

# VISION HORIZON



## HORIZON CONSEIL

Faut-il vraiment courir  
avec des bâtons ?

## COURIR À JEUN

Mythe ou secret de  
performance ?

## TENDINITES ET BLESSURES

faut-il masser ou  
renforcer ?

# ACCÈS LA COMU

**GRATUIT !**



AJOUTE-NOUS SUR INSTA ET  
ON S'OCCUPE DU RESTE





HORIZON  
FINISHER

# PODCAST DE LA SEMAINE :

***DISPO !***



**HORIZON****EDITO**

## LA MOTIVATION, C'EST SURFAIT

Tout le monde parle de motivation. On cherche à la cultiver, à la booster, à l'entretenir. On attend ce fameux déclic, ce moment où l'envie va nous submerger et nous propulser vers l'action. Mais soyons honnêtes : la motivation, c'est du vent.

Elle est belle quand elle est là. Elle nous donne cette énergie brute, cette sensation que tout est possible. Mais elle est aussi capricieuse, inconstante, un peu comme un ami qui t'enthousiasme un jour et te plante le lendemain. Si on compte sur elle pour avancer, alors on est condamné à rester bloqué les jours sans.

Parce que des jours sans, il y en aura. Des matins où tu n'as pas envie de sortir du lit. Des séances où chaque mouvement semble une corvée. Des moments où le projet qui t'animait hier te semble soudainement absurde. La motivation ne sera pas là pour te sauver. Ce qui fait vraiment la différence, c'est la discipline. Pas la discipline rigide, militaire, punitive. Mais cette petite mécanique interne qui te permet d'agir même quand tu n'as pas envie. Parce

que tu sais pourquoi tu le fais. Parce que c'est devenu une habitude, un rythme, une partie de toi.

On croit souvent que la réussite appartient à ceux qui sont toujours ultramotivés. En réalité, elle appartient à ceux qui sont constants. Ceux qui avancent même à petits pas, qui enchaînent les séances moyennes entre les bonnes. Ceux qui savent que l'important, ce n'est pas d'avoir envie chaque jour, mais de se montrer, malgré tout.

Alors ne cherche plus à être motivé. Cherche à être régulier. Fais les choses même quand c'est imparfait. Même quand c'est juste un peu. Parce que c'est comme ça qu'un matin, sans même t'en rendre compte, tu réaliseras que tu es devenu quelqu'un qui fait, quoi qu'il arrive.

Et là, plus rien ne pourra t'arrêter.

# **SOMMAIRE**

---

## **COURIR À JEUN**

Mythe ou secret de performance ?

---

## **HORIZON CONSEIL**

La solitude du coureur du dimanche

---

## **TENDINITES ET BLESSURES**

faut-il masser ou renforcer ?

---

## **HORIZON CONSEIL**

Faut-il vraiment courir avec des bâtons ?

---

## **TRIGGER POINT #9**

#11 : Le pectiné

---

## **HORIZON FORMATION**

Le genou du sportif à Nice !

---

## **HORIZON NUTRITION**

Céréales maison croustillantes du matin

## ENTRAINEMENT

### COURIR À JEUN : MYTHE OU SECRET DE PERFORMANCE ?

Se lever, enfiler ses baskets et partir courir sans rien avaler... Pour certains, c'est une habitude, presque un rituel. Pour d'autres, c'est une hérésie. Mais que dit vraiment la science sur le running à jeun ? Brûle-t-on vraiment plus de graisses ? Est-ce un booster d'endurance ou un piège pour la récupération ? On fait le tri entre croyances et réalité.

#### Pourquoi courir à jeun est-il tant plébiscité ?

L'idée derrière le running à jeun repose sur un principe simple : le matin, après plusieurs heures sans manger, les réserves de glycogène (le carburant rapide du corps) sont réduites. Privé de sucre immédiat, l'organisme va devoir puiser son énergie ailleurs... et c'est là que le mythe prend racine.

On entend souvent que courir à jeun force le corps à brûler plus de graisses et à mieux s'adapter à l'effort sur le long terme. Mais est-ce réellement le cas ?

#### Courir à jeun = plus de graisse brûlée ? Oui, mais...

D'un point de vue physiologique, c'est vrai : en l'absence de glycogène en quantité r.

suffisante, l'organisme va chercher une autre source d'énergie : les lipides. Plusieurs études montrent une oxydation accrue des graisses lors d'un entraînement à jeun, comparé à un effort après un repas.

