



1 Comprendre l'extrême difficulté métabolique que représente le défi de la Diagonale des fous.

Vous êtes-vous déjà interrogé sur ce que vous allez faire subir à votre organisme en vous lançant sur une compétition de 167 km avec 10 000 m de dénivelé ? **Lorsque vous franchirez la ligne d'arrivée, vos tendons et articulations auront reçu 200 000 impacts. C'est globalement le nombre de foulées que vous allez faire.** Vous serez sans doute dans un état de fatigue extrême, qui induit à la fois une fatigue centrale (nerveuse) et une fatigue périphérique (musculaire) très élevée, une fatigue cardiaque, une hémolyse importante, des phénomènes inflammatoires avec le risque de mettre vos reins en état de grande souffrance.

Sans compter les troubles gastriques qui sont aussi un facteur d'abandon important. Un réel cataclysme physiologique, musculaire et gastrique annoncé pour ceux qui n'auront pas pris en compte le bon pacing ! Vous penserez rarement aux statistiques terribles de la Diagonale des fous où près de 30 % des concurrents abandonnent, contre seulement 3 % pour une épreuve comme le marathon de Paris. Face à ces dangers et votre envie d'explorer vos limites physiques, vous avez un allié : votre système neurovégétatif ! Il intervient pour maintenir vos fonctions vitales dans un bon état de fonctionnement. Autant être vraiment à l'écoute de votre corps et retarder autant que possible les signaux forts de détresse qu'il vous enverra, lorsque la fatigue

se fera sentir. Par exemple, lorsque vos réserves en glycogène vont baisser, le système neurovégétatif va tout faire pour préserver ce qu'il reste pour continuer d'alimenter notamment votre cerveau. En conséquence, il va vous envoyer des signaux très puissants pour vous informer que vous êtes très fatigué, afin que vous baissiez d'intensité et que vous consommiez en priorité vos graisses comme carburant. À ce moment, il sera sans doute trop tard et vous serez proche de la zone d'épuisement. Votre Diagonale des fous ne doit surtout pas s'envisager comme un combat entre votre volonté d'aller au bout de vos limites physiques et votre système neurovégétatif qui veut vous garder en bonne santé et préserver vos fonctions vitales.