équipe de Blummenfelt en faisant baisser son plafond.

Entre 2 tests : la phrase entière

Ton premier seuil, c'est aussi l'allure la plus haute où tu peux encore dire une phrase entière sans la couper. Grossier, mais suffisant pour empêcher ta sortie facile de glisser vers le dur au fil des semaines, ce qui est le défaut le plus courant que je vois.

Protocole : doctrine TrainingPerf du test de dérive cardiaque. Le seuil de 5 % est une convention partagée, pas une constante biologique. Le test donne un premier seuil opérationnel, pas le point à 2 millimoles de lactate, proches chez la plupart des athlètes sans être identiques.

L'ARBRE DE DÉCISION : TON TUYAU OU TA COMBUSTION

Quand un athlète me dit que son VO2max monte et que ses chronos ne suivent pas, ou qu'il explose toujours au même moment de la course, je ne regarde jamais un seul chiffre. Je croise le terrain et la biologie, dans cet ordre.

CE QUE JE VOIS	CE QUE ÇA VEUT DIRE	CE QUE JE FAIS
VO2max de montre qui monte, dérive au-dessus de 5 % à ton allure de fond	Ton tuyau grossit, ta combustion ne suit pas	Plus de volume réellement sous le premier seuil, moins de séances moyennes, puis je regarde l'insuline
Dérive sous 5 %, mais coup de barre toujours vers 1 h 30 à 2 h	Ta combustion tient, ton sucre se vide	Ce n'est pas ton moteur : c'est ta stratégie d'apport en course, à travailler à l'entraînement
Glycémie normale, insuline au-delà de 10, HOMA au-delà de 2	Verrou de sortie du gras serré en permanence	Ton médecin en cherche la cause. Côté terrain : sommeil, volume facile, alimentation, avant toute séance intense en plus
Insuline correcte, triglycérides sur HDL élevé	Le foie fabrique trop de gras à partir du sucre	Lecture avec ton médecin, et on regarde ce que tu manges le soir et l'alcool
Insuline basse, dérive basse, mais chronos qui stagnent	Ta combustion n'est pas le problème	On regarde ailleurs : économie de course, force, récupération

L'erreur la plus fréquente que je corrige : ajouter des fractionnés pour faire monter un VO2max, chez quelqu'un dont le vrai frein est une insuline qui ferme son gras. Le chiffre de la montre progresse, l'athlète se fatigue plus, et il explose au même kilomètre.

Arbre construit sur la lecture croisée TrainingPerf terrain et biologie. Il oriente une discussion, il ne pose aucun diagnostic. Toute anomalie biologique se lit avec ton médecin.

CE QUE JE LIS, ET POURQUOI JAMAIS SEUL

Le 101,1 a fait le tour du monde parce qu'il était lu seul. Le 0,93 posé à côté changeait tout. Ta biologie fonctionne de la même façon : un marqueur seul rassure ou inquiète à tort. Une paire dit ce qui se passe.

PAIRE	LE PIÈGE DU CHIFFRE SEUL	CE QUE LA PAIRE DIT
VO2max et dérive cardiaque	Un VO2max qui monte ne dit rien de ta combustion	Si ton allure de fond progresse vraiment
Glycémie et insuline à jeun	Une glycémie normale masque une insuline haute	Ce que coûte ta glycémie, et si ton gras peut sortir
Triglycérides et HDL	Chacun peut rester dans les normes	Ce que ton foie fait du sucre en trop
Ta charge et tes tests	Plus d'entraînement ne veut pas dire mieux adapté	Si ton corps encaisse ou s'use

Cette lecture croisée, c'est mon travail en Suivi Performance : ton allure, ta fréquence cardiaque, ton sommeil et tes tests, lus chaque semaine en face de tes analyses, pour savoir si ton corps apprend vraiment à durer. Le point de départ reste le même pour tout le monde : ton BioScan, offert, en 10 minutes.

LE CHIFFRE QUI IMPRESSIONNE N'EST JAMAIS CELUI QUI DÉCIDE. CELUI QUI DÉCIDE EST AFFICHÉ JUSTE À CÔTÉ.

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