Mais (parce qu'il y a toujours un mais) :

- Ce n'est pas parce que tu brûles plus de graisses pendant l'effort que tu perds plus de poids globalement. Ce qui compte, c'est ton bilan énergétique total.



- Si ton corps s'adapte à puiser dans les lipides, il le fera au détriment d'autres mécanismes. La performance, la récupération et même l'intensité de ton effort peuvent être réduites.

**À retenir :** Tu mobilises plus de graisses sur le moment, mais ce n'est pas forcément un moyen magique pour mincir

r

Effet sur l'endurance : Vraie stratégie ou simple illusion ?

L'un des intérêts du running à jeun réside dans son impact sur l'adaptation du corps à l'effort prolongé. En habituant ton organisme à fonctionner avec peu de réserves, tu l'incites à devenir plus efficace dans l'utilisation des lipides sur les longues distances.

En d'autres termes, tu entraînes ton corps à moins dépendre du glycogène, ce qui peut être utile en ultra-trail ou sur marathon. D'ailleurs, certains athlètes utilisent cette méthode pour améliorer leur métabolisme énergétique.

### **Mais encore une fois, il y a des limites :**

- Courir à jeun réduit ton intensité d'effort. Si tu cherches à faire du fractionné ou des séances à haute intensité, tu risques d'être rapidement dans le rouge.
- Les entraînements longs et exigeants nécessitent du carburant. Un déficit



- énergétique trop important peut nuire à la récupération et favoriser la fatigue chronique.

**À retenir :** Bonne stratégie pour l'endurance, mais pas idéale pour tous les entraînements.

### **Qui peut en tirer profit ...**

- Les coureurs d'endurance : Si tu fais des sorties longues en basse intensité, courir à jeun peut t'aider à optimiser l'utilisation des graisses.
- Les coureurs qui veulent tester leur adaptation métabolique : Certains athlètes intègrent des runs à jeun pour stimuler leur organisme et renforcer leur efficacité énergétique.

### **... et qui doit éviter ?**

- Les débutants : Si tu ne maîtrises pas encore ton effort, tu risques une hypoglycémie et une baisse soudaine d'énergie.
- Les séances de vitesse/fractionné : Ton corps aura besoin de glycogène,

et sans lui, impossible de tenir l'intensité.

- Si tu es sujet aux coups de fatigue ou aux vertiges : Courir à jeun demande une certaine adaptation, et tout le monde ne réagit pas de la même manière.

### Comment bien courir à jeun ? (Si tu veux tester)

Si l'idée te tente, il faut y aller progressivement :

Commence par des séances courtes (30-45 min max) en endurance fondamentale.

Hydrate-toi bien : L'eau et même un café avant de partir peuvent aider à activer ton organisme.

Ne cherche pas la performance : L'objectif est d'adapter ton corps, pas de battre un record.

