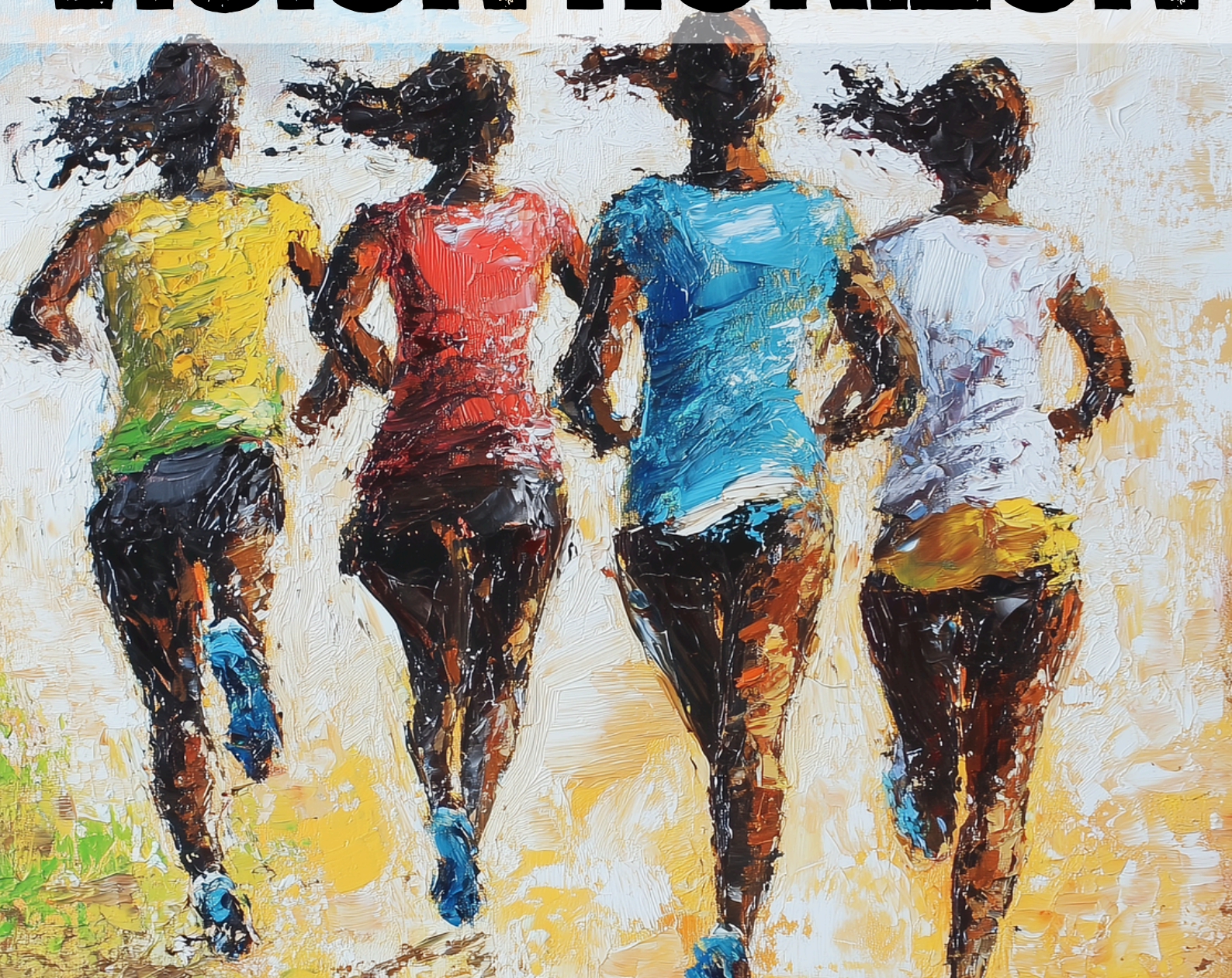


VISION HORIZON



STRESS MECANIQUE

L'essentiel à
retenir

VO2MAX ET VMA

La fiche pratique
pour simplifier

RENCONTRE

Marc-André Brizi :
entre passion et
persévérance



EDITO

Pour ce deuxième épisode de votre Gazette, j'ai souhaité rendre hommage à une personne discrète, méconnue du grand public, mais très respectée dans le cercle des coureurs, surtout dans notre région. Il s'agit de Jean Bernard Grondin, aujourd'hui âgé de 60 ans, un athlète.

