

# VISION HORIZON

*SPECIAL CHAUSSURE DE COURSE*



**DROP ET CHAUSSURES**

Effet de mode ou  
réel impact ?

**RUN IN FRANCE**

Une plateforme  
pour bien choisir  
vos chaussures

**PLAQUE DE CARBONE**

Chaussure miracle ?



## SCIENCE OU MODE : ON TE DONNE LES CLES, TU CHOISIS

Dans Vision Horizon, tu l'as sans doute remarqué, nous nous efforçons de justifier nos recommandations et nos conseils avec des données scientifiques solides. Pourquoi ? Parce que nous croyons que la science permet de confronter nos idées à la réalité et d'écarter les biais ou les effets de mode. Toutefois, un raisonnement scientifique n'offre qu'une tendance générale, et il y a toujours des exceptions. Ce qui fonctionne pour toi, en matière de chaussures, de nutrition ou de préparation physique, peut être différent de ce que la science suggère.

Si un de nos articles remet en question une de tes pratiques, ce n'est pas un jugement, mais une invitation à réfléchir à tes habitudes et à voir si elles sont toujours adaptées à tes objectifs. Au fond, l'expérience personnelle et les sensations sont des sources de savoir tout aussi valables que la science.

Doit-on pour autant tout justifier par la science ? Non, et c'est là que réside le subtil équilibre entre science et ressenti. Dans Vision Horizon, nous mettons un point d'honneur à concilier les deux. Nous sélectionnons des études avec une grande rigueur intellectuelle, en nous appuyant sur des revues de qualité avec un indice de confiance élevé. Cependant, la science ne détient pas toutes les réponses : elle nous guide, mais l'expérience pratique reste tout aussi importante.

Et comme nous ne prétendons pas détenir la vérité, ni te l'imposer, nous te partageons simplement notre vision, toujours avec une exigence de rigueur et d'honnêteté. Pour toi, l'essentiel est de tester, de sentir et d'adapter nos conseils à ton propre parcours.

Enfin, dans chaque mail qui accompagne ton magazine, nous mettrons à disposition une bibliographie pour te permettre de consulter les articles sur lesquels nous avons construit le numéro. **FR**

# SOMMAIRE



REJOINS NOTRE  
COMMUNAUTÉ DE  
PASSIONÉS

04	AUTOPSIE DE LA CHAUSSURE DE COURSE
05	DROP ET CHAUSSURE DE COURSE
07	CHAUSSURES DE COURSE : ENTRE INNOVATION ET ILLUSION, OU SE SITUE LA REALITE ?
10	LA CHAUSSURE PARFAITE SELON FUFU
11	CHAUSSURES DE COURSE : ET SI TOUT REPOSAIT SUR LE CONFORT ?
13	HORIZON NOUVEAUTE : ABONNEMENT VISION HORIZON
14	PLAQUES DE CARBONE : L'INNOVATION QUI CHANGE LA DONNE, MAIS EST-CE POUR TOUT LE MONDE ?
17	HORIZON NUTRITION : LES COOKIES DE FUFU
18	HORIZON EVENEMENT : L'EPOUVANT TRAIL : UN TRAIL NOCTURNE INOUBLIABLE !

# CONSEIL

## AUTOPSIE DE LA CHAUSSURE DE COURSE

Avant de plonger dans le sujet, faisons un petit point. Si des termes comme drop, amorti ou boîte à orteils te sont encore étrangers, pas d'inquiétude ! On te fait un récap complet pour que tout soit clair tout au long de ce numéro.

### Tige (upper)

Maintient le pied en place tout en assurant la respirabilité

### Renfort du talon (heel counter)

Stabilise le talon

### Boîte à orteils (box toe)

Permet d'utiliser le grip des orteils pour la propulsion et la stabilité

### Drop

Différence de hauteur entre le talon et l'avant-pied.