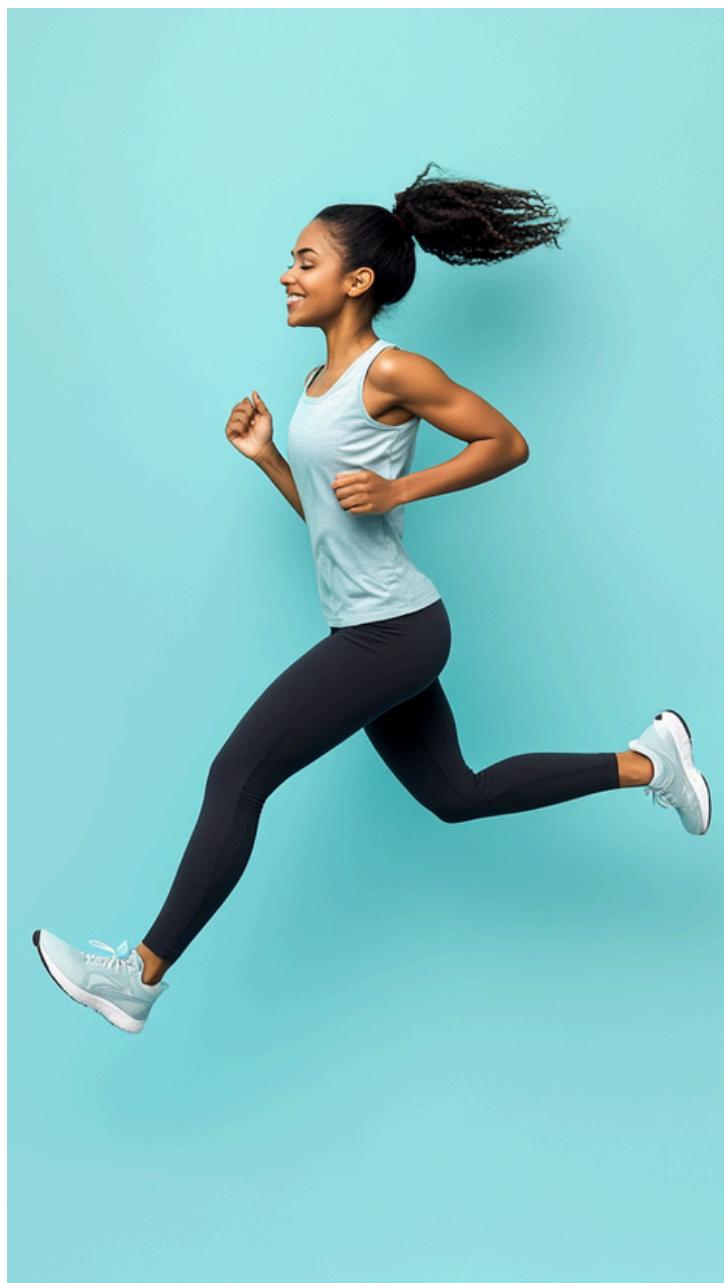
Écoute ton corps : Si tu te sens faible ou que l'effort devient désagréable, inutile d'insister.

Pense à bien récupérer après : Prends un bon petit-déjeuner post-run pour recharger tes réserves.

### Le verdict : Bonne ou mauvaise idée ?

Le running à jeun n'est ni une solution miracle, ni une absurdité. C'est un outil parmi d'autres qui peut être intéressant dans certains cas, mais qui ne convient pas à tous.

Si ton objectif est d'optimiser ton métabolisme et d'habituer ton corps à mieux utiliser les graisses, pourquoi pas. Mais ne te force pas à courir à jeun si ça ne te convient pas : la clé de la progression reste avant tout le plaisir et la régularité.



**CLIQUE SUR LE CADENAS POUR DEVENIR UN LECTEUR PREMIUM**



**OFFRE MENSUELLE**



**OFFRE ANNUELLE  
(2 MOIS OFFERT)**



## La solitude choisie, un espace de liberté

Pourquoi tant de coureurs privilégiennent-ils la solitude ? Parce que c'est une parenthèse. Un moment hors du bruit, des notifications, des obligations. Dans un monde où tout est connecté, courir, c'est débrancher.

Dès que tu mets un pied dehors et que tu t'élances, quelque chose change. Le silence s'installe. Le rythme de ta respiration et de tes pas prend le dessus. Tu entres dans un état de flottement, où plus rien d'autre ne compte.

C'est d'ailleurs ce qui pousse beaucoup de coureurs à ne jamais courir en musique : ils veulent entendre le silence

## La course, un moment d'introspection.

Quand tu cours seul, tu penses. Parfois trop. Courir, c'est une méditation en mouvement. Tu fais défiler tes pensées comme les kilomètres sous tes pieds.

Certains utilisent ce temps pour structurer leur journée, résoudre un problème pro, organiser leurs idées. D'autres laissent vagabonder leur esprit, sans contrainte. C'est un moment où l'on s'autorise à ne rien faire d'autre que courir.

