

# VISION HORIZON



## LE MUSCLE

Le muscle, miroir de ton style de vie

## LE CORPS EST LENT

et c'est pour ça qu'il est fiable

## HORIZON

## ENTRAINEMENT

Le cycliste fragile du squelette



AVRIL 2025  
SAISON 1 - VOLUME 16

# ACCES LA COMU

**GRATUIT !**



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





HORIZON  
FINISHER

# PODCAST DE LA SEMAINE :

***DISPO !***





# HORIZON

# EDITO

## TU NE SERAS JAMAIS TOTALEMENT PRÊT. FAIS-LE QUAND MÊME.

Il y a ce moment, toujours, où tu crois que ce n'est pas le bon.

Pas encore. Pas tout à fait. Tu veux attendre d'être plus en forme. D'avoir plus de temps. D'avoir fini ce projet. D'être moins fatigué. D'avoir compris pourquoi tu veux vraiment le faire.

Alors tu remets à plus tard. Tu ajustes. Tu cogites. Tu peaufines.

Et tu te dis que demain, ce sera plus clair.

Mais demain, tu trouveras une autre bonne raison.

Et tu t'en voudras un peu. Pas trop. Juste assez pour te sentir coincé.

On nous a appris à viser juste. À viser bien.

À ne pas se lancer sans plan, sans recul, sans garantie.

Mais la vérité, c'est que tu ne seras jamais totalement prêt.

Jamais ton mental ne sera parfaitement aligné.

Jamais ton corps ne sera parfaitement reposé.

Jamais le moment ne sera parfaitement opportun.

Parce que la vie, ce n'est pas un 100 % batterie.

C'est du flou, du flottant, du "on y va quand même".

Tu crois que les gens qui avancent n'ont pas peur ?

Qu'ils ont tout compris ?

Non. Ils ont juste accepté l'idée de faire un pas avec l'inconfort dans les poches.

De bouger avec le doute.

D'agir en ayant encore mille questions.

Et souvent, c'est en faisant qu'ils trouvent.

Pas l'inverse.

Alors ne cherche pas à être sûr.

Cherche à être sincère.

Fais ce que tu peux, avec ce que tu as, là où tu es.

L'élan imparfait vaut toujours mieux que l'attente parfaite.

Cours même si tu ne te sens pas au top.

Propose ton projet même s'il n'est pas lisse.

Dis ce que tu ressens, même si ça tremble un peu.

Essaye, même sans plan B.

C'est pas de l'inconscience.

C'est du courage doux.

C'est de l'audace tranquille.

Et c'est souvent là que tout commence vraiment.

# **SOMMAIRE**

---

## **HORIZON SANTÉ**

Le muscle, miroir de ton style de vie

---

## **L'ÉPUISEMENT INVISIBLE**

quand la fatigue mentale plombe tes performances

---

## **LE CORPS EST LENT**

et c'est pour ça qu'il est fiable

---

## **HORIZON ENTRAINEMENT**

Le cycliste fragile du squelette

---

## **TRIGGER POINT #12**

Le biceps brachial

---

## **HORIZON FORMATION**

Le genou du sportif à Nice !

---

## **HORIZON NUTRITION**

Porridge crémeux au citron & graines de chia

# HORIZON

# SANTÉ

## LE MUSCLE, MIROIR DE TON STYLE DE VIE

Tu penses que les muscles, c'est juste pour courir plus vite, soulever plus lourd ou avoir un beau dos sur la plage ? Et si on t'avait menti... ou plutôt, si on avait oublié de te dire que tes muscles racontent toute ta vie.

Ce que tu manges, comment tu dors, si tu es stressé, sédentaire ou ultra actif : tout ça laisse une empreinte visible dans ta masse musculaire. C'est devenu un marqueur de santé majeur, au point qu'on parle désormais de muscle comme organe vital. Et dans certains hôpitaux, on commence à le regarder avec autant d'attention qu'un bilan sanguin.

### Le muscle, cet organe intelligent

On a longtemps réduit le muscle à une fonction mécanique : contraction = mouvement. Mais aujourd'hui, les études ont complètement retourné la table.

Le muscle est un organe endocrine, c'est-à-dire qu'il sécrète des hormones (myokines) qui agissent à distance sur le cerveau, le foie, le cœur, les os, et même le système immunitaire.

Chaque fois que tu bouges, tu crées un petit cocktail biochimique qui t'aide à mieux penser, mieux digérer, mieux te défendre... et à vivre plus longtemps.