### Semelle intérieure (midsole)

Amorti et permet le retour d'énergie

### Semelle extérieure (outsole)

Accroche au sol et protection du pied



**Poids :** Influe sur la vitesse et l'économie de course.

**Déformabilité :** Flexibilité de la chaussure

# SCIENCE

## DROP ET CHAUSSURE DE COURSE : EFFET DE MODE OU REEL IMPACT ?

Le drop, c'est cette différence de hauteur entre le talon et l'avant-pied dans une chaussure. Les chaussures classiques ont un drop de 10 à 12 mm, tandis que les modèles minimalistes, eux, prônent un drop faible voire nul. Mais est-ce une vraie révolution ou juste un effet de mode qui te pousse à changer sans forcément y gagner ?



surtout au niveau des mollets et du tendon d'Achille. La transition doit être progressive. Sinon, tu risques de faire face à des tendinites qui te feront regretter ton changement précipité.

### L'impact du drop sur ta foulée

Le drop influence la façon dont tu poses le pied. Avec un drop élevé, tu attaques le sol avec le talon, ce qui amortit l'impact. Avec un faible drop, tu es poussé vers une attaque médio ou avant-pied, jugée plus naturelle. Cette idée semble logique, mais attention : ce qui est théoriquement mieux ne fonctionne pas toujours pour tout le monde.

### Les risques de blessures

Attention, passer d'un drop élevé à un faible drop trop rapidement, c'est s'exposer à des blessures,

### Un modèle théorique séduisant mais limité en pratique

Le modèle minimaliste a l'air parfait sur le papier : moins d'amorti, moins de forces d'impact, une foulée plus naturelle. Mais en pratique, ce modèle a des limites. Contrairement au modèle de gestion de charge par exemple, qui a prouvé son efficacité dans la prévention des blessures, le modèle minimaliste n'est pas toujours adapté à tous. Sans un renforcement progressif et une adaptation musculaire, tu risques de te blesser. Il s'agit d'une approche séduisante,



mais qui ne garantit pas des résultats concrets sans préparation.

### **Choisir une chaussure : ne te fie pas aux modes**

Ne te laisse pas séduire par les technologies de pointe ou les arguments commerciaux qui te promettent monts et merveilles. Ce n'est pas parce qu'une chaussure est en vogue qu'elle te convient. Il faut d'abord que tu t'écoutes, que tu choisisses en fonction de tes besoins et de tes sensations, pas de ce que la mode dicte.

## **Comment déterminer ta foulée naturelle ?**

Pour savoir quel type de chaussure est fait pour toi, essaie de courir pieds nus sur un tapis roulant ou une surface douce. Cela te permettra de voir comment tu poses naturellement le pied : talon, médio-pied ou avant-pied. À partir de là, tu pourras choisir des chaussures qui correspondent à ta foulée. Si tu optes pour un faible drop, fais une transition progressive pour éviter de brusquer ton corps et prévenir les blessures.

### **Un peu de vocabulaire**

**Maximaliste** : Chaussures avec beaucoup d'amorti, conçues pour maximiser le confort et réduire les impacts.

**Minimaliste** : Chaussures avec peu ou pas d'amorti, un drop faible ou nul, pour imiter la course naturelle.

**Gestion de la charge** : Approche progressive de l'entraînement, augmentant progressivement l'intensité et le volume pour éviter les blessures.

**Médio-pied** : Attaque du sol avec la partie centrale du pied lors de la course.

# INNOVATION

## CHAUSSURES DE COURSE : ENTRE INNOVATION ET ILLUSION, OU SE SITUE LA REALITE?

Le choix des chaussures de course est devenu un vrai casse-tête pour les coureurs. À chaque saison, les marques nous bombardent de nouveaux modèles censés être plus performants, plus protecteurs, plus "révolutionnaires". Mais en dehors des promesses marketing, quelle est la réalité ? Dans ce numéro, nous avons échangé avec Florian Marquié, kiné du sport et créateur de la plateforme Run In France, pour faire le point sur ce marché où l'innovation côtoie la désinformation.