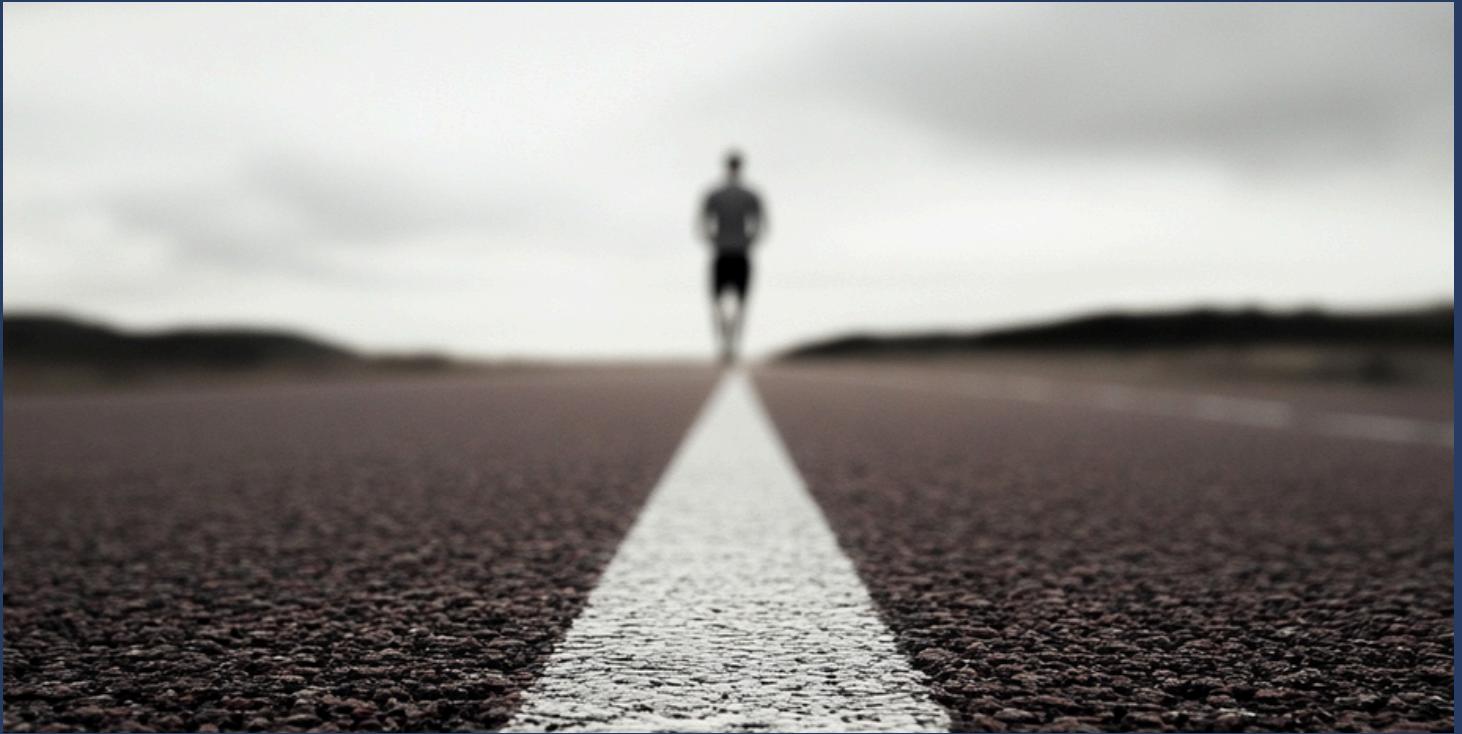
C'est aussi un face-à-face avec soi-même. On dit souvent que la course à pied est le miroir de l'état mental. Si tu es stressé, tu cours tendu. Si tu es fatigué, chaque foulée te semble lourde. Mais parfois, après quelques kilomètres, ton cerveau se débloque. Tu trouves des solutions, tu relativises, tu prends du recul.

On commence un run seul, on le termine plus aligné avec soi-même.

Faut-il choisir entre courir seul et courir en groupe ?

Les deux expériences sont différentes, et chacun trouve son équilibre. Courir en groupe, c'est un boost de motivation, un moyen d'apprendre, de progresser, de partager un effort.

Courir seul, c'est une échappatoire, une pause mentale, une reconnexion à soi.



L'un n'empêche pas l'autre. Beaucoup de coureurs alternent : le collectif pour la progression, la solitude pour la liberté. Peut-être que le vrai secret du running, c'est justement ça : être seul ensemble. Alors la prochaine fois que tu partiras pour ta sortie du dimanche matin, savoure cette solitude. Parce qu'au fond, c'est peut-être elle qui te fait vraiment aimer courir.

### **Revenir à l'essentiel**

Avec le temps, cette solitude devient presque nécessaire. Elle te manque quand elle n'est pas là. Tu la retrouves comme on retrouve un vieux pull confortable, un coin familier du monde où rien ne presse. Dans une époque saturée de bruit, de vitesse et de connexions permanentes, ces moments de course seuls sont des îlots de calme. Tu y retrouves ton souffle, ton rythme, tes pensées. Tu y retrouves, surtout, toi-même..

