

VISION HORIZON



HORIZON SANTE

Pourquoi une séance
d'ostéopathie fait
tant de bien ?

HORIZON ENTRAINEMENT

La cadence idéale
existe-t-elle
vraiment ?

CHUN DE STOCKEL

Le speaker qui fait
vibrer les lignes
d'arrivée

HORIZON**EDITO**

REDONNER DU SENS AU SPORT : AU-DELÀ DES PERFORMANCES

Dans un monde où les enregistrements et les performances dominent les conversations, où chaque foulée, chaque kilomètre, chaque minute est scrutée à travers des applications et des graphiques, une réalité s'estompe peu à peu : le plaisir de bouger.

Le plaisir simple et essentiel de faire du sport, non pas pour un chrono, une médaille, ou l'approbation des autres, mais pour soi, pour le bonheur de sentir son corps vivre, évoluer et respirer.

Nous en avons assez de voir tant de personnes s'autoflageller parce qu'elles ne courent pas assez vite, parce qu'elles ne courent pas assez longtemps, ou parce qu'elles se comparent sans cesse aux performances des autres.

Oui, courir 10 kilomètres en une heure c'est formidable. Mais devinez quoi ? Se lever de son canapé, enfiler des baskets et avancer à son rythme, c'est tout aussi incroyable. Parce que chaque pas compte.

Des millions de gens restent immobiles, convaincus que le sport n'est pas pour eux. Trop difficile, trop de contraintes, trop... inaccessible. Mais c'est faux. Le sport n'est pas réservé à une élite ou à ceux qui enchaînent les exploits : il appartient à tous. Il commence avec un premier pas, un premier essai, un premier sourire de satisfaction après l'effort.

Notre mission, ici, n'est pas de vous transformer en athlète ni de vous promettre des résultats spectaculaires. Nous sommes là pour vous rappeler pourquoi vous avez commencé, ou pour vous donner envie de commencer.

Nos conseils ne viseront pas seulement à vous faire progresser. Ils seront là pour vous accompagner, vous encourager à continuer, à avancer, à savourer chaque instant de votre pratique, quel que soit votre niveau.

Parce que le sport, c'est avant tout une célébration de la vie, une manière de se reconnecter avec soi-même. Alors, oubliez un instant les chiffres et les comparaisons. Sortez, bougez, savourez.

C'est ça, l'esprit HORIZON FINISHER

Flo & Fufu
Horizon Finisher



SOMMAIRE

02	HORIZON SANTE Pourquoi une séance d'ostéopathie fait tant de bien ?
04	HORIZON SANTE Pourquoi le sport en plein air te rend-il moins souvent malade ?
07	CHUN YU YANG Le speaker qui fait vibrer les lignes d'arrivée
09	DOULEURS ET POSTURE Pourquoi l'ATM peut impacter tes performances sportives
12	HORIZON ENTRAINEMENT La cadence idéale existe-t-elle vraiment ?
15	HORIZON CONSEIL Est-ce que tu travailles vraiment assez lors de tes exercices ?
16	HORIZON TRIGGER POINT #6 le tibial antérieur
16	HORIZON NUTRITION La galette des rois : avec la fève mais sans les remords



POURQUOI UNE SÉANCE D'OSTÉOPATHIE FAIT TANT DE BIEN ?

Tu as déjà ressenti cette immense fatigue, ce relâchement presque étrange juste après une séance d'ostéo ? Bonne nouvelle : tout est normal ! Mais oublie les mythes qui traînent : personne n'a « remis en place » tes vertèbres. Ce que tu ressens, c'est le résultat d'une réaction neurologique complexe et fascinante qui remet ton système en équilibre. On va explorer tout cela ensemble.

Quand ton corps dialogue avec ton système nerveux

Quand l'ostéopathe manipule tes articulations, il active des récepteurs sensoriels situés dans tes muscles, articulations et tissus environnants. Ces récepteurs transmettent des signaux à ton système nerveux central – ton cerveau et ta moelle épinière – qui ajuste ensuite les commandes envoyées au reste de ton corps. Ce processus a plusieurs effets bénéfiques. Il peut réduire la douleur en modulant les signaux nerveux, relâcher les

tensions musculaires et te donner une sensation de calme profond. Ce processus a plusieurs effets bénéfiques. Il peut réduire la douleur en modulant les signaux nerveux, relâcher les tensions musculaires et te donner une sensation de calme profond. C'est un échange d'informations précis et coordonné entre ton système nerveux et ton corps.

Le fameux « craquement » : qu'est-ce que c'est vraiment ?

Ce bruit caractéristique que tu entends parfois pendant une séance s'appelle la cavitation. C'est le résultat de la formation et de l'éclatement de bulles de gaz dans le liquide articulaire, provoqué par une baisse rapide de pression. Mais attention, ce craquement n'a rien à voir avec une « remise en place » des structures. Il n'a pas de vertu mécanique directe.