### **Le faux mythe de la chaussure qui protège des blessures**

La plupart des coureurs ont tendance à croire que la chaussure idéale peut les protéger des blessures. Pourtant, selon Florian, cette idée est loin de refléter la réalité : « *La chaussure ne vous protégera pas des blessures.* »

*La clé pour éviter les blessures, c'est l'adaptation et la compréhension de sa propre foulée ».*

Si la technologie semble sans cesse s'améliorer, les études montrent que le taux de blessure chez les coureurs n'a pas réellement baissé ces dernières années. Alors, où se situe le problème ? Selon Florian, il est dans l'incapacité des marques à se concentrer sur les véritables besoins des coureurs.



## Les effets pervers du marketing dans le monde de la course à pied

Florian ne mâche pas ses mots : « *Les grandes marques ne se préoccupent pas tant des blessures que des ventes. Ce qui compte pour elles, c'est de vendre toujours plus de modèles, de créer des tendances, et non de protéger la santé des coureurs* ». Selon lui de nombreux coureurs se laissent séduire par des campagnes marketing, achetant plusieurs paires pour différentes distances, alors qu'une seule chaussure bien adaptée à leurs besoins suffirait.

Un exemple flagrant est celui des chaussures dites « over-toes », très à la mode aujourd'hui. Ces modèles surdimensionnés promettent un confort extrême, mais modifient profondément la manière de courir. « *Quand je fais courir mes patients pieds nus, ils réalisent souvent qu'ils n'ont plus aucune douleur, alors qu'avec leurs chaussures sur-compensées, ils se plaignaient de douleurs aux genoux, aux hanches, ou au dos* », explique Florian. Cette prise de conscience arrive souvent trop tard, après plusieurs mois ou années d'utilisation de chaussures inadaptées.



### La plateforme Run In France : un comparateur pensé pour les coureurs

Face à ces constats, Florian a décidé de créer une plateforme innovante pour aider les coureurs à faire des choix éclairés. Run In France est avant tout un comparateur de prix dédié exclusivement aux chaussures de course à pied. « *L'idée est de permettre aux coureurs de trouver la meilleure paire au meilleur prix, sans avoir à passer des heures à naviguer entre 10 sites d'e-commerce* », explique-t-il. En quelques clics, la plateforme permet de comparer les prix de plus de 1000 paires de chaussures issues de 10 grands sites, comme Alltricks, Décathlon, ou Direct Running.

Les écarts de prix peuvent parfois atteindre 50 à 60 euros, un détail que peu de coureurs réalisent.

Mais Run In France ne s'arrête pas là. Dès 2025, la plateforme proposera une intelligence artificielle qui permettra aux coureurs de recevoir des recommandations personnalisées. En entrant des critères tels que la distance de course, le type de terrain, ou le drop souhaité, l'algorithme proposera des chaussures adaptées à leur profil. Florian insiste : *« L'objectif est de proposer des recommandations basées sur les besoins réels des coureurs, pas sur les tendances du marché »*.

### **Vers une approche plus responsable du choix de la chaussure**

Au-delà des promesses technologiques, Florian rappelle que l'essentiel reste d'adopter une approche personnalisée.

Comprendre sa foulée, adapter ses chaussures à sa pratique et éviter les surcharges sont les clés pour éviter les blessures. *« Ce n'est pas la chaussure qui vous protégera des blessures. C'est en vous adaptant, en renforçant votre corps, et en travaillant sur votre technique que vous y arriverez »*, martèle-t-il.

Avec Run In France, il souhaite non seulement simplifier la recherche des meilleures chaussures, mais aussi encourager les coureurs à se questionner sur l'impact réel de leurs choix. En proposant des articles, des recommandations basées sur la science, et un comparateur efficace, la plateforme ambitionne de devenir un outil incontournable pour tous les coureurs.

***Propos recueillis par RF***



# CONSEIL

## LA CHAUSSURE PARFAITE SELON FUFU

**Poids :**

Saucony Kinvara 15 :  
173 grammes

**Durabilité :**

Adidas Adizero Boston 12

**Confort :**

Saucony Endorphin Pro 3

**Drop**

Nike ZoomX  
Streakfly M : 4 mm

**Amorti :**

Hoka Bondi 8

**Grip :**

Asics Metaspeed Sky+

**Design :**

Kiprun KD900X LD



TU PEUX VENIR REAGIR SUR LES SUJETS DU  
MAGAZINE DANS NOTRE COMMUNAUTE

# SCIENCE

## CHAUSSURES DE COURSE : ET SI TOUT REPOSAIT SUR LE CONFORT ?

Choisir une paire de chaussures, c'est souvent un casse-tête. Entre les modèles qui te promettent de corriger le placement de ton pied et d'autres qui vendent des amortis "révolutionnaires", tu ne sais plus où donner de la tête. Mais une étude menée par Benno Nigg et son équipe, publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*, vient bousculer toutes ces croyances : et si tout se jouait simplement sur... le confort ?