Tous les jours, Jean Bernard s'élance sur son terrain de jeu préféré : la Promenade des Anglais. Cette « Prom », est devenue son domaine. Il la connaît par cœur, que le soleil tape ou que la pluie et le vent s'en mêlent peu importe c'est devenu son rituel. Si vous y passez entre 16h et 18h, il est fort probable que vous le croisie, toujours fidèle au rendez-vous.

Cette année, Jean Bernard a accompli un exploit extraordinaire en battant quatre records de France dans sa catégorie d'âge :

5 km : 16'14 min - 10 km : 33'09 min
- Semi-marathon (21 km) : 1h 13'58 -
Marathon (42,195 km) : 2h34'47

À travers cet humble article, je souhaite lui rendre un hommage

sincère et profond.

Jean Bernard est, pour moi, un modèle d'inspiration, et son parcours devrait faire réfléchir tous ceux qui ont un jour déclaré : « Il est trop tard pour moi de me mettre au sport. »

Et oui, Jean Bernard a commencé la course à pied à l'âge de 30 ans sans avoir spécialement fait de sport auparavant. Il deviendra alors sérieux et régulier. C'est à partir de 40 ans qu'il commencera réellement à devenir compétitif, continuant à progresser d'année en année.

Le message que je souhaite transmettre est simple : il n'y a pas d'âge pour commencer quelque chose, tant que l'on s'en donne les moyens.

Alors, poursuivez vos rêves ! **NF.**



SOMMAIRE

04	STRESS MÉCANIQUE Comment équilibrer pour éviter les blessures ?
07	INTERVIEW Marc-André Brizi : entre passion et persévérance
10	FICHE PRATIQUE VO2max et VMA
13	LA RECETTE DE FUFU : Pâtes au Pesto, pignons et chapelure croquante
14	COMMUNAUTÉ WHATSAPP Toutes les infos pour nous rejoindre
15	ACTUS

SANTÉ

LE STRESS MECANIQUE : COMMENT EQUILIBRER POUR EVITER LES BLESSURES ?



Le stress mécanique désigne les forces appliquées à tes muscles, tendons, os et ligaments lors d'activités physiques. L'enjeu pour tout athlète est de bien gérer ce stress pour éviter les blessures tout en améliorant ses performances. Trop de stress peut causer des blessures, mais pas assez, empêche le corps de s'adapter et de se renforcer.

Comment quantifier et gérer ce stress ?

Deux variables sont à surveiller :

- **Le volume** (distance, durée d'entraînement)
- **L'intensité** (vitesse, dénivelé)

Ces facteurs doivent être ajustés progressivement. Un changement brutal de l'un ou l'autre peut entraîner des blessures.

“

*Trop vite, trop fort =
blessure.*



Les risques de surcharge

Les blessures comme les tendinites ou les fractures de stress surviennent souvent lorsque ton corps ne peut plus s'adapter. La progression doit être lente et mesurée pour permettre à tes tissus de se renforcer face aux nouvelles contraintes.

Comment ton corps s'adapte ?

Un stress mécanique modéré stimule la production de protéines, comme les protéoglycanes, renforçant ainsi tes muscles et tendons. Chaque individu a une capacité d'adaptation différente, influencée par des facteurs comme la génétique, l'hygiène de vie, les antécédents etc.. D'où l'importance d'intégrer des jours de repos dans ton entraînement.



SAVOIR QUANTIFIER SON STRESS MECANIQUE

Pas de stress

Stress Maximal



Natation

Vélo

Marche

Jogging

Fractionné

Pliométrie

Autres facteurs à gérer :

En dehors de la charge de travail, d'autres éléments influencent ta tolérance au stress mécanique et augmentent le risque de blessure : fatigue, contrariété, système immunitaire affaibli : manque de sommeil, alcool, chaleur :

Écoute ton corps pour ajuster ton entraînement et éviter des blessures évitables.



