

VISION HORIZON



PRISE DE COLLAGENE
ET ENTRAINEMENT

A quoi s'attendre
vraiment ?

PREVENIR LES BLESSURES
EN COURSE A PIED :

Quelle stratégie
choisir ?

IRON FAMILY

Une magnifique
rencontre



LA RELAXATION : PILIER DE TON EQUILIBRE

Aujourd'hui, dans un monde où chaque seconde et chaque geste comptent, on pourrait croire que la performance sportive se résume à enchaîner les efforts et à se dépasser toujours plus. Mais, il y a une clé bien souvent oubliée dans la préparation sportive : la relaxation. Oui, se détendre, c'est aussi s'entraîner !

Que tu sois un passionné de running, un amateur de trail ou que tu pratiques n'importe quel sport, la relaxation – sous forme de méditation, respiration, visualisation ou même d'hypnose – permet de retrouver un esprit clair et apaisé. Elle aide à gérer le stress, qui peut grignoter ta concentration et ton endurance. À l'inverse, un esprit détendu, c'est une lucidité et une créativité boostées et une meilleure gestion de l'effort, des atouts qui font la différence au quotidien.

Les plus grands champions l'ont compris, mais tu n'as pas besoin d'être au top niveau pour en profiter !

Prendre un moment pour souffler, c'est te donner l'opportunité de mieux gérer la pression et de progresser plus sereinement. Ces instants de pause, loin d'être des freins, te permettent de recharger les batteries de relâcher les tensions et de rester motivé sans te brûler les ailes.

Entre les entraînements, les sorties, les petits bobos, et parfois les attentes (de toi, de ton entourage...), la pression devient vite une compagne de route. Prendre le temps de se relaxer, c'est un moyen de préserver ton énergie mentale. Cet équilibre est essentiel pour éviter de te lasser et pour continuer à t'amuser dans ton sport.

Intégrer des moments de relaxation à ta routine, ce n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Que tu sois au club, en sortie avec des potes ou en solo, il y a mille manières de l'intégrer.

Gérer le stress, progresser sans forcer et rester fidèle à tes objectifs, c'est tout l'enjeu pour un sportif de tous les jours !

SOMMAIRE

- 04 PRISE DE COLLAGENE ET ENTRAINEMENT**
A quoi s'attendre vraiment ?

06 REJOINS NOTRE COMMUNAUTE WHATSAPP

07 IRON SPIRIT FAMILY
La force d'une famille unie par le sport

10 PREVENIR LES BLESSURES EN COURSE A PIED
Quelle strategie choisir ?

12 HOME TRAINER : L'INTENSITE SANS IMPACT
L'intensité sans impact

14 HORIZON NUTRITION
Gaufres fit au riz, saumon, avocat

SCIENCE

PRISE DE COLLAGÈNE ET ENTRAINEMENT : A QUOI S'ATTENDRE VRAIMENT ?



On entend souvent dire que le collagène pourrait t'aider à prévenir les blessures et à renforcer tes articulations, surtout si tu t'entraînes régulièrement. Mais qu'en est-il vraiment ? Ce n'est pas parce que nos articulations sont faites de collagène que le consommer va directement améliorer leur état. Alors, que dit la science sur le sujet ?

Une fois digéré, ce n'est plus vraiment du collagène

Le collagène est une protéine essentielle pour tes tendons, ligaments et articulations. Mais attention, quand tu consommes du collagène sous forme de complément, il est d'abord digéré puis redistribué par ton corps. Il n'y a donc aucune garantie que cela renforce directement tes articulations ou réduise les risques de blessures