L'effet réel de la manipulation est neurophysiologique. Elle modifie temporairement l'activité des récepteurs

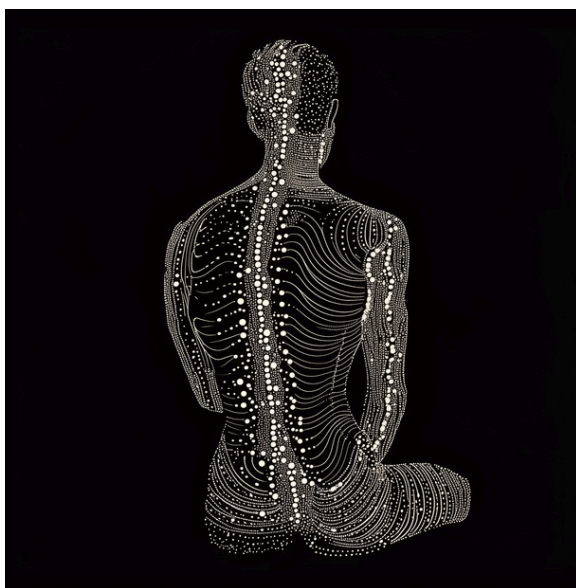
autour de l'articulation, ce qui peut améliorer la mobilité et réduire la douleur. En plus, le craquement joue un rôle psychologique. Il est souvent perçu comme un signe tangible que ça fonctionne, renforçant ainsi l'effet placebo. Les études montrent que cet effet peut représenter jusqu'à 30 % de l'amélioration ressentie.

Pourquoi ressens-tu cette fatigue après une séance ?

La fatigue après une séance d'ostéopathie est une réaction normale et saine. Ton système nerveux central est en train de recalibrer ses circuits pour intégrer les nouvelles informations apportées par la séance. Ce travail demande de l'énergie, un peu comme redémarrer un ordinateur.

Les manipulations provoquent aussi la libération d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être. Elles diminuent la perception de la douleur et apportent un apaisement global, mais elles peuvent aussi te laisser dans un état de lassitude temporaire, similaire à celui qu'on ressent après un effort physique intense.

Enfin, il y a la relaxation musculaire. Les muscles, souvent tendus (parfois sans même que tu t'en rendes compte), se relâchent. Ce relâchement peut donner l'impression que ton corps « s'éteint » brièvement, avant de retrouver un état d'équilibre.



Ce qu'il ne faut pas attribuer aux manipulations

Beaucoup de croyances persistent autour de l'ostéopathie, notamment l'idée que les manipulations « remettent en place » des vertèbres ou débloquent des articulations. En réalité, ces concepts sont largement erronés. Les structures anatomiques, comme les vertèbres ou les articulations, ne se déplacent pas de manière significative au point d'être « remises en place ».

Ce que fait une manipulation, c'est d'agir sur les tissus mous, les récepteurs nerveux et les mécanismes neurophysiologiques. Le but est de réduire la douleur, améliorer la mobilité et restaurer un état d'équilibre fonctionnel. Ces effets sont réels et puissants, mais ils n'ont rien à voir avec une intervention mécanique brute sur les structures du corps.

En fait, l'idée de « déblocage » est plus une image pour expliquer un résultat perçu qu'une réalité anatomique. La science met aujourd'hui en lumière que l'effet des manipulations est avant tout neurologique : une modulation des signaux envoyés par le système nerveux.

QUELQUES CHIFFRES

30 % : C'est la part de l'amélioration ressentie attribuée à l'effet placebo dans les manipulations ostéopathiques, renforcé par le fameux « craquement ».

20 minutes : Le temps moyen pour que ton système nerveux commence à recalibrer ses circuits après une manipulation.

1 heure : La durée recommandée pour éviter tout effort physique intense après une séance afin de permettre à ton corps de bien intégrer les ajustements.



L'OSTÉO C'EST DE LA NEURO

ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN SUR LA THÉRAPIE MANUELLE ?

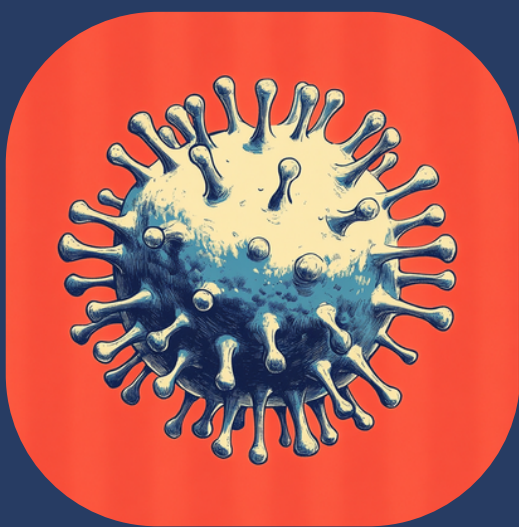
La thérapie manuelle, dont fait partie l'ostéopathie, repose sur des principes validés par la science. Par exemple, on sait que les manipulations peuvent :

- Moduler la douleur en activant des mécanismes inhibiteurs au niveau de la moelle épinière, réduisant ainsi les signaux douloureux envoyés au cerveau.
- Améliorer la proprioception en augmentant la perception de ton corps dans l'espace. Ceci est très utile pour corriger des schémas moteurs dysfonctionnels.
- Favoriser la circulation sanguine en augmentant temporairement le flux sanguin local, ce qui peut accélérer la récupération des tissus.