Que faire en cas de douleur ?

En cas de douleur, ne t'arrête pas complètement. Ajuste l'intensité ou le volume et écoute ton corps. Si la douleur disparaît en moins de 24 heures, tu peux continuer. Sinon, réduis l'un des paramètres et compense avec des activités moins impactantes.

Activité de transfert

Pour maintenir ta condition physique sans aggraver une blessure, le cyclisme, la natation, ou le renforcement musculaire sont d'excellentes alternatives. Elles permettent de continuer à t'entraîner tout en préservant tes articulations et muscles.

INTERVIEW

MARC-ANDRE BRIZI : ENTRE PASSION ET PERSEVERANCE

HF : Peux-tu te présenter et nous parler de ta pratique sportive ?

Marc-André Brizi : Je suis Marc-André Brizi, j'ai 37 ans et je travaille pour le Nice Côte d'Azur Athlétisme en tant que salarié et coach sportif. Je pratique l'athlétisme depuis l'âge de 10 ans et, depuis un an, je me suis lancé dans le triathlon.

HF : Quel est ton sport et ta spécialité ?

Marc-André Brizi : Ma spécialité, c'est la course à pied, plus particulièrement les efforts longs, du 10 km au marathon.

HF : Es-tu satisfait de tes activités pro et perso ?

Marc-André Brizi : Je suis toujours à la recherche de nouveaux défis, qu'ils soient professionnels ou sportifs. Aujourd'hui, j'ai la chance de travailler dans un environnement qui me plaît, alors je me considère plutôt chanceux.

HF : Quelle a été ta plus grande difficulté et comment l'as-tu surmontée ?

Marc-André Brizi : La plus grande difficulté a été une longue coupure entre 2011 et 2017. Après des années à haut niveau, j'ai tout arrêté pour me concentrer sur le travail, menant à une vie sédentaire et 15 kg en trop. Ce qui m'a poussé à revenir au sport, c'est ma fille, Giulia, née en 2017. Je voulais la rendre fière !





HF : As-tu pensé à tout arrêter ?

Marc-André Brizi : Oui, j'ai tout arrêté durant ces quelques années. Mais quand on a goûté à ce mode de vie, on ne peut pas vraiment s'en passer. Je suis revenu avant qu'il ne soit trop tard !

HF : Qui t'a le plus influencé dans ta carrière ?

Marc-André Brizi : Je n'ai pas de mentor en particulier, mais j'ai un profond respect pour mes partenaires d'entraînement qui partagent la même passion et les mêmes galères. Mon entraîneur, Clément Rubechi, a toujours été un soutien infailible. Les meilleurs conseils viennent de lui, et à ce jour, il est toujours mon coach.

HF : Es-tu superstitieux ou as-tu des rituels avant compétition ?

Marc-André Brizi : Je ne suis pas superstitieux, mais j'ai quelques rituels avant compétition, oui. Pas de grigri pour moi !

HF : Que fais-tu en dehors du sport ? As-tu un hobby secret ?

Marc-André Brizi : Je suis un grand supporter de l'OGC Nice. Je suis membre de la Populaire Sud et c'est un excellent moyen pour moi de décompresser avec mes amis.

HF : Si tu pouvais casser un stéréotype sur les sportifs de haut niveau, lequel ce serait ?

Marc-André Brizi : L'image du sportif de haut niveau est souvent fausse. On pense qu'on mange toujours sainement et qu'on se couche à 21h, mais ce n'est pas le cas. Nous sommes humains et parfois, on mange de la junk food et on veille tard.

HF : Quel conseil donnerais-tu à un jeune qui rêve de devenir sportif professionnel ?

Marc-André Brizi : Garde les pieds sur terre et fixe-toi des objectifs réalistes. Mais surtout, prends du plaisir et entoure-toi des bonnes personnes. Le plus important, c'est de rester soi-même.

HF : Si tu devais affronter une légende de ton sport, qui choisirais-tu et comment le battrais-tu ?