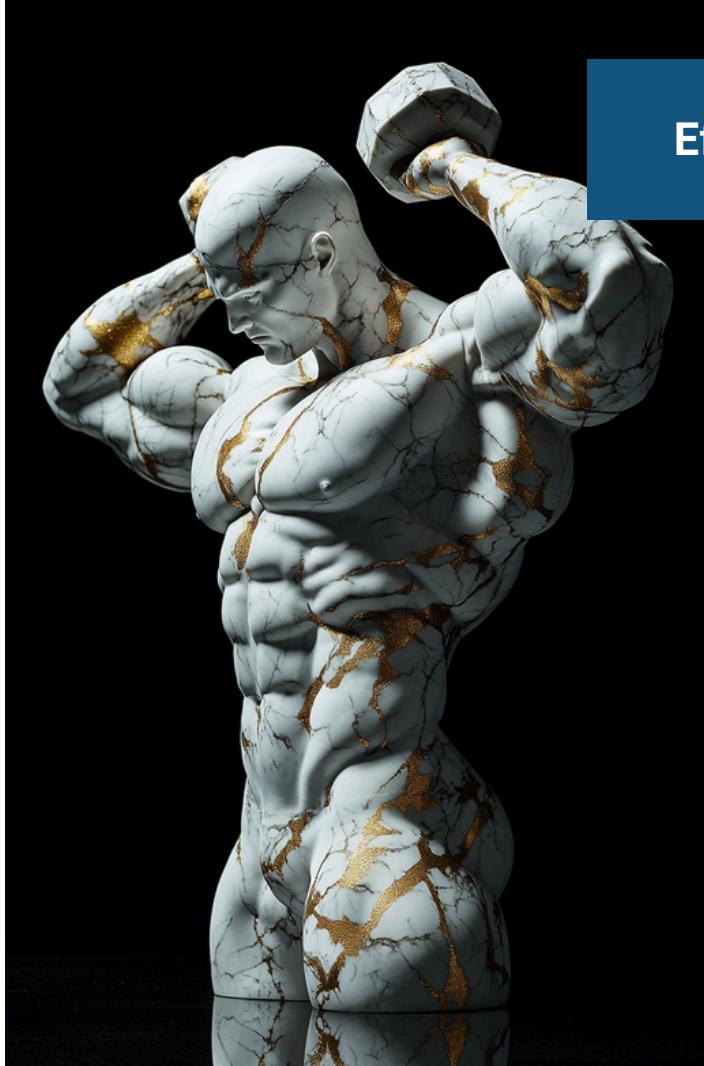


Que disent les études ?

Les recherches sur l'efficacité du collagène donnent des résultats mitigés. Certaines études montrent que la prise quotidienne de 10 à 15 g de collagène hydrolysé pendant plusieurs mois pourrait aider à réduire les douleurs articulaires, mais les effets restent modérés. Souvent, ils ne sont pas beaucoup plus significatifs qu'un placebo.

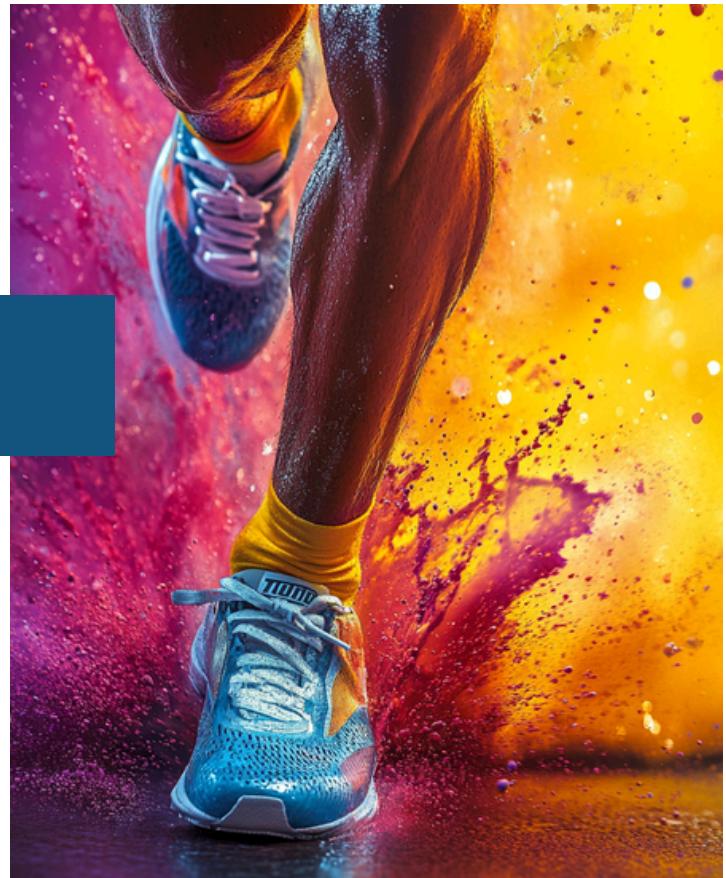
Effet placebo ou réel bénéfice ?