Ces effets combinés expliquent pourquoi la thérapie manuelle est si efficace pour répondre à de nombreuses douleurs et inconforts.



POURQUOI LE SPORT EN PLEIN AIR TE REND-IL MOINS SOUVENT MALADE ?



Tu as sans doute remarqué qu'en pratiquant une activité physique régulière, surtout en plein air, tu tombes moins souvent malade. Est-ce une coïncidence ? Pas du tout ! Les recherches scientifiques confirment que le sport, lorsqu'il est pratiqué de manière modérée et régulière, agit comme un stimulant naturel pour ton système immunitaire. Et si tu combines cela avec les bienfaits de l'exposition à la nature, le résultat est encore plus impressionnant.

Quand le sport active ton système immunitaire

Le sport n'est pas qu'une question de muscles. Il agit aussi sur tes défenses naturelles. Comment ?

1. Augmentation de la circulation des cellules immunitaires :

Pendant l'effort, ton cœur pompe plus vite, accélérant ainsi la circulation sanguine. Ce flux accru transporte plus efficacement les cellules immunitaires – comme les lymphocytes et les macrophages – vers les zones où elles sont nécessaires. C'est un peu comme si ton corps passait en mode « patrouille renforcée ».

2. Production de cytokines : Tes muscles, lorsqu'ils travaillent, libèrent des cytokines. Ces petites protéines jouent un rôle clé dans l'activation et la régulation des cellules immunitaires. Une activité physique modérée favorise cet échange chimique qui renforce ta résistance aux infections.

3. Réduction de l'inflammation chronique : L'inflammation est un ennemi silencieux de ton système immunitaire. En pratiquant régulièrement un sport, tu réduis les marqueurs d'inflammation dans ton corps, le rendant plus apte à combattre les agressions extérieures.



Les bienfaits uniques du sport en plein air

Faire du sport à l'intérieur, c'est bien. Mais pratiquer en plein air, c'est encore mieux ! Voici pourquoi :

1. Vitamine D : L'exposition à la lumière naturelle augmente ta production de vitamine D. Essentielle pour le système immunitaire, elle aide à réguler les réactions inflammatoires et renforce la barrière contre les infections respiratoires. Selon une étude publiée dans *Nature Communications*, les carences en vitamine D sont associées à une augmentation des infections saisonnières.

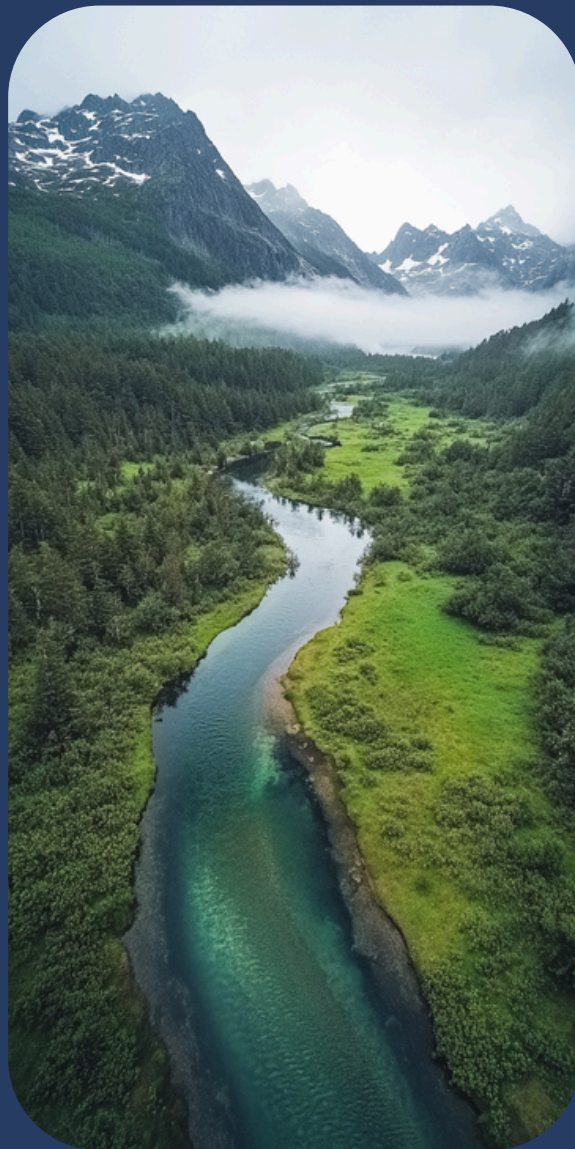
2. Réduction du stress : Le simple fait d'être dans la nature agit comme un anti-stress naturel. Des recherches dans *Frontiers in Immunology* montrent que les environnements naturels abaissent les niveaux de cortisol (l'hormone du stress), qui, lorsqu'il est élevé, affaiblit ton système immunitaire.

