

# VISION HORIZON



Focus :  
décalé,  
déconsi  
le myth

TRAVEL MAGAZINE 2024

  
**Horizon**  
**Finisher**

**SEPTEMBRE 2024**  
**SAISON 1 - VOLUME 1**

## QUI SOMMES-NOUS ?



Je m'appelle Florian Rusch, kinésithérapeute et ostéopathe du sport sur la Côte d'Azur. Le sport a toujours fait partie de ma vie, mais ce que j'apprécie le plus dans mon métier, c'est le rapport humain. Soigner, pour moi, va bien au-delà des symptômes : c'est accompagner chaque personne dans sa globalité, l'aider à se reconnecter à son corps et à retrouver son équilibre.

La technique est cruciale, mais elle n'est que la surface. Le véritable succès d'un traitement repose sur la capacité à rendre mes patients acteurs de leur propre santé. Mon but est de les guider à mieux comprendre leur corps et à évoluer dans leur environnement, en utilisant le sport comme outil puissant de transformation.

Au début de ma carrière, je visais le haut niveau, pensant que c'était l'objectif ultime. Mais ma vraie passion réside dans l'accompagnement de chacun vers une vie plus active et équilibrée, loin de la sédentarité. Le sport est un vecteur de bien-être, un moyen de se reconnecter à soi-même. Avec cette newsletter, je souhaite partager ces valeurs avec toi.

Merci de te joindre à cette aventure



Florian RUSCH



Je m'appelle Nicolas Fuhrer, mais beaucoup me connaissent sous le nom de "Fufu".

Dans mon travail d'approvisionneur dans les transports, je suis animé par un besoin constant de contact humain et par le désir d'être utile. J'adore aller au bout des choses, même dans les situations complexes, et on peut dire que la persévérance est l'une de mes qualités.

Après le bureau, c'est ma passion pour le sport qui prend le relais. Le sport a toujours occupé une place centrale dans ma vie. J'ai commencé avec des sports collectifs, avant de me lancer dans diverses disciplines individuelles, participant à des compétitions.

Bien que la santé ait changé mes plans, m'empêchant de poursuivre une carrière dans le sport, cela m'a aidé à réaliser ce que je voulais vraiment : transmettre.

Les valeurs que le sport véhicule, la stabilité mentale et physique qu'il procure, ne sont pas réservées aux athlètes professionnels. Aujourd'hui, c'est avec toi, Monsieur, Madame, que je veux partager ces valeurs, t'accompagner et t'écouter.

Seul, cela ne m'intéresse plus. Mais ensemble, nous pouvons accomplir de grandes choses. Peu importe ton parcours, sois le bienvenu parmi nous.

Nicolas Fuhrer



# SANTÉ

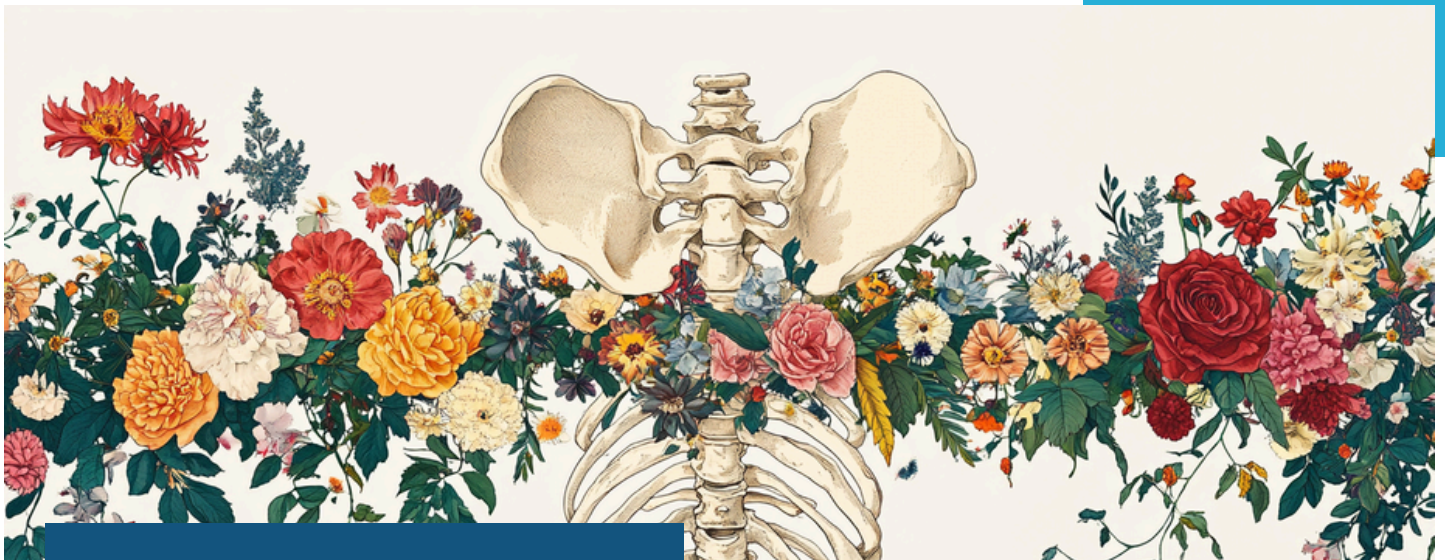
## LE BASSIN DECALE : MYTHE OU REALITE ?