Et puis, il y a ces jours où tu pars courir seul, sans but, et où tu rentres avec une idée nouvelle, une décision prise, ou juste le cœur un peu plus léger. Ce n'est pas anodin. C'est que la solitude du coureur du dimanche, ce n'est pas de l'isolement, c'est une liberté choisie. Une façon simple, directe, et terriblement humaine de revenir à l'essentiel.



# HORIZON

# PHYSIO

## TENDINITES ET BLESSURES : FAUT-IL MASSER OU RENFORCER ?

Une douleur musculaire, c'est souvent un cri du corps qui dit : "trop, stop, laisse-moi respirer". Courir avec une foulée déséquilibrée, enchaîner les séances sans temps de récupération, ou négliger les signaux d'alerte... Tout ça mène souvent à la même issue : un muscle en surcharge qui finit par dire stop. C'est là qu'intervient le massage, l'ostéopathie ou encore l'automassage.

Libérer les tensions, améliorer la circulation sanguine, restaurer un peu de mobilité... Le bénéfice est immédiat. Un fascia qui se déverrouille, une sensation de légèreté qui revient, une amplitude articulaire retrouvée. Mais le piège, c'est de croire qu'un muscle relâché est un muscle guéri.

Une tendinite n'apparaît pas par hasard. Si une structure souffre, c'est souvent parce qu'une autre n'a pas fait son boulot. Derrière une douleur au tendon d'Achille, il y a peut-être un mollet trop faible. Derrière une périostite, un pied qui absorbe mal les impacts. Derrière un syndrome de l'Essuie-glace, un bassin qui manque de stabilité.



Et ça, un massage ne le corrigera jamais.

Quand renforcer stabilise... mais peut empirer la douleur

Le renforcement musculaire, c'est le nerf de la guerre. Un muscle trop faible, c'est un muscle qui compense. Une articulation mal tenue, c'est une blessure qui rôde. La solution paraît simple : renforcer les chaînes musculaires pour éviter les déséquilibres et soulager les structures surchargées.

Mais le problème, c'est le timing. Passer trop vite à des exercices de renforcement sur un muscle déjà en souffrance, c'est risquer d'enfoncer le

clou. Un tendon irrité n'a pas besoin qu'on le sollicite davantage. Il a d'abord besoin de récupérer, de se revasculariser, d'être dans un environnement propice à la réparation. Vouloir le renforcer trop tôt, c'est comme essayer de courir sur une entorse : ça ne fera qu'aggraver la situation.

D'où l'importance de la transition. Laisser la phase inflammatoire se calmer, intégrer une récupération active, puis reconstruire progressivement.

### **L'erreur, c'est de choisir un camp**

Massage ou renforcement ? La réponse est les deux, mais pas en même temps et pas dans n'importe quel ordre.

Quand la douleur est aiguë, la priorité est de soulager. Travailler sur la mobilité, relâcher les tensions, améliorer la circulation sanguine. Ensuite, seulement, vient le travail de correction : rééduquer le geste, renforcer les bons muscles, stabiliser les articulations.

L'ostéopathie et les massages sont des outils précieux pour libérer le mouvement, mais si derrière, il n'y a pas un travail actif pour renforcer, la douleur reviendra toujours. À l'inverse, foncer tête baissée dans du renforcement sans avoir corrigé les déséquilibres préexistants, c'est prendre le risque d'aggraver le problème.

C'est tout l'art de la progressivité. Commencer par relâcher, pour ensuite reconstruire. Travailler sur la souplesse et la force. Apprendre à sentir son corps, à adapter son entraînement en fonction des signaux qu'il envoie.

Parce que la vraie question, ce n'est pas "faut-il masser ou renforcer ?" mais "quand et comment intégrer les deux intelligemment ?".





### Quelles sont les recommandations ?

Les recommandations les plus récentes en kinésithérapie insistent sur une approche active, progressive et individualisée. Fini le temps où l'on prescrivait uniquement du repos et des étirements passifs. Aujourd'hui, on sait qu'un tendon blessé a besoin de stimulation mécanique pour guérir correctement. Pas n'importe laquelle : un travail lent, contrôlé, avec des charges progressives. C'est ce qu'on appelle la "mechanotherapy", ou l'art de soigner par le mouvement bien dosé.