### Sarcopénie : le corps qui s'efface

Passé 30 ans, tu perds naturellement du muscle. Ce processus s'appelle la sarcopénie. Mais attention : ce n'est pas une fatalité, c'est une conséquence de ton style de vie.

Tu ne bouges pas → tu perds du muscle → tu bouges encore moins → tu vieillis plus vite.

Tu restes actif → tu stimules ton muscle → tu ralentis le vieillissement → tu gagnes en autonomie.



La masse musculaire est un prédicteur ultra fiable de la santé à long terme. On sait par exemple que la force de préhension (ta capacité à serrer un objet avec la main) prédit mieux le risque de mortalité que la tension artérielle ou le cholestérol. Bluffant, non ?

### Ce que ton muscle dit de ton assiette

Tu peux avoir l'air mince, mais être en obésité sarcopénique : peu de muscle, beaucoup de graisse infiltrée dans les tissus. C'est fréquent chez les personnes âgées, mais ça commence souvent dès la quarantaine, quand l'alimentation ne suit plus les besoins réels.

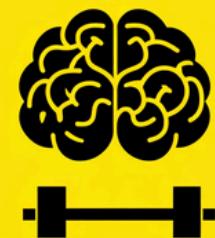
Ce que tu mets dans ton assiette nourrit ton muscle... ou le détruit.

Un apport insuffisant en protéines, un excès de sucre, un déficit chronique en vitamine D ou en magnésium : tout ça affaiblit la qualité musculaire, et donc ta vitalité.

### Ce que ton muscle dit de ton sommeil et ton stress

Tu dors mal ? Tu es constamment stressé ? Alors ton muscle va en payer le prix.

Le stress chronique élève ton cortisol, une hormone qui favorise la fonte musculaire. Le manque de sommeil, lui, réduit la synthèse protéique (ta capacité à "reconstruire" du muscle après l'effort). Autrement dit : pas de récup, pas de muscle.



Pas de muscle, pas de santé.  
Simple, mais implacable.

### Bouger, c'est résister au vieillissement

La masse musculaire, c'est aussi ton assurance autonomie.

C'est ce qui te permet de te relever d'une chute à 75 ans. De porter tes courses. De vivre seul. D'éviter une hospitalisation qui tourne mal.

Aujourd'hui, on sait qu'un bon programme de musculation fonctionnelle ralentit la perte cognitive, prévient le diabète de type 2, renforce les os, et... diminue le risque de cancer du côlon de 20 %.

### La vraie question n'est plus "combien tu pèses", mais "combien tu contractes"

Pendant longtemps, la santé publique s'est focalisée sur le poids. Mais ça ne dit rien de ta force, ni de ta capacité à te mouvoir, ni de ta réserve métabolique.

Aujourd'hui, la science change de cap : on s'intéresse à ta qualité musculaire, à ta fonctionnalité, à ta capacité à produire et maintenir de la force dans le temps.

Ton muscle est un reflet vivant de ton hygiène de vie : il t'obéit, mais il parle pour toi. Il encaisse... jusqu'à ce qu'il dise stop.

### **Ce qu'il faut retenir (et pourquoi tu dois t'en soucier)**

- Le muscle n'est pas esthétique, il est vital.
- Il reflète tes habitudes quotidiennes : nutrition, sommeil, stress, mouvement.
- Il se perd vite, mais se reconquiert à tout âge.
- Il est le meilleur rempart contre la dépendance.
- C'est ton capital santé le plus sous-estimé.

Alors la prochaine fois que tu repousses une séance de renfo, que tu manges "n'importe quoi parce que t'es crevé", ou que tu te dis "j'ai pas le temps de bouger aujourd'hui"... pense à ton muscle.

Ce n'est pas pour les abdos.

C'est pour toi, pour plus tard, pour rester debout.

Et souviens-toi :  
le muscle ne ment jamais.



# HORIZON

## CONSEIL

### L'ÉPUISÉMENT INVISIBLE : QUAND LA FATIGUE MENTALE PLOMBE TES PERFORMANCES

Tu connais ça. Tu te lances dans ta séance du jour, mais rien ne répond. Pas de jambes, pas d'envie, pas de rythme. Tu dors pourtant bien, tu t'es alimenté correctement, ta charge d'entraînement est stable. Et pourtant... tu plafonnes.

Et si ce n'était pas ton corps le problème, mais ta tête ?