Dans plusieurs études, même les participants qui prenaient un placebo ont signalé des améliorations similaires. Cela montre que l'effet placebo joue un rôle important. Croire que tu prends soin de ton corps en prenant du collagène peut déjà t'aider à te sentir mieux



Pas inutile mais pas miracle

Si tu prends du collagène et que tu te sens mieux, continue ! Cependant, sache que le collagène reste une solution marginale pour prévenir les blessures. D'autres méthodes comme la récupération active, le repos et une bonne gestion de l'entraînement sont souvent bien plus efficaces et surtout, gratuites.



Le collagène des compléments alimentaires est essentiellement issu du boeuf, du porc et du poisson.

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 REBRIQUES DE LA COMU :

- Actualités & Matériel
- Avis sur la Gazette
- Santé et Prévention
- Partage tes Sorties
- Agenda et Sorties Virtuelles



**Inscriptions
ici**

INTERVIEW

IRON SPIRIT FAMILY : LA FORCE D'UNE FAMILLE UNIE PAR LE SPORT

Dans la famille Iron Spirit Family, on retrouve Laëtitia, Jérôme, et Nathan, un trio où le sport a pris une place centrale, bien au-delà de l'activité physique. Leur parcours a changé à jamais en janvier 2011 avec l'arrivée de Nathan, atteint d'un syndrome de Widdeman Beckwith. Ce syndrome rare, non détecté à l'échographie, provoque des hypoglycémies sévères dès la naissance. Pour Nathan, cela a entraîné des convulsions et des lésions cérébrales. À cela se sont ajoutés un retard psychomoteur et de l'autisme, plongeant Jérôme et Laëtitia dans une période sombre : « *Tout était noir dans notre vie...* », confie Jérôme.

Le déclic : quand le sport devient une bouée de sauvetage

Pour eux, une question s'est imposée : « *Comment peut-on aider Nathan et l'accompagner le plus longtemps possible ? Quelle vie peut-on lui offrir ?* » Ils ont rapidement compris que leur mission n'était pas matérielle.

Ils voulaient lui offrir une « *vie hors du commun et en bonne santé* », pour que leur fils grandisse avec eux, dans la meilleure forme possible. En janvier 2013, ils se sont donc remis au sport. Une décision radicale qui a changé leur quotidien. Leur première sortie avec Nathan en poussette n'a pas été de tout repos : à peine un kilomètre, et ils étaient déjà à bout de souffle. Mais ils ont tenu bon, trois fois par semaine, même dans la neige et le vent.





En six mois, Jérôme a perdu plus de 50 kilos, transformant son alimentation au passage : « *On est passé des pizzas et des frites à une alimentation bien plus saine.* »

Des objectifs ambitieux et des souvenirs gravés à jamais

Depuis, la famille n'a cessé de se lancer des défis. Jérôme a commencé par un semi-marathon à Dunkerque, puis un marathon sur la Route du Louvre en 2017, avant de viser des distances encore plus folles. Aujourd'hui, il compte cinq Ironmans à son actif, dont un championnat du monde ! Et cette année, Laëtitia a elle aussi franchi un cap en courant son premier marathon à Paris, avec Nathan dans sa remorque, les guidant avec son petit compteur :

« *Il me donne l'allure, et il sait même où sont les ravitaillements pour passer sa commande !* »

