DOSSIER TRAININGPERF · RALLUME

28 JOURS DE L'ABANDON AU RECORD

Ditlev retiré de la course à Kona, puis 7 h 19 en Floride 4 semaines plus tard. Ce qu'une surchauffe laisse dans ton corps, le protocole de retour des médecins du sport, et les marqueurs à recontrôler avant de reprendre.

SES 2 COURSES · LA CHALEUR · LE RETOUR · TES MARQUEURS

Emmanuel Gutierrez · TrainingPerf · novembre 2026

LE POINT DE DÉPART

COMMENT UN CORPS QUI MARCHE DEVIENT LE PLUS RAPIDE DE L'HISTOIRE ?

Le 10 octobre 2026, à Kona, Magnus Ditlev mène le championnat du monde d'Ironman jusque dans les derniers kilomètres du marathon. Puis il ralentit, il marche, et l'équipe médicale le sort de la course à environ 7 kilomètres de l'arrivée. Le 7 novembre, 28 jours plus tard, à Panama City Beach, en Floride, il signe le temps le plus rapide jamais réalisé sur la distance : 7 heures 19 minutes 17.

Ce dossier ne parle pas de dopage et ne prête aucun diagnostic à personne. La presse danoise a parlé de coup de chaleur, aucun diagnostic officiel n'a été publié. Il ouvre ce qu'une surchauffe fait à un corps, ce qu'elle laisse derrière elle, et surtout **comment savoir que ton corps est vraiment prêt à repartir**.

7:19:17	28 j	24-48 h	x 3,6
le nouveau meilleur temps sur Ironman, 1 minute 47 sous l'ancienne marque	entre son abandon à Kona et le record en Floride	le délai avant que les enzymes du foie atteignent leur pic après un coup de chaleur	les toxines bactériennes dans le sang de triathlètes d'ultra-distance à l'arrivée

Ce que tu viens chercher. Sa course minute par minute, c'est la partie 1. Le protocole de retour après un coup de chaleur, c'est la partie 3. Les marqueurs à recontrôler avant ta reprise, c'est la partie 5. Les parties 2 et 4 t'expliquent pourquoi.

PARTIE 1

SES 2 COURSES, MINUTE PAR MINUTE

Le même athlète, le même moteur, à 4 semaines d'écart. Ce qui change entre les 2 tableaux, ce n'est pas l'entraînement. C'est l'environnement, et ce que le corps a dû gérer en plus de l'effort.

KONA, 10 OCTOBRE 2026

Moment	Ce qui se passe
Le jour	Prévisions autour de 28 à 32 °C, 70 à 90 % d'humidité, sol de lave annoncé autour de 40 °C en milieu de matinée
Vélo, retour de Hawi	Il prend la tête de la course
Vélo, km 138	Son support de bidon avant casse. Il finit le vélo avec un bidon de moins
Marathon, 1re moitié	Il mène, avec plus de 4 minutes d'avance sur Vincent Luis. Glace dans la casquette à chaque ravitaillement
Retour de l'Energy Lab	« La lumière s'est éteinte d'un coup. » Il ralentit, récupère un peu, puis marche
Mile 20, environ km 32	4 minutes 33 d'avance transformées en 1 minute 49 de retard. Luis passe
Environ 7 km de l'arrivée	L'équipe médicale le retire de la course

> *« Ce n'était ni possible ni responsable de continuer à pousser. » Magnus Ditlev, après Kona.*

PANAMA CITY BEACH, 7 NOVEMBRE 2026

Moment	Ce qui se passe
Natation, 3,8 km	47 minutes 52, à 10 secondes de la tête. Une natation solide pour lui
Vélo, avant le km 34	Il s'échappe, déjà 1 minute 16 d'avance
Vélo, mi-parcours	Plus de 6 minutes d'avance, seul devant. Depuis mars 2026, 20 mètres d'écart obligatoires entre pros : aucune aspiration
Vélo, 180 km	3 heures 51 minutes 16. Le vélo le plus rapide jamais réalisé sur un Ironman
Transition vélo-course	Plus de 11 minutes d'avance
Marathon	2 heures 33 minutes 31
Arrivée	7 heures 19 minutes 17. 1 minute 47 de moins que la meilleure marque de Sam Laidlow à Roth en juillet. Plus de 14 minutes devant le 2e

Les temps ne se comparent jamais d'une course à l'autre comme au chronomètre d'une piste : parcours plat ou vallonné, courant à la natation, vent, température. Ce qui compte ici, c'est l'écart entre ses 2 journées, pas l'étiquette de record.