Qui n'a jamais entendu : ton bassin est décalé, et ça cause tes douleurs ?

Ce concept de "bassin décalé" est souvent mal compris. La normalité du corps est subjective, et ce qui est perçu comme un décalage est souvent parfaitement normal.



*La nature repose sur l'asymétrie.*



### Les risques de la sur-investigation :

**Surdiagnostic** : vouloir corriger un "bassin décalé" peut entraîner des traitements inutiles.

**Perte de temps** : se concentrer sur des asymétries mineures détourne de l'essentiel : un bon entraînement.

### Qu'est-ce que la normalité ?

Chaque corps est unique : Ce qui semble être un décalage sur une radiographie peut être normal pour toi.

Pas de norme universelle : Il n'existe pas de référence unique pour la symétrie ou la posture.



# SANTÉ



## Et en course à pied ?

Ce que disent les chiffres :

80 % des blessures en course à pied sont dues à un entraînement inadapté (volume, intensité).

Posture, chaussures, bassin décalé : Ces facteurs représentent une petite partie des causes de blessures, bien moins que l'entraînement lui-même.

## A RETENIR

**L'entraînement avant tout** : La plupart des blessures sont causées par une surcharge d'entraînement, pas par des asymétries.

**Symétrie et performance** : Usain Bolt (scoliose) et Michael Phelps (déséquilibres) prouvent que la symétrie n'est pas nécessaire pour atteindre des performances record.

**Recommandation** : Un entraînement structuré et adapté est la clé, laisse ton corps s'adapter naturellement.

# NUTRITION

## L'HYDRATATION : ON EN FAIT TROP ?

On te dit souvent :  
*"Bois constamment  
pour éviter la  
déshydratation  
pendant l'effort."*

La réalité : Ce n'est  
pas forcément vrai !  
On a tendance à trop  
s'hydrater, et c'est  
parfois plus dangereux  
que de ne pas boire  
assez.

### Comment ça marche ?

Ton corps est bien fait : La soif est l'un des systèmes de régulation les plus efficaces.

Quand boire ? Bois quand tu as soif, pas besoin d'en faire plus sinon tu risques l'hyponatrémie.



### Quelques chiffres qui parlent :

Marathon de Boston (2002) : 13 % des participants étudiés ont développé une hyponatrémie.

Marathon de Londres (2003) : 12,9 % des coureurs présentaient cette condition.

Marathon de Houston (2000) : 27 % ont montré des signes d'hyponatrémie légère.

# NUTRITION

## Qu'est-ce que l'hyponatrémie ?

C'est une baisse du sodium dans le sang, causée par une consommation excessive d'eau. Voici quelques symptômes : maux de tête, nausées, vomissements , confusion, désorientation, faiblesse musculaire, crampes. cas extrêmes : convulsions, coma, décès

## Faut-il vraiment boire autant ?

En bref, arrête de te forcer à boire des litres d'eau pendant l'effort. Écoute ton corps, il sait ce qu'il fait.