3. Exposition à des microbiotes diversifiés : En courant sur un chemin forestier ou en pédalant dans un parc, tu es exposé à une plus grande diversité de microbes naturels. Cette exposition enrichit ton propre microbiote, un élément essentiel pour une bonne santé immunitaire.

Sport et immunité : les erreurs à éviter

Si le sport renforce ton système immunitaire, il peut aussi l'affaiblir temporairement si tu vas trop loin. Voici ce que tu dois éviter :

- **Les efforts excessifs :** Un exercice trop intense ou prolongé (comme un marathon sans préparation adaptée) peut provoquer une immunosuppression temporaire. Ce phénomène, appelé « fenêtre ouverte immunitaire », survient lorsque ton système immunitaire est submergé et moins efficace pour repousser les infections.
- **Le manque de récupération :** Ton corps a besoin de récupérer entre les sessions. Le repos et le sommeil sont des alliés



indispensables pour permettre à ton système immunitaire de se renforcer.

Les clés pour maximiser les bienfaits

Pour booster ton immunité grâce au sport en plein air, suis ces quelques conseils simples :

- **Pratique régulière et modérée :** Environ 150 minutes par semaine d'activité modérée suffisent pour observer des bénéfices significatifs.
- **Privilégie les environnements naturels :** Si possible, choisis des parcs, des forêts ou des plages pour tes sessions sportives.
- **Hydrate-toi et écoute ton corps :** Si tu ressens de la fatigue excessive, n'hésite pas à ralentir.

RENCONTRE

CHUN DE STOCKEL : LE SPEAKER QUI FAIT VIBRER LES LIGNES D'ARRIVÉE

Si tu as déjà participé à un événement sportif où l'énergie était à son comble, il y a de grandes chances que Chun Yu Yang y soit pour quelque chose. Speaker barré, chanteur à ses heures perdues, et amoureux des canards (oui, tu as bien lu), Chun parcourt la planète pour insuffler son dynamisme à des épreuves incroyables. Rencontre avec ce personnage hors normes.

Une présentation haute en couleur

« Je m'appelle Chun de Stockel, belge d'origine sino-taïwanaise et animateur d'événements divers et variés. Outre mon côté asiatique, mes spécificités sont que je suis chanteur (j'ai même fait un passage à The Voice Belgique...), que j'adore les canards (d'où mes fameux shorts canards), et que j'anime toutes sortes de disciplines, du marathon au championnat de Belgique de lancer de sapin, en passant par les triathlons Ironman ou des épreuves XTERRA qui vont des Dolomites jusqu'en Australie ! »

Comment tout a commencé

« Lors d'une course où j'étais participant, un copain m'a dit : « Vas-y Chun, prends le micro, tu ferais mieux que l'animateur. » Le soir même, j'envoyais un mail à l'organisation. Un mois plus tard, je me retrouvais à animer la plus grande course d'obstacles de Belgique devant 5 000 personnes formidables ! Dix ans plus tard, je



parcours le monde pour vivre ma passion, animer des épreuves incroyables et rencontrer des personnes captivantes ! »

Les imprévus : un quotidien excitant

« Je pense que ma capacité à improviser, c'est au moins 50 % des raisons pour lesquelles on me fait confiance ! Entre les pannes de courant (j'ai déjà utilisé un cône comme micro), les jingles qui ne sont pas prêts (du coup je chante), ou les gagnants à annoncer trois fois car il y avait des disqualifications... L'imprévu fait partie du métier. Et c'est ça qui le rend excitant. »

Mais parfois, les conditions sont extrêmes :
« En 2024, plusieurs triathlons se sont transformés en duathlons à cause des conditions dantesques. Tenir le micro de 8h à 20h sous une pluie battante et 5 degrés, ça forge un animateur ! »



Les moments marquants

Parmi les souvenirs de Chun, il y a une rencontre inoubliable : « J'ai rencontré ma compagne sur une ligne d'arrivée. Deux semaines plus tard, je la recroisais sur une autre course... C'était le destin ! »

Et les athlètes ? « La famille Ironspiritfamily est incroyable. Entre Jérôme qui fait Paris-Roubaix en VTT alu, Nathan qui inspire par son courage, et Laëtitia qui court des marathons... Ils sont exceptionnels. Il y a aussi Amhed qui a participé à son premier Ironman en hommage à son père. Ces histoires, c'est ce qui me fait vibrer. »

Côté coulisses : des anecdotes savoureuses

« J'ai déjà vu un artiste légendaire à peine tenir debout avant de monter sur scène... puis devenir une bête de spectacle pendant 1h15, avant de s'écrouler à nouveau en coulisses. Sinon, moi, avec mon short canard, je pense que je suis déjà assez absurde (rires). »

Un lieu unique ?