Dans le cas des tendinopathies, par exemple, les études montrent que des exercices en excentrique ou en isométrique, bien encadrés, sont plus efficaces sur le long terme que le repos ou le traitement passif seul. Le tendon ne se répare pas dans l'inaction, il se réorganise quand on le sollicite intelligemment. Et cette sollicitation doit être ajustée : ni trop intense, ni trop faible, juste ce qu'il faut pour déclencher une adaptation sans relancer l'irritation.

### Et qu'en disent les experts ?

Les experts recommandent également de ne pas se précipiter vers les solutions miracles (ondes de choc, PRP, infiltrations) avant d'avoir donné une vraie chance à la rééducation active. Dans la majorité des cas, ce sont des exercices bien pensés et bien exécutés, combinés à une bonne gestion de la charge, qui font la différence. Le message est clair : masser peut apaiser, mais c'est le renforcement progressif, guidé et adapté, qui soigne vraiment.



# HORIZON

# CONSEIL

## FAUT-IL VRAIMENT COURIR AVEC DES BÂTONS ?

*Entre puristes, pragmatiques et ceux qui hésitent encore*

C'est une scène familière sur les sentiers. Une pente qui se cabre, le souffle court, les cuisses qui tirent... et deux coureurs. L'un s'appuie sur ses bâtons avec méthode, l'autre grimace, mains sur les cuisses, décidé à grimper "à l'ancienne". Deux approches, deux visions du trail. L'une dit : liberté totale. L'autre : gestion stratégique. Alors qui a raison ? Faut-il vraiment courir avec des bâtons ?

Le débat n'est pas nouveau. Il traverse les pelotons de trailers et les discussions de ravito depuis des années. Pour certains, les bâtons sont une aide indispensable, un appui dans l'effort, un levier de performance. Pour d'autres, ils brisent le rythme, alourdissent la foulée, et tuent ce lien brut entre le coureur et la montagne. Mais comme souvent en trail, il n'y a pas de vérité unique. Il y a des contextes, des terrains, des profils. Et il y a surtout une question : à quoi ça sert, pour toi ?

### **Courir sans, une question de pureté**

Chez les puristes, le discours est clair. Le trail, c'est un sport de liberté. Moins on en porte, mieux on se sent. Courir sans bâtons, c'est courir avec le corps, en lien direct avec le relief, sans fioriture. Pas de cliquetis, pas de bâtons à plier, pas d'accessoires à gérer. Juste ton souffle, ton rythme, ton mental.

Certains vont même plus loin : ils voient dans les bâtons une forme de triche douce. Une béquille qui fausse le rapport à l'effort. On ne grimpe plus avec les jambes, on pousse avec les bras. Ce n'est plus de la course, c'est de la marche assistée.



Et sur des formats courts, roulants, ou peu techniques, ils n'ont pas tort. Les bâtons peuvent gêner plus qu'aider. Ils encombrent les mains, cassent le rythme, créent de la tension inutile. Si tu cherches la fluidité, l'économie de geste, le feeling brut, alors courir sans reste un plaisir sans égal.

### Courir avec : un outil redoutable

Mais quand le dénivelé s'enchaîne, quand les kilomètres défilent, et surtout quand la fatigue s'installe... les bâtons révèlent tout leur potentiel. Ils deviennent des appuis supplémentaires, des relais d'effort, des stabilisateurs naturels.

Utilisés correctement, ils permettent de soulager les quadriceps, de mieux grimper dans les ascensions longues, et de répartir l'effort sur l'ensemble du corps. C'est particulièrement vrai sur les formats ultra, où l'usure musculaire devient un paramètre déterminant. Gagner du temps, c'est bien. Mais préserver ses jambes pour les descentes, c'est mieux.



Et ce n'est pas qu'une question de ressenti : les études montrent que l'utilisation de bâtons peut réduire la charge mécanique sur les membres inférieurs et améliorer l'économie de course. À condition, bien sûr, de savoir les utiliser.

### Le cardio monte aussi

Ce que beaucoup de coureurs découvrent un peu tard, c'est que les bâtons, ça se mérite. Parce qu'en sollicitant davantage les bras, les épaules, le haut du dos, tu fais grimper ton effort global. Et ton cœur ne reste pas indifférent.