PARTIE 2

CE QUE LA CHALEUR LAISSE DERRIÈRE ELLE

Le pourquoi de Kona, on l'a décortiqué en octobre : un corps fabrique sa chaleur avec toute sa masse et ne l'évacue que par sa peau. Ici, c'est l'après. Quand la température centrale dépasse ce que le corps sait gérer, plusieurs organes encaissent, chacun avec son propre délai.

1. L'intestin perd son sang	Au chaud, ton cœur doit servir ta peau pour refroidir et tes muscles pour avancer. Il prend le sang là où il peut : le flux vers l'intestin baisse d'environ moitié lors d'un effort intense ou prolongé. Une paroi intestinale qui manque d'oxygène se met à fuir.
2. Des morceaux de bactéries passent dans le sang	Ce qui traverse la paroi, ce sont notamment des endotoxines, des fragments de la membrane des bactéries de ton intestin. Chez 18 triathlètes d'ultra-distance, leur taux est passé de 0,081 à 0,294 ng/ml à l'arrivée : multiplié par 3,6. Ton système immunitaire les détecte et déclenche une inflammation générale, qui ajoute de la chaleur à la chaleur.
3. Le foie encaisse, en retard	Il reçoit en 1er le sang qui sort de l'intestin, avec ce qu'il transporte, et il chauffe lui aussi. Après un coup de chaleur, l'atteinte des organes culmine entre 24 et 48 heures. L'ASAT monte plus vite et plus tôt que l'ALAT, la bilirubine culmine vers J2-J3 et baisse après J5.
4. Le muscle et le rein suivent	La chaleur fragilise la membrane des fibres musculaires. La CK fuit dans le sang, et le rein doit filtrer ces débris alors qu'il a lui-même reçu moins de sang pendant des heures.
5. Le cerveau coupe	C'est la signature du coup de chaleur : la température centrale dépasse 40 °C et le cerveau décroche. Confusion, propos incohérents, démarche qui titube, chute. Le corps arrête l'effort avant que tu le décides.

Le piège : un bilan fait le soir de la course peut sortir rassurant. Le foie n'a pas encore atteint son pic. C'est 1 à 2 jours plus tard que tu lis vraiment ce qu'il a encaissé.

Pour Ditlev, rien de tout ça n'est public, et rien ne dit qu'il est passé par chacune de ces étapes. Ce tableau décrit ce qu'un médecin du sport cherche chez n'importe quel athlète retiré d'une course au chaud.

PARTIE 3

LE PROTOCOLE DE RETOUR APRÈS UN COUP DE CHALEUR

En 2023, l'American College of Sports Medicine a publié son consensus d'experts sur les maladies de la chaleur à l'effort. Le retour à l'entraînement après un coup de chaleur y suit une progression précise. Elle se fait sous la supervision d'un médecin.

1. Au moins 7 jours sans effort	À compter de la sortie des soins. Le temps que les organes atteints récupèrent, même si tu te sens bien au bout de 3 jours.
2. Un bilan sanguin revenu à la normale	Les marqueurs du foie, du muscle et du rein doivent être revenus, idéalement dans les 2 semaines. Le consensus ne fixe pas de seuil chiffré : c'est ton médecin qui lit tes valeurs par rapport à ta normale.
3. 2 semaines de reprise progressive, au frais	D'abord la durée, puis l'intensité, dans un environnement frais. La chaleur ne revient pas dans cette phase.
4. La chaleur, en dernier	Réintroduite progressivement, une fois l'entraînement complet toléré au frais.
5. La compétition, après 2 à 4 semaines sans incident	2 à 4 semaines d'entraînement complet, chaleur comprise, sans aucun signe de mauvaise tolérance.
6. Si ça coince après 4 semaines	Un test de tolérance à la chaleur, en laboratoire, peut être proposé quand la reprise échoue après environ 4 semaines.

> *Si c'était un coup de chaleur, 28 jours, c'est le minimum du protocole. Il a couru sur la ligne.*

Un athlète professionnel entouré d'une équipe médicale n'est pas toi. Ce protocole est un cadre minimal, pas un compte à rebours à battre. Un amateur qui a fait un malaise au chaud n'a aucune raison de viser le minimum.

PARTIE 4

POURQUOI 28 JOURS ONT SUFFI

Le paradoxe tient en une phrase : ce que la chaleur abîme se répare vite, et ce que l'entraînement a construit part lentement. Les 2 horloges ne tournent pas à la même vitesse.