« La Chine, Zhangjiajie, qui a inspiré les décors d'Avatar. Je conseille à tous d'aller voir Tian Men Shan, la montagne de la porte du ciel. C'est spectaculaire. »

Un événement à son image

« Je rêve d'un événement qui mêle compétition sans time cut et festival de musique. La ligne d'arrivée traverse la scène principale... mais cet événement existe déjà à Taïwan ! »

Chun, c'est aussi...

Un chanteur qui ouvre ses événements avec : « NAAAAA ZINWENGAAAAAAAAAAAA » du Roi Lion. Un improvisateur de génie. Et surtout, un passionné qui sait que les émotions partagées sont la véritable récompense. Comme il le dit : « C'est ça qui me fait vivre : des humains formidables et des histoires incroyables. »





DOULEURS ET POSTURE : POURQUOI L'ATM PEUT IMPACTER TES PERFORMANCES SPORTIVES

Nous poursuivons notre série d'articles sur l'ATM en collaboration avec Flora de Physio-Adapt. Cette fois-ci, nous réalisons un focus sur les liens entre cette articulation clé, ta posture, et tes performances sportives.

L'articulation temporo-mandibulaire (ATM), bien que discrète, est une pièce maîtresse dans l'équilibre fonctionnel de ton corps. Plus qu'un simple pivot pour ouvrir et fermer la mâchoire, elle influence des chaînes musculaires et fasciales qui traversent tout le corps. Dans cet article, on plonge dans les mécanismes profonds pour comprendre pourquoi l'ATM mérite ton attention, surtout si tu cherches à optimiser tes performances sportives.

L'ATM : Un centre nerveux et fascial clé

L'ATM est connectée à des structures musculaires et fasciales qui influencent directement la posture et le mouvement. Les fascias, ces fines membranes qui enveloppent et relient les muscles et organes, jouent un rôle essentiel dans la transmission des tensions.

Un déséquilibre de l'ATM peut générer des tensions qui se propagent via les fascias jusqu'au cou, au bassin, et même aux membres inférieurs. Une étude publiée dans le *Journal of Bodywork and Movement Therapies* (2020) démontre que des dysfonctions de l'ATM peuvent modifier la distribution des forces dans les chaînes fasciales, entraînant des asymétries posturales subtiles mais significatives.

Par exemple, une hypertonicité du muscle masséter peut se propager au travers des fascias cervicaux jusqu'au trapèze supérieur, altérant la stabilité de la tête et la symétrie musculaire globale.

Lien entre ATM, posture et performance sportive

En course à pied, une posture correcte est cruciale pour une foulée efficace et équilibrée. Une dysfonction de l'ATM peut entraîner une posture de tête projetée vers l'avant, augmentant les contraintes sur les cervicales et la colonne thoracique.

Des travaux récents (*European Spine Journal*, 2022) montrent que même de légers désalignements de la tête peuvent diminuer l'efficacité respiratoire en réduisant l'expansion thoracique. Cela signifie moins d'oxygène pour tes muscles, et donc une baisse de performance sur les efforts prolongés.





Flora explique :

« Une mauvaise position de la mâchoire, même imperceptible, peut affecter les schémas de mouvement. Chez un sportif, cela peut conduire à une compensation excessive dans les hanches ou les genoux, augmentant le risque de blessure. »

Douleurs référées et système nerveux

L'ATM est innervée par le nerf trijumeau, l'un des principaux nerfs crâniens, qui joue également un rôle dans la perception de la douleur au niveau du visage, du cou et de la tête. Une irritation ou une tension excessive dans cette région peut entraîner des douleurs référées dans des zones éloignées, comme les tempes, les cervicales ou même les trapèzes.

Une étude dans le *Journal of Oral Rehabilitation* (2021) souligne que les tensions musculaires de l'ATM peuvent augmenter l'excitabilité des réseaux neuronaux, exacerbant les douleurs et perturbant les signaux moteurs.

En course, cela peut se traduire par des migraines fréquentes, des douleurs cervicales chroniques ou une fatigue musculaire accrue due à des mécanismes compensatoires.

Le rôle du bruxisme dans la performance

Le bruxisme, ou serrage involontaire des dents, est un facteur aggravant souvent

ignoré. Lors d'un effort intense ou sous stress, les athlètes peuvent développer une hyperactivité des muscles masticateurs, augmentant les tensions au niveau de l'ATM.

Des recherches dans le *Journal of Sports Sciences* (2020) révèlent que le bruxisme peut altérer la coordination musculaire et réduire l'amplitude des mouvements. Chez les coureurs, cela peut affecter la dynamique de la foulée et augmenter les pics de charge sur les articulations inférieures.

ATM et sport : un levier sous-estimé

L'ATM est bien plus qu'une simple articulation pour manger ou parler. Elle joue un rôle central dans l'équilibre global de ton corps et peut influencer ta posture, ta respiration et tes performances sportives.

Comme le résume Flora :

« La clé est de considérer l'ATM comme une partie intégrante de la mécanique du corps. En prenant soin de cette zone, on améliore non seulement le confort quotidien, mais aussi la performance et la durabilité des sportifs. »

Alors, prêt à écouter ta mâchoire pour courir plus loin et mieux ?