### Un concept simple : "le filtre de confort"

L'étude propose un concept surprenant : le "filtre de confort". L'idée est simple : quand tu choisis des chaussures qui te semblent confortables, tu laisses ton corps adopter son mouvement naturel. Plus tu es à l'aise dans tes chaussures, plus ta foulée est fluide et naturelle, ce qui réduit les tensions inutiles sur tes muscles et articulations.

Alors pourquoi s'embêter avec des histoires de correction de pronation ou des technologies d'amorti sophistiquées ?



### Les chiffres clés de l'étude :

- 100 % des coureurs ont ressenti moins de fatigue avec des chaussures confortables.
- +30 % d'absorption des chocs.
- -20 % de risques de microtraumatismes.
- Le confort reste ta meilleure protection.

Selon Nigg et ses collègues, toutes ces technologies sont secondaires. Ce qui compte, c'est que tu te sentes bien dans tes chaussures. Ton corps, lui, sait mieux que personne ce dont il a besoin.

Fini donc l'idée que seule une chaussure stable et ultra-technologique protège contre les blessures. C'est le confort qui te guide vers une meilleure foulée, une réduction des contraintes musculaires, et donc moins de microtraumatismes.

### **Pourquoi ce changement de paradigme ?**

Pendant longtemps, les marques et même certains experts t'ont vendu l'idée qu'il fallait une chaussure spécifique à ton type de foulée (pronateur, supinateur, etc.). Mais Nigg remet en question cette approche. Selon lui, essayer de corriger ta foulée avec des technologies "adaptées" est une erreur. Au lieu de t'adapter aux chaussures, la chaussure doit s'adapter à toi.

Ce n'est pas un petit changement dans le monde du running. Jusqu'à présent, tu devais choisir ta paire de baskets en fonction de critères techniques souvent compliqués à comprendre. Désormais, c'est beaucoup plus simple : prends celles qui te mettent à l'aise, celles dans lesquelles tu te sens bien. Ton corps fera le reste.

### **La clé : écoute ton corps**

Ce que Nigg et ses collègues ont démontré, c'est que les coureurs qui choisissent des chaussures confortables courent mieux et se blessent moins. Ce n'est pas une question de pronation ou de drop, mais de sensation personnelle. Et soyons clairs : si tu es bien dans tes chaussures, tu n'auras pas besoin de te forcer à corriger ta foulée. Tes muscles s'ajusteront d'eux-mêmes.

La prochaine fois que tu seras dans un magasin à essayer des chaussures, arrête de te prendre la tête avec des histoires de technologies "révolutionnaires". Écoute tes pieds. Si tu te sens bien, fonce. Car au final, c'est ton corps qui sait ce qui est bon pour toi.



**Rejoins-nous sur instagram !**

# NOUVEAUTE

## ABONNEMENT VISION HORIZON

Tu as peur de rater ton magazine ? Pas de panique ! Accède à tous nos numéros et ressources exclusives quand tu veux ou tu veux, tandis que le numéro de la semaine quinzaine en cours reste gratuit pour tous !