Ce qui bouge	À quelle vitesse	Ce que ça veut dire
VO2max	Environ 7 % de perdus en 3 semaines d'arrêt COMPLET, 16 % en 8 semaines	Une reprise n'est pas un arrêt. Des années de volume ne partent pas en un mois
Volume plasmatique et volume d'éjection du cœur	Baissent dès les 12 premiers jours d'arrêt. Le volume sanguin peut perdre jusqu'à 12 %	La 1re chose qui part, et la 1re qui revient quand tu reprends
Acclimatation à la chaleur	Environ 2,5 % perdus par jour sans exposition. 5 jours d'exposition suffisent à la relancer	Partie vite après Kona, mais inutile en Floride au frais
Enzymes du foie, CK	Pic à 24-48 h, retour attendu dans les 2 semaines	Les dégâts de la chaleur se réparent en jours, pas en mois

LE MÊME MOTEUR, ENFIN AU FRAIS

À Kona, le corps devait gérer en même temps l'effort, la chaleur, l'humidité et, sur le vélo, un bidon de moins. En Floride en novembre, l'eau tourne en moyenne autour de 22 °C et l'air entre 16 et 27 °C selon les moyennes de saison (la météo exacte du jour n'est pas publiée dans les comptes rendus). Le parcours vélo est plat. Un moteur qui n'a plus à partager son sang entre sa peau et ses muscles met tout dans les watts.

Ce que tu en retiens : après une course qui t'a cassé, ta forme n'est presque jamais le problème. Ce qu'il faut vérifier, c'est que les dégâts sont réparés. Tes jambes te diront que c'est reparti bien avant que ton foie et ton système nerveux le soient.

PARTIE 5

TOI, APRÈS UNE COURSE QUI T'A CASSÉ

Tu as marché sur une course. Des vertiges, des frissons alors qu'il faisait chaud, la tête qui part, des nausées. Voici ce que je regarde avant de te laisser remettre du dur.

LES SIGNAUX QUI DOIVENT T'ARRÊTER PENDANT LA COURSE

Ce que tu sens	Ce que tu fais
Frissons ou chair de poule alors que tu cours au chaud	Arrêt, ombre, eau froide sur le corps, poste médical
Confusion, propos bizarres, démarche qui titube	Un coureur confus ne juge plus son état : c'est à ton entourage ou aux bénévoles d'agir. Urgence
Mal de tête qui monte, nausées, vomissements	Poste médical
Tu arrêtes de transpirer alors qu'il fait chaud	Arrêt immédiat

LES MARQUEURS À RECONTRÔLER AVANT TA REPRISE

2 bilans, pas 1. Le 1er **à 48 heures**, pour lire le pic. Le 2e **avant de remettre de l'intensité**, idéalement dans les 2 semaines, pour vérifier que tout est redescendu. Le matin, à jeun, sans séance la veille.

Marqueur	Ce qu'il lit	Le piège de lecture
ASAT et ALAT	Le foie, qui a reçu le sang de l'intestin et la chaleur	L'ASAT vient aussi du muscle. Une ASAT haute avec une CK haute et une ALAT normale parle plutôt du muscle que du foie
Bilirubine	La 2e vague du foie, plus tardive	Pic vers J2–J3 : un bilan à J1 la rate
CK	Le muscle abîmé par la chaleur et l'effort	Chez un sportif, la normale de repos dépasse largement celle du labo. On compare à ta propre valeur de repos
Créatinine et cystatine C	Le rein, qui a filtré avec moins de sang	La créatinine vient du muscle : chez un sportif musclé, la cystatine C arbitre
Sodium et potassium	Les 2 sels qui touchent le cerveau et le cœur	Un potassium haut isolé vient souvent d'un tube mal prélevé : on recontrôle avant de s'inquiéter
CRP	L'inflammation générale, celle que déclenchent les endotoxines	Elle monte aussi après n'importe quelle course longue : c'est sa redescente qui compte

CE QUE JE REGARDE CHAQUE MATIN, EN PLUS DU SANG

1. Ta VFC du matin	Revenue dans ta zone habituelle, plusieurs matins de suite. Un seul bon matin ne suffit pas.
2. Ton cardio au repos	Revenu à ta valeur de base. 5 battements au-dessus pendant plusieurs jours, ton corps répare encore.
3. Ton sommeil	Des nuits agitées ou trop courtes après la course retardent tout le reste.
4. Ta 1re séance test, au frais	Une sortie facile à allure fixe. Si ton cardio dérive beaucoup plus que d'habitude pour la même allure, tu n'es pas prêt.