SOLUTIONS CONCRÈTES POUR LES SPORTIFS

- **Analyse posturale** : Consulte un kiné pour détecter les déséquilibres liés à l'ATM.
- **Libération myofasciale** : Travaille les muscles masséters et temporaux pour réduire les tensions.
- **Exercices ciblés** : Combine respiration diaphragmatique et mobilisation de la mâchoire
- **Gestion du bruxisme** : Relâche les muscles avant et après l'effort, ou utilise une gouttière nocturne si nécessaire.

ENTRAÎNEMENT

LA CADENCE IDÉALE EXISTE-T-ELLE VRAIMENT ?

Tu as peut-être entendu dire que la cadence parfaite en course à pied est de 180 pas par minute. Cette idée, popularisée par Jack Daniels, un coach et physiologiste reconnu, suggère qu'une cadence élevée est synonyme d'efficacité et de réduction des blessures. Mais est-ce vraiment universel ? Les études scientifiques récentes nuancent largement cette assertion. Voyons ensemble pourquoi la cadence parfaite n'existe pas et comment trouver celle qui te correspond.

Le mythe des 180 pas/minute

Tout commence en 1984, lorsque Jack Daniels observe que les meilleurs coureurs mondiaux adoptent une cadence proche de 180 pas par minute. Il en déduit que cette fréquence est un standard d'efficacité. Pourtant, ces athlètes courent à des vitesses extrêmes, avec des morphologies idéales et des entraînements calibrés. Ce qui fonctionne pour eux n'est pas nécessairement adapté à un coureur amateur.

Pour un joggeur ou un marathonien occasionnel, chercher à imposer cette cadence pourrait déséquilibrer la foulée naturelle. La science montre que la cadence optimale est bien plus personnalisée.



Pourquoi une cadence unique n'a pas de sens ?

La cadence idéale est influencée par plusieurs paramètres qui varient d'un coureur à l'autre. Voici les facteurs principaux à considérer :

Morphologie individuelle : Ta taille, la longueur de tes jambes et ta masse corporelle jouent un rôle déterminant. Une personne grande avec de longues jambes aura des foulées plus amples et une cadence naturellement plus basse. Inversement, un coureur de petite taille adoptera souvent une fréquence de pas plus élevée.



Vitesse de course : Plus tu augmentes ta vitesse, plus ta cadence s'accélère. À allure marathon, un coureur amateur oscille généralement entre 160 et 170 pas/minute. Les coureurs élités, eux, dépassent souvent les 180 pas/minute parce qu'ils courent beaucoup plus vite.

Type de terrain : Le terrain modifie également ta cadence. Sur des sentiers techniques ou en montagne, tu adoptes naturellement une fréquence de pas plus élevée pour stabiliser ton équilibre. En descente, la cadence peut baisser car les foulées s'allongent.

Coût énergétique et confort : Les recherches publiées dans le *British Journal of Sports Medicine* montrent que chaque coureur ajuste spontanément sa cadence pour minimiser son effort énergétique. Forcer une cadence non naturelle peut augmenter la fatigue et réduire ton efficacité.

Ce qu'en dit la science

Des études récentes confirment que la cadence de 180 pas/minute n'est pas une solution miracle. Dans une analyse publiée dans le *Journal of Applied Physiology*, les chercheurs ont constaté que l'efficacité énergétique varie fortement selon les individus. Chaque coureur a une cadence naturelle, souvent optimale, qu'il vaut mieux respecter.

Une autre étude met en avant l'impact des ajustements brutaux. Passer trop rapidement d'une cadence basse à une cadence élevée peut provoquer des tensions au niveau des mollets, des tendons d'Achille et des genoux. Le corps a besoin de temps pour s'adapter.

Comment explorer ta cadence optimale ?

Au lieu de viser arbitrairement 180 pas/minute, commence par analyser ta cadence actuelle. Cours à ton allure habituelle et compte le nombre de pas que tu fais en une minute. Cette valeur te donne une base. Si tu souhaites l'augmenter, procède par petits ajustements, à hauteur de 5 % à la fois.

Teste ces modifications sur plusieurs sorties et observe les réactions de ton corps. Ressens-tu une amélioration en termes de confort ou de fatigue ? Utilise des outils comme un métronome ou une montre connectée pour t'aider à maintenir une cadence cible.

Mais surtout, écoute ton corps. Si des douleurs ou des tensions apparaissent, reviens à ta cadence naturelle. L'objectif n'est pas de te conformer à un chiffre, mais d'améliorer ton confort et ton efficacité.



EST-CE QUE TU TRAVAILLES VRAIMENT ASSEZ LORS DE TES EXERCICES ?

Ça y est, tu as fait tes 3 x 10 répétitions avec une minute de repos entre chaque série. Mais pose-toi une question simple : « Combien aurais-je pu en faire de plus ? » Le double ? Le triple ? Si tu n'as pas la réponse, il est peut-être temps de réfléchir autrement. Car oui, les chiffres standards comme « 3 x 10 » ne disent pas tout et peuvent même être trompeurs. Allons plus loin pour explorer cette notion.