Le mental de Nathan : une leçon de vie pour toute la famille

Nathan, lui, n'est pas en reste. Sa différence de cinq centimètres entre ses jambes, due à son syndrome, a retardé sa marche jusqu'à l'âge de deux ans et demi. Aujourd'hui, le voir courir est une bénédiction pour Laëtitia et Jérôme. « *Il a un mental de compétiteur, bien plus fort que le nôtre* », explique Jérôme avec admiration. Entre les courses Ironkids, le tapis de course et le vélo d'appartement, Nathan est un véritable battant. Pour ses parents, le voir se donner à fond, même lorsqu'il finit loin derrière les autres enfants de son âge, est une leçon de persévérance. « *Peu importe les obstacles, il ne faut rien lâcher* », est devenu leur devise.

Le sport : un mode de vie qui soude la famille

Le sport rythme aujourd'hui leur vie. Jérôme se lève chaque matin à 4h30, soit pour courir, soit pour préparer le repas du midi, soit pour planifier la journée. « *Ce n'est pas une contrainte, c'est devenu naturel* », dit-il. Infirmière libérale,

Laëtitia commence aussi souvent tôt, et ensemble, ils organisent les besoins de Nathan. Le matin, il suit son programme scolaire à la maison, puis l'après-midi est consacré aux rendez-vous médicaux et aux séances d'entraînement en famille. « *Nos vacances, on les planifie en fonction de nos projets sportifs.* »

Lors de leur dernier marathon à Paris, Jérôme a accompagné Nathan, qui est ainsi devenu le plus jeune finisher de la course. « *Nathan m'a demandé de franchir avec lui la ligne d'arrivée d'un Ironman, et je ne peux pas lui refuser* », sourit Jérôme. Leur mantra, « *Push the limits* », est une source d'inspiration quotidienne.

L'avenir : des projets qui rassemblent et un message pour les autres familles

Aujourd'hui, Laëtitia vise les marathons Major, et Jérôme rêve de se qualifier à nouveau pour les championnats du monde d'Ironman. Mais c'est surtout Nathan qui les pousse, leur demandant de l'emmener avec eux à la ligne d'arrivée de chaque nouvelle course. Pour eux, le sport est bien plus qu'un défi : c'est un espace de partage et de dépassement.

Leur devise, « *Seuls, on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin* », est un rappel quotidien de la force de leur famille.

Propos recueillis par NF



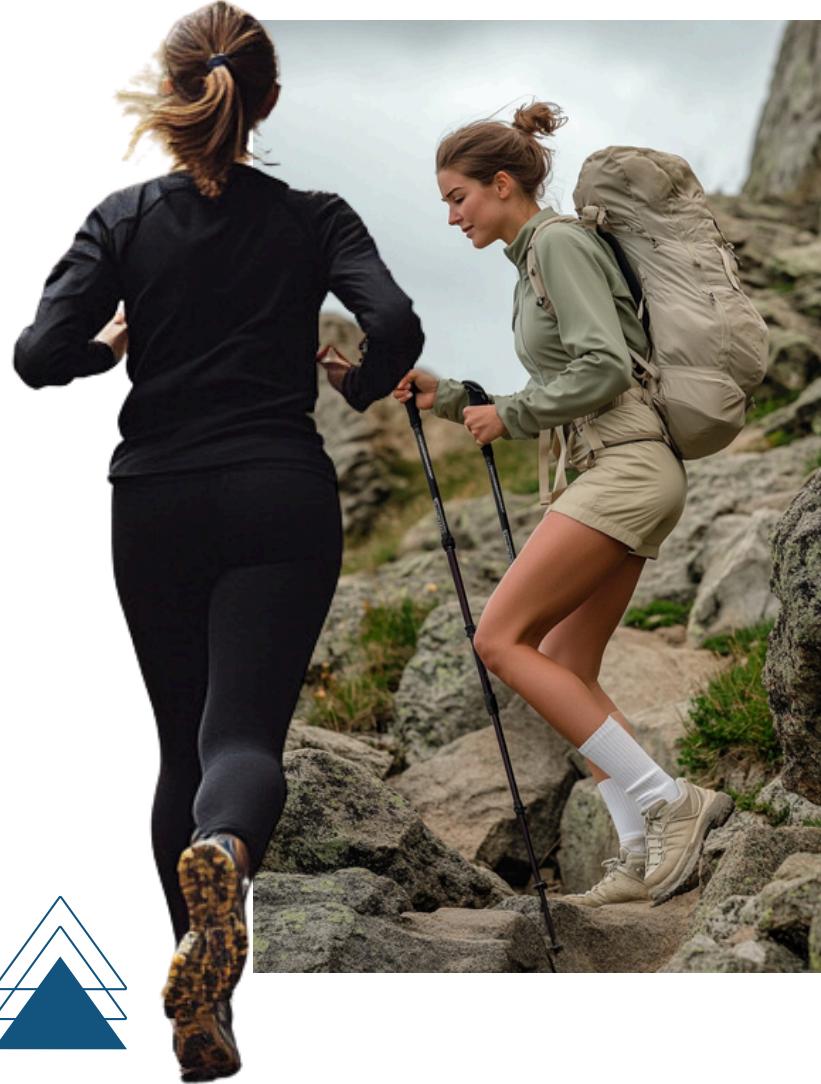
Pour suivre les aventures de cette adorable famille c'est ici :
[**@iron.spirit.family**](https://www.instagram.com/iron.spirit.family/)