### Recette boisson d'hydratation maison

750 ml d'eau

250 ml d'eau de coco

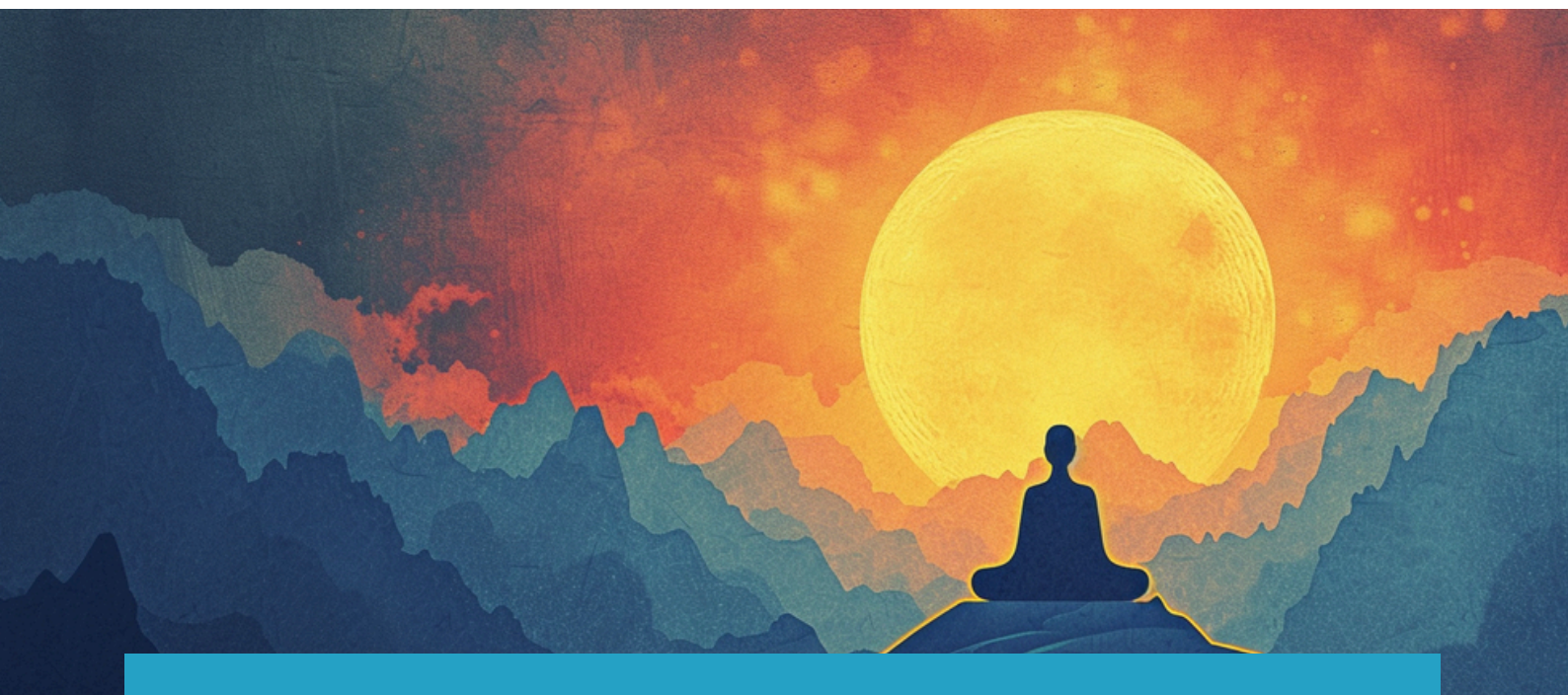
1/8 à 1/4 cuillère à café de sel de mer

1 à 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable (glucides naturels)

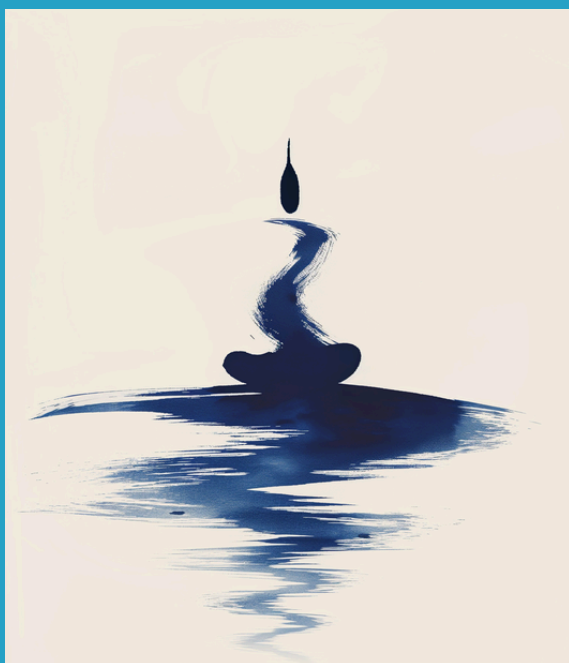
Quelques gouttes de jus de citron pour un goût rafraîchissant



# SCIENCE



## RECUPERATION EXPRESS : MEDITATION OU EXERCICE PHYSIQUE ?



L'exercice réduit le stress rapidement, mais la méditation a des effets durables sur la santé mentale, même des mois après.

### Pas de temps pour le sport ?

Fais 10 minutes de méditation pour apaiser ton esprit et prolonger ton bien-être, sans transpirer.

# INFOS

## AGENDA

Rejoins-nous le dimanche 29 septembre 2024 pour le Trail de Gorbio et découvre les superbes sentiers de la région !

Deux parcours pour adultes sont au programme :

- 16 km avec 900 m de dénivelé pour les plus audacieux.
- 9,5 km avec 480 m de dénivelé, accessible aussi aux randonneurs.
- 

Et pour les jeunes aventuriers, une course enfant de 700 m avec 150 m de dénivelé promet des sensations fortes.

C'est une journée idéale pour allier sport et nature.

Inscris-toi et viens vivre l'expérience Gorbio !



Nous recherchons des personnes prêtes à partager leur expérience avec le sport, que ce soit un projet de vie, une échappatoire ou même une anecdote amusante. Si le sport a laissé une empreinte unique dans votre parcours, racontez-nous votre histoire, elle pourrait inspirer toute notre communauté !

[contact@horizonfinisher.com](mailto:contact@horizonfinisher.com)



## MANTRA :

“ Le chemin est long, mais chaque pas compte. Peu importe la vitesse, continue d'avancer. ”



# A BIENTOT !



*FUTU ET FLO !*

**NOS PARTENAIRES :**