L'illusion des standards prédéfinis

Les protocoles classiques comme les 3 x 10 ou encore les temps de repos définis sont des bases pratiques pour structurer un entraînement. Cependant, ils ne reflètent pas les besoins réels de chaque individu. Ces standards ignorent les différences de condition physique, d'état de fatigue du jour, ou encore de récupération. Par conséquent, tu pourrais te retrouver à sous-travailler, ce qui ralentit tes progrès, ou à surcharger ton corps, augmentant ainsi le risque de blessure.

Prenons l'exemple de deux personnes réalisant un squat avec la même charge. Pour l'une, 10 répétitions représentent un effort maximal ; pour l'autre, cela n'est qu'un échauffement. Si ces deux personnes suivent le même protocole sans l'adapter à leur capacité réelle, l'une progressera à peine, tandis que l'autre risque la blessure par surmenage. Ce qui compte, ce n'est pas le chiffre absolu, mais ta capacité à ajuster l'effort en fonction de tes limites du moment.



La perception de l'effort : une approche au cœur de l'entraînement

La vraie question à se poser après un exercice n'est pas seulement de savoir si tu as complété tes séries, mais de réfléchir à ce que tu aurais pu accomplir de plus. Ce concept, connu sous le nom de *Reps In Reserve* (RIR), est une méthode intuitive pour évaluer ton effort. Il s'agit d'estimer combien de répétitions tu aurais pu encore effectuer avant de ne plus pouvoir continuer. Par exemple, si tu t'arrêtes après 10 répétitions mais que tu aurais pu en faire 5 de plus, ton RIR est de 5. Cet indicateur te permet d'ajuster la charge et l'intensité selon ton niveau réel.

Prenons un autre exemple dans le cadre du cardio. Si tu cours pendant 20 minutes à une allure constante et que tu te sens capable de courir encore 20 minutes, ton effort était modéré. Mais si tu as dû ralentir dans les dernières minutes, cela signifie que tu étais proche de ton seuil maximal. Cette évaluation est cruciale pour calibrer ton entraînement.

Quand ton cerveau devient ton propre frein

Ton cerveau est conçu pour te protéger, mais parfois, il te freine plus qu'il ne le devrait. Plusieurs biais cognitifs influencent ta perception de l'effort :

Le biais de complaisance : Ce mécanisme inconscient te pousse à arrêter avant d'atteindre ta véritable limite. Ton cerveau, cherchant à éviter douleur et inconfort, active un frein de sécurité, même si ton corps pourrait encore produire un effort significatif. Lors d'une séance de musculation, par exemple, tu pourrais t'arrêter à 8 répétitions parce que tu as décidé à l'avance de t'arrêter là, bien que tu auras pu en faire 3 ou 4 de plus.

L'effet nocebo : Si tu es convaincu que tu es fatigué ou incapable de continuer, ton cerveau amplifie cette sensation, créant une barrière psychologique. C'est un phénomène fréquent chez les marathoniens au moment du « mur » du 30e kilomètre. Pourtant, ceux qui parviennent à surpasser cette phase réalisent souvent qu'ils avaient les capacités physiques de continuer.

Le biais d'ancrage : Ce biais agit sur tes habitudes. Si tu es habitué à toujours faire 10 répétitions, tu risques de t'arrêter à ce chiffre automatiquement, même si tu auras pu en faire davantage. Ce phénomène est courant chez les débutants qui manquent de repères pour ajuster leur effort.

Ces biais ne sont pas une fatalité. En étant conscient de leur existence, tu peux progressivement apprendre à mieux les gérer.

Des outils pour progresser intelligemment

Pour optimiser tes séances, il est crucial de développer une perception fine de ton effort. Voici quelques approches pour y parvenir :

L'échelle de perception de l'effort (RPE) : Cet outil, introduit par Gunnar Borg, te permet d'évaluer l'intensité de ton exercice sur une échelle de 1 à 10. Une intensité de 1 correspond à un effort très léger, comme marcher, tandis qu'un effort de 10 est maximal, où tu ne peux plus continuer. En combinant cet outil avec le RIR, tu peux ajuster tes séances de manière plus précise.

Le feedback externe : Un coach ou un partenaire d'entraînement peut t'aider à mieux évaluer tes limites. Par exemple, il peut observer si tu sembles encore frais après une série ou si tu as forcé jusqu'à la limite. Ces observations sont particulièrement utiles pour les sportifs ayant du mal à s'auto-évaluer.

L'entraînement mental : La visualisation est une technique puissante pour repousser tes limites. Imaginer que tu réalises une série plus intense ou que tu franchis une ligne d'arrivée peut t'aider à augmenter ton seuil de tolérance à l'effort. Les athlètes de haut niveau intègrent souvent ces techniques dans leur préparation.