Bienvenue dans le monde de la fatigue mentale. Ce phénomène, invisible à l'œil nu, mais redoutablement impactant, est le nouveau terrain d'exploration de la performance sportive.

#### C'est quoi, au juste, la fatigue mentale ?

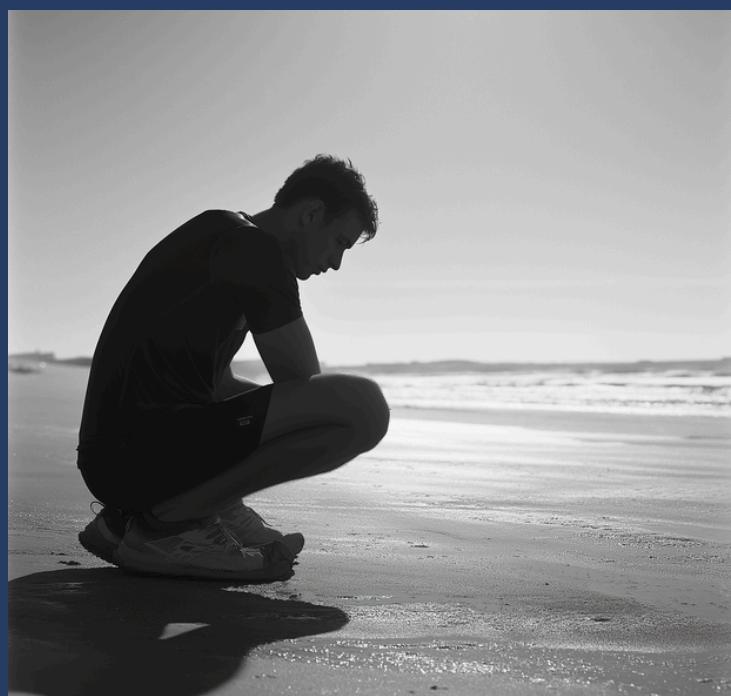
La fatigue mentale, ce n'est pas être fatigué "dans sa tête". Ce n'est pas de la tristesse, ni de la flemme.

C'est un état neurophysiologique, causé par un effort cognitif prolongé. Ton cerveau a carburé longtemps, à fond, sur des tâches qui demandent de la concentration, de la vigilance, de l'autocontrôle. Résultat : il fatigue. Et cette fatigue impacte ta performance physique.

Tu peux avoir une glycémie normale, un cardio prêt à monter, et des jambes fraîches, mais si ton cerveau est lessivé... ton effort va te sembler beaucoup plus dur que d'habitude.

#### Ce que dit la science (et c'est fascinant)

Des chercheurs comme Samuele Marcora ont montré qu'un simple exercice de concentration de 90 minutes (par exemple répondre à des lettres selon une consigne visuelle) diminue les performances sur un test de temps limite en vélo.





Mais attention : pas parce que les muscles sont fatigués. La VO2max, la fréquence cardiaque, la lactatémie... tout est inchangé.

C'est juste que ton cerveau perçoit l'effort comme plus dur. Ton cerveau te "sabote" inconsciemment, pour te préserver.

### **Les signes que tu es éprouvé mentalement (même si tu ne t'en rends pas compte)**

- Tu t'énerves vite pendant ta séance
- Tu te décourages à la moindre douleur
- Tu fais plus d'erreurs techniques ou tactiques
- Tu n'arrives pas à te motiver, sans comprendre pourquoi
- Tu fais des choix d'allure irrationnels ou désorganisés

Et dans la vie ? Trop d'écrans, multitâche, surcharge cognitive, sursollicitation mentale, zéro pause = fatigue mentale garantie.

### **La fatigue mentale altère ton "pouvoir de décision"**

L'effort physique repose en grande partie sur la tolérance à l'inconfort. Et cette tolérance dépend de ta capacité à gérer ton attention, à persévérer, à résister à l'envie d'arrêter.

Si ton cerveau est déjà sur les rotules, tu ne peux plus prendre la décision de continuer.

Et la performance s'effondre... alors que physiquement, tu aurais pu tenir.

### **Comment t'en protéger ? (Et non, ce n'est pas juste "penser positif")**

#### **1. Allège ta charge cognitive**

Réduis les micro-stress : notifications, mails, choix incessants, surcharges d'infos. Le cerveau, comme les muscles, a besoin de "plage de repos".