### ACCÈS PREMIUM : 5E / MOIS

Abonne-toi à Horizon Finisher et profite de tout ça :



Explore tous nos magazines remplis d'infos pour t'aider à progresser 🏃💪



Découvre des guides, astuces, et bien plus encore pour booster tes performances



🎓 Bénéficie de réductions sur nos masterclass en ligne pour approfondir tes connaissances 💰



**JE M'ABONNE**

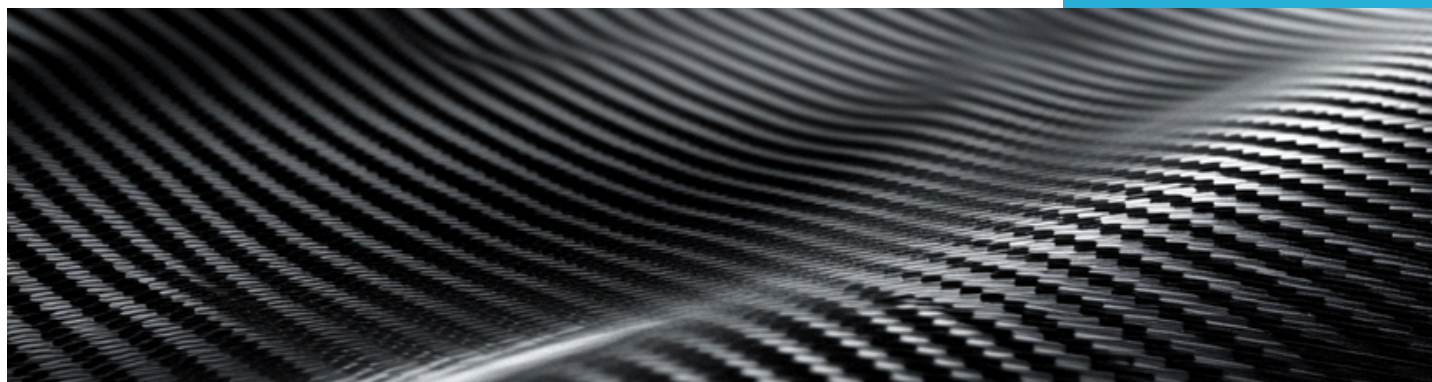
# MATERIEL

## PLAQUES DE CARBONE : L'INNOVATION QUI CHANGE LA DONNE, MAIS EST-CE POUR TOUT LE MONDE ?

Depuis quelques années, les chaussures à plaques de carbone, comme les Nike Vaporfly et les Hoka Carbon X, sont sur toutes les lèvres. Leur promesse est simple : améliorer ta performance, te fatiguer moins, et courir plus vite, surtout sur les longues distances. Mais avant de te lancer dans la course avec ces chaussures futuristes, est-ce que cette technologie est vraiment adaptée à tout le monde, en particulier pour toi, coureur débutant ?



*Avec des chaussures avec plaque de carbone on économise 4% de dépense énergétique sur un marathon*



### C'est quoi, une plaque de carbone ?

Pour faire simple, une plaque de carbone est insérée dans la semelle des chaussures. Elle améliore la rigidité de la chaussure, donnant un effet "ressort" qui t'aide à rebondir à chaque foulée. distance comme un marathon. Pas étonnant que ces chaussures soient prisées par les élites du marathon !

Mais – et c'est un gros "mais" – cette technologie ne fait pas de miracles si tu n'as pas encore une technique de course bien rodée.

### Pour les pros, mais pas pour tout le monde ?

Si tu es un coureur élite ou expérimenté, les études montrent que les plaques de carbone peuvent vraiment améliorer ta performance.

Une étude a même montré que près de 71 % des records mondiaux récents en marathon ont été battus avec des chaussures à plaques de carbone. Pour les coureurs déjà aguerris, elles favorisent une attaque médio ou avant-pied, une technique de course optimisée.

Mais pour les débutants, c'est une autre histoire. La plupart des coureurs novices ont une attaque talon, c'est-à-dire que leur pied frappe d'abord le sol avec le talon. Or, les chaussures à plaques en carbone sont conçues pour favoriser l'attaque avant ou médio-pied, ce qui peut déséquilibrer ta foulée si tu n'es pas habitué.



Une étude parue dans le British Journal of Sports Medicine a montré que chez les débutants, cette rigidité peut causer des surcharges mécaniques sur les mollets et les tendons d'Achille. Cela peut entraîner des tendinites ou d'autres blessures si tu fais la transition trop rapidement. Donc, avant de te précipiter pour acheter la dernière chaussure à la mode, assure-toi de savoir où tu en es dans ta technique.