Marc-André Brizi : Hicham El Guerrouj, recordman du monde du 1500 m en 3'26". Mon plan pour le battre ? Eh bien, il a 49 ans maintenant, alors j'espère pouvoir le battre sans avoir besoin de plan, haha.

HF : Si tu n'avais jamais commencé ce sport, que ferais-tu aujourd'hui ?

Marc-André Brizi : Probablement un autre sport que j'ai essayé étant plus jeune, comme le judo, le tennis ou le basket. Mais sans grande conviction.



HF : Si tu pouvais échanger ta place avec un athlète d'un autre sport pour une journée, qui choisirais-tu ?

Marc-André Brizi : Vincent Luis, triathlète professionnel. J'aimerais savoir ce que représente une journée d'entraînement complète avec les trois sports : natation, vélo et course.

HF : Où te vois-tu dans dix ans, après ta carrière sportive ?

Marc-André Brizi : Je ne pense pas encore à arrêter, mais je vois ma pratique évoluer. C'est pourquoi je me tourne vers des efforts longs, comme le marathon, qu'on peut continuer à faire même à 50 ans et plus.

HF : Un mot de la fin ?

Marc-André Brizi : La discipline et la rigueur que le sport m'a inculquées ont façonné la personne que je suis aujourd'hui. Je souhaite transmettre ces valeurs aux futures générations car, pour moi, c'est un équilibre essentiel entre la vie professionnelle et personnelle.

Propos recueillis par Fufu.

ENTRAÎNEMENT

FICHE PRATIQUE : VO2MAX ET VMA

La VMA, c'est la clé de voûte de ton programme d'entraînement. Si tu veux progresser, impossible de passer à côté ! Pas de panique, si tu es complètement perdu, on est là pour te simplifier la vie.

VO2MAX

C'est la puissance de ton moteur :

- C'est la capacité maximale de ton corps à utiliser l'oxygène pendant un effort intense.
- Plus elle est élevée, plus tu peux tenir un effort intense sans t'épuiser rapidement.

VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

C'est la vitesse maximale à laquelle tu peux courir tout en utilisant ton oxygène de façon optimale. Au-delà de cette vitesse, ton corps manque d'oxygène et commence à utiliser d'autres sources d'énergie.



LES 3 ZONES D'EFFORTS

Aérobic	Ton corps utilise l'oxygène pour produire de l'énergie. Idéal pour l'endurance fondamentale, c'est l'effort que tu peux maintenir longtemps sans trop fatiguer.
Anaérobic lactique	Quand l'oxygène ne suffit plus, tu passes en mode "surmenage", avec production de lactate. L'effort est intense, mais tu ne peux pas le maintenir longtemps. C'est typique des séances de fractionné court.
Anaérobic alactique	Pour les efforts explosifs très courts, comme un sprint, ton corps ne produit pas de lactate mais consomme rapidement son énergie.

Comment calculer ta VMA ?

Test demi-Cooper :

- Cours la plus grande distance possible en 6 minutes.
- Divise la distance (en mètres) par 100 pour obtenir ta VMA en km/h.
- Exemple : Si tu cours 1500 mètres, ta VMA sera de 15 km/h.

C'est simple et suffisant pour une bonne estimation, même s'il existe des tests plus précis.



Utilise la VMA dans tes entraînements

Endurance fondamentale : 60-70 % de ta VMA. Tu peux courir longtemps sans te fatiguer.

Fractionné court : 100 % ou plus de ta VMA sur des intervalles courts (ex. 30-30).

Fractionné long : Intervalles de 1min30 à 3 minutes à 90 % de ta VMA. Cela permet de mieux tenir les efforts intenses.



Pourquoi alterner au-dessus et en-dessous de ta VMA ?

Pour repousser tes limites : En alternant au-dessus et en-dessous de ta VMA, tu améliores ton endurance et ta vitesse.

Pour mieux récupérer : Cela t'apprend à récupérer plus vite entre les efforts tout en gardant une intensité élevée.