Utiliser des bâtons, c'est engager plus de groupes musculaires à chaque pas. Résultat : une dépense énergétique plus élevée et un cardio qui monte plus vite, surtout si tu n'es pas préparé. Mal maîtrisés, les bâtons peuvent devenir un piège : au lieu d'économiser ton énergie, tu la disperces.

C'est là que l'entraînement fait toute la différence. Tu ne deviens pas bon avec des bâtons en les sortant trois fois par an. Il faut apprendre à les manipuler, à les intégrer dans ton mouvement, à respirer avec, à les ranger sans t'arrêter. C'est un outil, pas une garantie.

## À partir de quand ça devient utile ?

Clairement, si tu fais un 15 km avec 400 mètres de D+, les bâtons peuvent rester à la maison. Ils n'apporteront pas grand-chose. Mais dès que tu dépasses les 1000 mètres de montée ou que tu pars sur un format marathon ou ultra, la question mérite d'être posée.

Sur terrain technique, humide, rocheux, les bâtons te permettent de mieux te stabiliser. En fin de course, quand les jambes lâchent, ils deviennent des piliers. Et dans les longues montées, ils aident à trouver un rythme, à garder le cap, à couper l'effort en deux : jambes + bras. Mais pour ça, encore faut-il pouvoir les porter efficacement.

## L'équipement ne suit pas toujours

Emmener des bâtons, c'est aussi un choix logistique. Où les mettre quand tu ne t'en sers pas ? Et comment les sortir rapidement quand la pente arrive ? Un sac avec porte-bâtons rapide, une ceinture bien pensée, voire un modèle compact pliable sont indispensables.

Là aussi, ça se teste. Rien de pire que de perdre 30 secondes à chaque montée pour sortir ou ranger ses bâtons. Pire encore : les porter toute la course à la main sans les utiliser. Tu veux qu'ils soient un atout, pas un fardeau.

## Une stratégie, pas une obligation

Alors, faut-il courir avec des bâtons ? La réponse est : ça dépend. De ton niveau. De ton objectif. Du profil de la course. De ton entraînement. Et surtout, de ta capacité à les intégrer dans ta stratégie.

Si tu ne les maîtrises pas, laisse-les. Si tu sais pourquoi tu les prends, si tu t'entraînes avec, si tu les maîtrises du début à la fin... alors oui, ils peuvent faire une vraie différence.

Ce n'est pas une histoire de purisme ou de performance. C'est une histoire de lucidité. Comme toujours en trail, l'important, c'est de faire des choix qui te ressemblent.

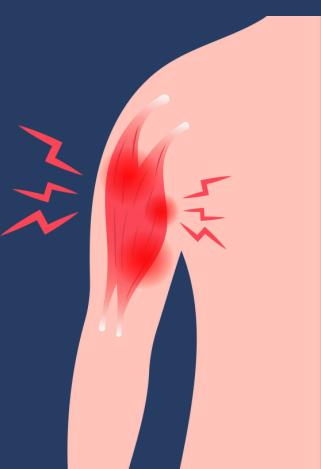
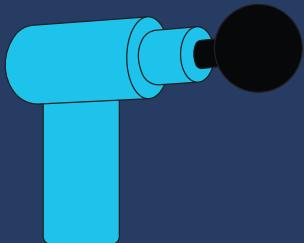


**HORIZON**

# TRIGGER POINT

## PROTOCOLE DE TRAITEMENT

- 1 LOCALISE LE POINT DOULOUREUX
- 2 APPUIE FERMEMENT OU CIBLE AVEC TON PISTOLET DE MASSAGE
- 3 EFFECTUE DES MOUVEMENTS LENTS
- 4 CONTRACTE LE MUSCLE
- 5 APPLIQUE DU CHAUD + BAUME DU TIGRE
- 6 RÉPÈTE SI NÉCESSAIRE



# HORIZON

## TRIGGER POINT

### TRIGGER POINT #11 : LE PECTINÉ

Le pectiné est un petit muscle profond situé à l'intérieur de la cuisse, entre le pubis et le haut du fémur. Il fait partie des adducteurs et est souvent impliqué dans les douleurs de l'aine, surtout chez les coureurs et cyclistes.