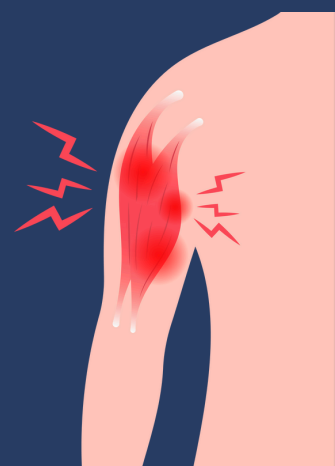
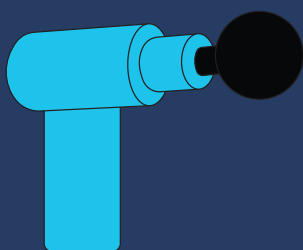
Travailler vraiment assez ne dépend pas d'un chiffre universel, mais de ta capacité à écouter ton corps et à évaluer tes limites. En prenant conscience des biais cognitifs qui influencent ton effort, en utilisant des outils comme le RPE ou le RIR, et en sollicitant un feedback externe, tu peux optimiser tes séances et progresser durablement. Alors, la prochaine fois que tu termines une série, pose-toi la vraie question : « Et si j'avais pu aller plus loin ? »



HORIZON

TRIGGER POINT

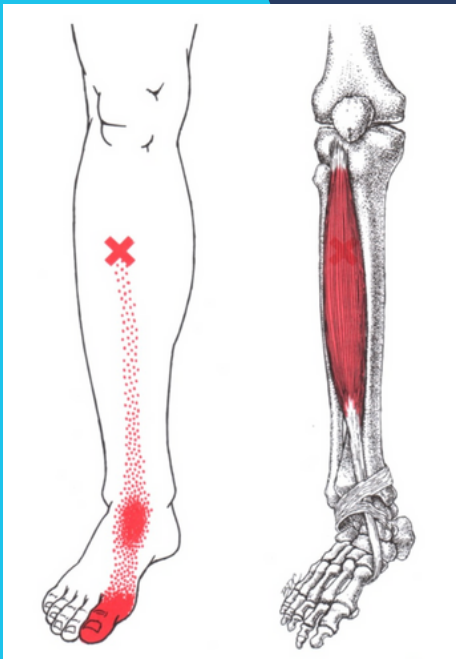
PROTOCOLE DE TRAITEMENT



HORIZON

TRIGGER POINT

TRIGGER POINT #6 : LE TIBIAL ANTÉRIEUR



Le tibial antérieur est crucial pour la course à pied. Situé à l'avant de la jambe, il contrôle la cheville et freine la descente du pied après l'impact. Cela garantit un appui stable et prépare la propulsion. Une entorse de cheville ou le port prolongé d'une botte de marche peut provoquer des contractures ou des trigger points douloureux.

Douleur irradiée :

Les trigger points du tibial antérieur causent des douleurs irradiant sur le dessus du pied, parfois jusqu'au gros orteil. Ces sensations peuvent inclure des brûlures ou des tensions, surtout pendant ou après l'effort.

Emplacement :

Ce muscle est situé sur la face antéro-latérale de la jambe. Les trigger points se trouvent souvent près du bord latéral du tibia, juste sous le genou ou au milieu de la jambe.

Symptômes :

Tensions ou brûlures sur le dessus du pied.
Boiterie fréquente après une entorse ou avec une botte de marche.
Raideur dans les mouvements de flexion dorsale.
Fatigue musculaire en fin de course.



Douleurs souvent confondues :

Syndrome des loges.
Tendinite du long extenseur de l'hallux.
Névralgies au niveau de la cheville ou du pied.



LA GALETTE AVEC LA FEVE MAIS SANS LES REMORDS

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée (complète de préférence)
- 40 g de sirop d'agave ou autre sucrant
- 200 g de poudre d'amande
- 2 compotes sans sucre ajouté
- 3 œufs
- 1 fève
- Astuce : Ajoute ta touche perso ! Des fruits, des pépites de chocolat... Laisse parler ta créativité !

Préparation :

Étale la pâte feuilletée pour obtenir deux ronds de taille identique. Mets-les de côté.

Dans un bol, mélange le sirop d'agave, les compotes et 2 œufs. Incorpore ensuite la poudre d'amande pour obtenir une texture homogène.

Étale la crème d'amande sur l'un des ronds de pâte, en laissant un bord libre sur tout le pourtour.

Place la fève dans la crème (choisis bien l'endroit, c'est important !).

Humidifie les bords de la pâte avec un peu d'eau.

Pose le second rond de pâte par-dessus et presse bien les bords pour sceller.

Avec le dernier jaune d'œuf, badigeonne le dessus de la galette pour qu'elle soit bien dorée.

Dessine quelques motifs au couteau pour un effet pro (et Instagram-friendly).

Enfourne à 180 °C pendant 40 minutes. La galette doit être bien dorée et croustillante.



**LES PERSONNES QUI
PARTAGERONT LA
GALETTE FLOQUÉE
HORIZON FINISHER, SUR
LA COMMUNAUTÉ
WHATSAPP REMPORTE 1
MOIS D'ACCÈS
PRÉMIUM**



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



NOS PARTENAIRES :