### **Plaques de carbone : dopage technologique ?**

C'est ici que le débat devient intéressant. Certains experts voient dans ces chaussures une forme de dopage mécanique. Après tout, elles modifient l'économie de course et donnent un net avantage à ceux qui les portent. Rappelle-toi des combinaisons de natation qui avaient été interdites en 2010, car elles amélioraient trop les performances des nageurs. Est-ce que les chaussures à plaques de carbone sont sur la même pente ?



World Athletics (régulateur mondial de l'athlétisme) a déjà imposé une règle : les semelles ne doivent pas dépasser 40 mm d'épaisseur, et un nombre limité de plaques est autorisé. Mais est-ce suffisant pour garantir l'équité entre les athlètes ?

### **Faut-il y aller ou pas ?**

Si tu es débutant, la réponse est : vas-y doucement. Les plaques de carbone peuvent être un excellent outil pour améliorer tes performances, mais pas avant d'avoir solidifié ta technique de course. Prendre le temps de t'adapter à une foulée médio-pied et de renforcer tes muscles est essentiel avant de passer à ces modèles plus techniques.

Pour les plus expérimentés, l'avantage est clair, mais attention à ne pas trop te reposer sur la technologie.

Après tout, le cœur de la performance reste la préparation physique et mentale. Ces chaussures ne sont pas magiques, mais bien maîtrisées, elles peuvent faire la différence.



# NUTRITION

## LES COOKIES DE FUFU

### Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres (plus elles sont mûres, plus les cookies seront moelleux)
- 120 g de flocons d'avoine complets
- 60 g de chocolat noir concassé ou en pépites (j'utilise du 95 %)
- 1 cuillère à café de cannelle ou de vanille en poudre (les deux ensemble, c'est délicieux aussi)
- Une belle poignée d'amandes

### Instructions :

Préchauffez le four à 180°C et préparez une plaque avec du papier cuisson.

Dans un bol, mélangez les ingrédients, en commençant par écraser les bananes et en les incorporant aux flocons d'avoine.

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients (vous pouvez concasser les amandes ou les laisser entières selon votre préférence).

Une fois la pâte homogène, formez des portions bien rondes et aplatissez-les légèrement à l'aide du dos d'une cuillère (vous obtiendrez entre 6 et 8 biscuits).

Enfournez pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Laissez les cookies refroidir avant de les déguster (je recommande de les laisser un peu au réfrigérateur)



Faites vous plaisir !



# EVENEMENT

## L'EPOUVANT TRAIL : UN TRAIL NOCTURNE INOUBLIABLE !

Le soir d'Halloween à Valbonne, c'est bien plus qu'une course nocturne qui t'attend. Tu vas plonger dans une ambiance mystique et terrifiante, courir à la lueur de ta frontale, entouré(e) de déguisements plus fous les uns que les autres. 🎃 Mais attention, c'est pas une simple balade ! Le parcours du parc de la Brague est là pour tester tes jambes... et tes nerfs. 🏃

Deux parcours, pour tous les niveaux : 8 km et 15 km

L'Épouvant Trail, ce n'est pas juste courir la nuit. Cet événement défend des valeurs écoresponsables, avec le soutien de Meritis, de la ville de Valbonne, et des partenaires Chullanka, Petzl et Columbia. Il respecte les 15 engagements écoresponsables établis par le ministère des sports et le WWF.



Viens déguisé(e), mais assure-toi que ton costume ne t'empêche pas de performer. Prêt(e) à relever ce défi nocturne et unique ? Inscris-toi dès maintenant pour une expérience Halloween que tu n'oublieras pas ! 🎃 🏃



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

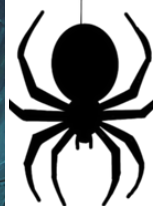


## MANTRA :

“ *Le meilleur équipement, c'est celui qui te correspond. Ne te laisse pas séduire par les tendances, mais fais confiance à tes besoins et à tes sensations.* ”

# A BIENTOT !

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



*HAPPY HALLOWEEN !!*



NOS PARTENAIRES :