#### Douleur irradiée :

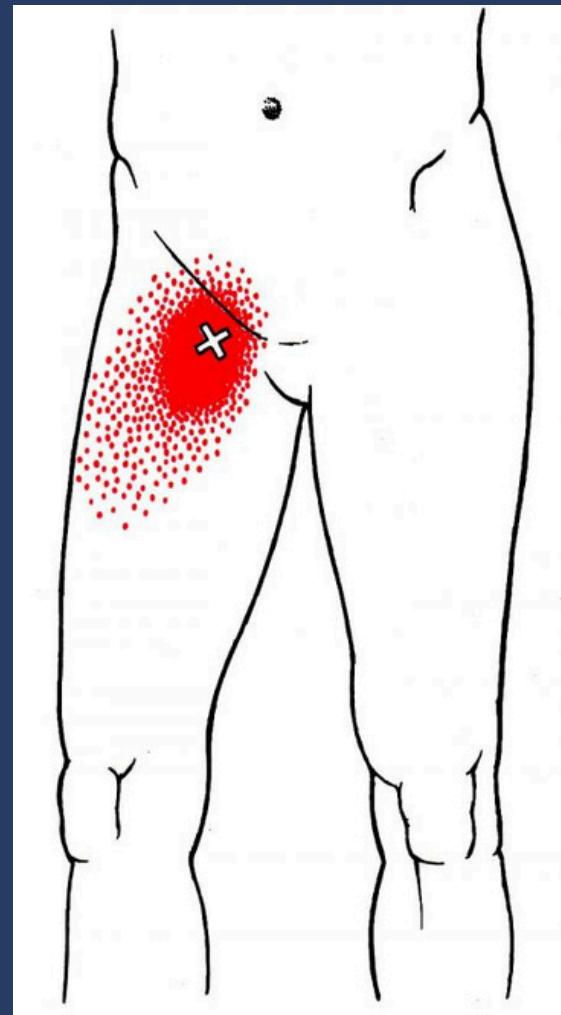
Douleur localisée en haut de l'intérieur de la cuisse, parfois ressentie comme une gêne diffuse dans le pli de l'aine. Elle peut irradier vers le pubis ou l'avant de la hanche, surtout lors des accélérations, des changements de direction ou de la montée de genou

#### Emplacement :

Le pectiné est un petit muscle court et profond situé à la racine de la cuisse, entre le pubis et le haut du fémur. Il se loge juste derrière le long adducteur, dans la zone du pli de l'aine.

#### Symptômes :

Sensation de tension ou de pincement à l'avant de la hanche. Inconfort lors de la montée d'escaliers, du pédalage ou de la course en côte. Raideur matinale dans la région inguinale.



#### Douleurs souvent confondues avec :

- Une tendinopathie du long adducteur
- Un conflit fémoro-acétabulaire (CFA)
- Une pubalgie débutante
- Un pincement articulaire au niveau de la hanche

100 % GENOU  
EXAMEN CLINIQUE, THÉRAPIE MANUELLE ET  
RÉATHLÉTISATION

# HORIZON CAPSULE

250 €

NICE

06 JUIN  
2025

CODE PROMO 20%  
PREMIUM25

JOURNÉE DE PRATIQUE  
INTENSIVE



[JE M'INSCRIS !](#)



## CÉRÉALES MAISON CROUSTILLANTES DU MATIN

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de flocons d'avoine
- 40 g d'amandes concassées
- 30 g de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de lin moulues
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondu
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à café de cannelle (optionnel)

### INSTRUCTIONS :

- Préchaaffe ton four à 160°C.
- Mélange tous les ingrédients secs dans un saladier.
- Ajoute l'huile de coco fondu et le sirop d'érable. Mélange bien pour enrober les flocons.

- Étale sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfourne pour 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson pour que ça dore uniformément.
- Laisse refroidir complètement (c'est là que ça devient croustillant).

### À servir avec...

- Du yaourt nature ou végétal
- Une compote sans sucre
- Des fruits frais de saison (banane, kiwi, myrtilles, etc.)

### Pourquoi c'est top ?

- Index glycémique modéré
- Bon équilibre entre glucides complexes, bonnes graisses et fibres
- Fait maison, donc pas de sucres cachés ni d'additifs inutiles

## RETRouvez-nous sur les reSEAUX SOCIAUX !



### NOS PARTENAIRES :