SCIENCE

PREVENIR LES BLESSURES EN COURSE A PIED : QUELLE STRATEGIE CHOISIR ?

La course à pied est une activité fantastique pour la santé, mais elle expose aussi à un risque de blessures, particulièrement chez les coureurs novices. Pour comprendre comment les prévenir, une étude récente, menée par Leppänen et ses collègues en 2024, a évalué l'efficacité de différents types d'exercices.

Les participants ont été divisés en trois groupes avec des approches variées, et les résultats montrent clairement quels types d'exercices sont les plus bénéfiques pour réduire les blessures. Les



GROUPE	TYPE EXERCICE	RESULTAT
1	Renforcement hanche et tronc	Réduction significative des blessures
2	Etirements (groupe contrôle)	Pas de réduction notable des blessures
3	Renforcement cheville et tronc	Amélioration modérée



5 exercices pour éviter les blessures :

- Ponts fessiers
- Planche classique et planche latérale
- Squats sur une jambe (pistol squat)
- Équilibre sur une jambe avec flexion du genou
- Montée de genoux sur step (step-up)

Quelles conclusions ?

Bien que les étirements statiques après une séance puissent aider à relâcher les tensions, l'étude suggère que pour prévenir les blessures, le renforcement musculaire spécifique est une approche plus efficace.

Plutôt que de te concentrer uniquement sur les étirements, tu peux intégrer des exercices ciblés qui renforcent les zones clés comme les hanches, le tronc et les chevilles

D'après l'étude de Leppänen et al., 2024



ENTRAINEMENT

HOME TRAINER : L'INTENSITE SANS IMPACT

Le home trainer permet de s'entraîner quand il pleut et d'améliorer la VO2max. Par ailleurs, la science nous en apprend plus sur son efficacité. Non seulement il aide à améliorer la VO2max, mais il permet aussi de maximiser le temps à haute intensité sans ajouter de stress sur les articulations, contrairement à la course à pied.



Se faire mal sans se faire mal

Le home trainer permet d'obtenir des résultats comparables à ceux de la course à pied, tout en préservant les articulations.

Une solution pour limiter le stress articulaire

L'avantage du home trainer, c'est qu'il élimine les impacts répétitifs sur les articulations. Là où la course à pied met à rude épreuve les genoux et les chevilles, le home trainer permet de travailler à haute intensité sans ce risque. Les coureurs sujets aux douleurs articulaires trouvent dans le home trainer une alternative pour continuer à s'entraîner sans agraver leurs blessures.