CE QUI DOIT TE FAIRE CONSULTER AVANT DE REPRENDRE

- Une confusion, une chute ou une perte de connaissance pendant la course, même brève.
- Des urines foncées dans les jours qui suivent, ou très peu d'urine malgré ce que tu bois.
- Des marqueurs du foie, du muscle ou du rein encore élevés au 2e bilan.
- Une 2e mauvaise tolérance à la chaleur : ça ne se gère plus seul, ça s'explore.

Ce tableau n'est pas une ordonnance. Il se discute avec ton médecin, qui le prescrit et l'interprète selon ton histoire. Tu peux le lui apporter tel quel.

PARTIE 6

CE QUE JE LIS EN SUIVI PERFORMANCE

Après une course qui t'a cassé, la question n'est pas « est-ce que j'ai encore la forme ». C'est « est-ce que mon corps a fini de réparer ».

En Suivi Performance, ton entraînement, ton sommeil et ta biologie sont croisés toutes les semaines. Ta VFC, ton cardio au repos, tes marqueurs de réparation : quand ils sont revenus, on remet du dur. Quand ils traînent, on attend, et on sait pourquoi on attend.

Pour savoir où tu en es, fais ton **BioScan**. Offert, 10 minutes, depuis ton téléphone. Tu le trouves dans ma bio.

LA VERSION SIMPLIFIÉE

- À Kona, Ditlev a été retiré de la course au chaud. 28 jours plus tard, au frais, il bat le record du monde.
- Quand tu surchauffes, ton intestin fuit et ton foie encaisse, avec 1 à 2 jours de retard.
- Après un coup de chaleur : 7 jours sans effort, un bilan revenu à la normale, 2 semaines de reprise au frais, la chaleur en dernier.
- La forme part lentement. C'est ta récupération qu'il faut vérifier, pas tes jambes.
- VFC et cardio au repos revenus, bilan à 48 heures puis avant l'intensité, reprise au frais.

Ta forme survit à une course ratée. Ce qui ne survit pas, c'est une reprise trop tôt sur un corps qui répare encore.

LES SOURCES

- Roberts W.O. et al. ACSM Expert Consensus Statement on Exertional Heat Illness: Recognition, Management, and Return to Activity. Current Sports Medicine Reports, 2023, 22(4):134-149.
- Atteinte hépatique et coup de chaleur : cinétique des enzymes et de la bilirubine. Journal of Clinical and Translational Hepatology, 2021 (JCTH-2021-00084) ; revue PMC8516842.
- Flux sanguin splanchnique et effort prolongé. Journal of Sports Science and Medicine, 2009, 8:252.
- Endotoxémie chez 18 triathlètes d'ultra-distance, PMC3761474.
- Coyle E.F. et al. Time course of loss of adaptations after stopping prolonged intense endurance training. Journal of Applied Physiology, 1984, 57(6):1857-1864.
- Mujika I., Padilla S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Sports Medicine, 2000.
- Daanen H.A.M. et al. Heat-related changes in humans: decay and re-induction of heat acclimation. Sports Medicine, 2018, 48(2):409-430.
- Comptes rendus de course : tri247, Slowtwitch, Triathlon Magazine Canada, the5krunner, tri-mag.de (Florida, 07/11/2026) ; triathlon.mx, TV 2, Nordvestnyt (Kona, 10/10/2026).

ET MAINTENANT, ON PART DE TOI

Ce dossier t'a donné le mécanisme. Mais le mécanisme général, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte, et ce qu'elle raconte dans le temps.

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 3 x 66 €. Tu as déjà tes analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne, protocole applicable inclus : trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance, 697 € ou 3 x 232 €. La vue complète, 4 analyses qui dialoguent : biologie, posture, biomécanique, composition. Kit envoyé chez toi : trainingperf.fr/bilan-performance

Emmanuel · TrainingPerf

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

Ce document ne constitue pas un avis médical. Il est éducatif et ne remplace ni une consultation, ni un bilan, ni un suivi par un médecin. Une confusion, une chute, des propos incohérents, des frissons alors que tu cours au chaud, ou une température corporelle très élevée pendant un effort sont des urgences : appelle le 15. Après un coup de chaleur, la reprise se décide avec ton médecin. Les repères fonctionnels TrainingPerf viennent de la pratique du cabinet et diffèrent des normes imprimées par les laboratoires.