Pour courir plus vite : Tu pourras courir plus longtemps à une vitesse plus élevée ou finir la même distance plus rapidement.

Bien sûr, cette méthode est une simplification. Si tu veux pousser plus loin, il existe des tests plus précis et des outils pour réduire les approximations.



NUTRITION

LA RECETTE DE FUFU : PÂTES AU KONJAC AU PESTO, PIGNONS ET POULET GRILLE

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 120 g de pâtes au konjac
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de pesto (de préférence maison ou bio)
- Une poignée d'olives vertes
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- Une poignée de roquette
- 200 g de poulet grillé ou cuit à la vapeur, coupé en morceaux

Cuire les pâtes au konjac et le poulet.
Faire chauffer l'huile d'olive avec le pesto et les olives.
Ajouter les pâtes, puis le poulet.
Servir avec la roquette et les pignons.

Bon appétit !

Apports nutritionnels (par portion, environ) :

Calories : ~400 kcal

Protéines : 35-40 g

Glucides : 10-15 g (le konjac est très faible en glucides)

Lipides : 25-30 g

Ce plat léger en glucides et riche en protéines et en graisses saines est idéal pour la récupération musculaire et la réduction de l'inflammation. Le konjac aide à favoriser la satiété sans alourdir l'estomac, parfait après un effort prolongé.



Idéal après une sortie longue !

NOUVEAUTE

REJOINS NOTRE COMMUNAUTE WHATSAPP

Nous lançons notre communauté WhatsApp dédiée aux passionnés de running, cyclisme, et triathlon ! C'est un espace interactif où tu peux échanger, poser des questions et partager ton expérience avec d'autres sportifs.

Nous faisons participer nos membres activement : tu pourras proposer des sujets, choisir les thèmes des prochains articles et ne rien rater des dernières nouveautés. C'est un espace où chacun peut créer du contenu, poser des questions, et faire vivre la communauté.

LES RUBRIQUES DE LA COMU :

Actualités & Matériel

Avis sur la Gazette

Santé et Prévention

Partage tes Sorties

Agenda et Sorties

Virtuelles



Inscriptions
ici

SOLIDARITE

RUN AND DREAM

Chaque quinzaine, nous mettons en lumière des événements solidaires qui incarnent l'alliance parfaite entre sport et générosité.

Découvrez donc la 2e édition de la course solidaire "Run and Dream", qui aura lieu le dimanche 6 octobre au profit de Candice et Pénélope, deux jeunes filles ayant tragiquement perdu leur papa policier. Cette journée sportive et solidaire, parrainée par le gymnaste renommé Samir Aït Saïd, vise à leur offrir l'opportunité de réaliser leurs rêves.



RUN AND DREAM - 2ÈME ÉDITION

POUR RÉALISER LE RÊVE DE CANDICE & PÉNÉLOPE

**DIMANCHE 6 OCTOBRE
À PARTIR DE 9H00**

**INSCRIPTION :
20€ DONT 15 €
REVERSÉS POUR
LE RÊVE DES
ENFANTS**

**PARRAINÉ PAR LE
CHAMPION
D'EUROPE
SAMIR AÏT SAÏD**

**RENDEZ-VOUS PARKING SIESTA - ANTIBES
COURSE : 10 OU 5 KM /MARCHÉ : 5 KM**

**ÉCHAUFFEMENT - COURS DE CROSS TRAINING - STAND
DE SENSIBILISATION SUR LE DON DU SANG ET
D'ORGANES - ANIMATIONS ENFANTS...**

**TOMBOLA À L'ISSUE DE LA
COURSE AU PROFIT
DES COUREURS**

**TU VEUX T'INSCRIRE
OU DONNER ?
FLASH**

Pour tout renseignement,
contactez Amandine au 07 87 81 97 93 ou
runanddream.antibes@gmail.com



**INSCRIPTION
ICI**



INFOS



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



MANTRA :



Le sport, c'est avant tout le plaisir. Ne cours pas juste pour arriver, mais pour savourer chaque foulée, chaque instant !

A BIENTOT !

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



FUTU ET FLO !

NOS PARTENAIRES :