Plus de temps à haute intensité

Ce qui rend le home trainer vraiment unique, c'est sa capacité à maintenir proche de sa VO₂max plus longtemps que d'autres disciplines. Avec des protocoles comme le 30'-30' ou le 4x4 minutes, il est possible d'accumuler plus de temps à haute intensité, ce qui booste les performances cardiovaskulaires sans le stress mécanique imposé par la course.



LA FTP 20 : LA VMA DU CYCLISTE

Pour les séances de home trainer, on utilise la FTP (Functional Threshold Power), qui est l'équivalent de la VMA pour les cyclistes. Elle est exprimée en watts et correspond à la puissance moyenne que l'on peut maintenir sur 20 minutes.

Comment calculer ta FTP :

Après un bon échauffement : roule à intensité maximale pendant 20 minutes.

Prends la puissance moyenne sur ces 20 minutes.
Multiplie cette valeur par 0,95 pour obtenir ta FTP.

Exemple : Si ta puissance moyenne sur 20 minutes est de 250 watts, ta FTP sera de $250 \times 0,95 = 237,5$ watts. Et c'est à partir de cette valeur que tu mettras en place ton programme d'entraînement

NUTRITION

GAUFRES FIT AU RIZ, SAUMON, AVOCAT

Ingédients :

- 2 filets d'huile d'olive
- 200 g de riz blanc cuit (le riz collant spécial sushis c'est top mais pas d'obligation)
- 10 CAS de fromage blanc 0% ou crème c'est toi qui vois
- 2 avocats mûrs
- 4 tranches de saumon fumé
- 2 citrons verts ou jaune
- 10 CAC de wasabi

Instructions :

Préchauffe le gaufrier. Dispose le riz cuit dans le gaufrier en formant une couche uniforme et compacte légèrement.

Fais griller environ 10 minutes, jusqu'à ce que les bords de la gaufre soient croustillants et dorés. Retire délicatement du gaufrier et place la gaufre sur une assiette.

Coupe les tranches de saumon fumé en petits carrés ou en lamelles et dispose-les uniformément sur la gaufre de riz. Ecrase un avocat en purée à l'aide d'une fourchette. Répartis la purée sur le saumon fumé.

Ajoute quelques pointes de crème épaisse et de wasabi sur la garniture d'avocat et de saumon pour apporter du crémeux et une touche épicée. Verse un léger filet d'huile d'olive sur l'ensemble et termine avec quelques gouttes de jus de citron vert pour rehausser les saveurs.



Après une
sortie longue !

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

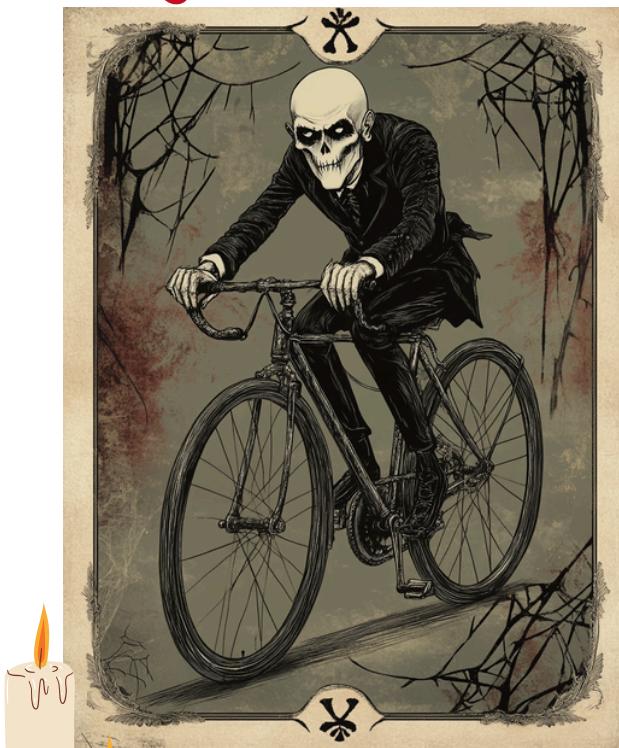


MANTRA :

“ **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 !



HAPPY HALLOWEEN !!



NOS PARTENAIRES :