#### **2. Crée des routines de récupération mentale**

Marcher sans but. Écrire. Respirer. Ne rien faire. Prendre 20 minutes sans stimulation. La vraie récup, c'est aussi ça.

#### **3. Reconnecte-toi à ton effort physique pur**

Cours sans montre. Roule sans objectif. Réapprends à t'ennuyer. À sentir. À te recentrer.



#### 4. Entraîne ton cerveau

Les techniques de méditation, de respiration consciente, de cohérence cardiaque entraînent ton cortex préfrontal à mieux résister à la fatigue mentale.

##### L'anecdote d'élite

Équipe nationale britannique de cyclisme, JO de Tokyo :

- Interdiction de consulter les réseaux sociaux 24h avant les épreuves.
- Objectif : éviter la charge cognitive parasite qui plombe les performances.

Pas pour le moral. Pour le temps de réaction, la concentration, la capacité à souffrir.

#### En résumé

Ton cerveau, ce n'est pas juste une tour de contrôle : c'est un régulateur de performance. Et quand il est cramé, tout le corps trinque.

Tu peux t'entraîner 6 fois par semaine, faire attention à ta récup physique...

...si tu ne gères pas ta charge mentale, tu seras toujours à la traîne.

#### Le conseil de fin :

"Tu ne seras jamais plus fort que ton cerveau fatigué."

Préserve ton capital cognitif comme tu préserves tes articulations.

Le mental n'est pas une cerise sur le gâteau. C'est la farine.



# HORIZON

# SCIENCE

## LE CORPS EST LENT, ET C'EST POUR ÇA QU'IL EST FIABLE

Tu veux que ça aille vite. Tu veux guérir vite, progresser vite, comprendre vite. Tu veux des résultats en 4 semaines, des douleurs qui s'évaporent, des muscles qui répondent.

Mais lui, ton corps, il a ses propres règles.

Il ne vit pas à l'heure de la 5G, de l'algorithme ou de la livraison express. Il fonctionne à l'ancienne : par signaux faibles, adaptations lentes, réponses différées.

Et c'est justement pour ça qu'il est fiable.

### Il t'écoute, mais à sa façon

Le corps est comme un ami pudique : il n'aime pas crier. Il préfère murmurer. Un petit tiraillement par-ci. Une raideur au réveil. Une baisse de forme discrète. Et s'il sent que tu ne l'écoutes pas, alors oui, là il gueule. Douleur, blessure, burn-out physique.

Mais au fond, il n'a jamais cessé de parler. Il faut juste apprendre à entendre son rythme, sa langue, son tempo.



Un tendon met trois mois à se renforcer. Une cicatrisation tissulaire prend des semaines. Une coordination neuromusculaire, c'est des centaines de répétitions. Rien n'est immédiat. Tout est encodé dans la durée.

### La science le dit aussi

On parle souvent d'adaptation. Mais on oublie ce que ça veut dire, vraiment. L'adaptation, c'est un lent processus de transformation biologique. Un os se densifie avec des charges progressives. Une fibre musculaire change de profil avec la régularité. Un circuit nerveux s'améliore par la répétition.

Tu peux tout optimiser, sauf ça.

Tu peux gagner du temps sur la nutrition, tester des applis dernier cri, changer de chaussures ou de méthode. Mais sur la mécanique du vivant, tu ne peux pas tricher.

### **Et tant mieux.**

Parce que cette lenteur est une garantie contre la casse. Si ton corps allait plus vite, il se déréglerait plus facilement. Il se protège en résistant au changement brusque. Il réclame une progression douce, cumulative, presque invisible d'un jour à l'autre — mais spectaculaire à l'échelle de quelques mois.

### **Mais toi, tu veux aller plus vite que lui**

Tu scrollles plus que tu ne respires. Tu veux des plans d'entraînement clé en main. Des routines magiques. Tu testes des trucs, tu changes vite, tu cherches l'optimisation constante.

Mais ton corps, lui, ne suit pas ce rythme.

Il est dans une autre temporalité. Une temporalité organique, qui obéit à des lois anciennes. La lenteur n'est pas une faiblesse. C'est sa manière à lui de faire les choses bien.

Tu ne verras pas la progression jour après jour. Elle se niche dans la régularité, le sommeil, les détails. Et un matin, sans prévenir, tu te surprendras à grimper cette côte plus vite. À ne plus sentir cette douleur. À courir une heure sans y penser.

### **Ton corps n'a pas besoin d'aller plus vite.**

Il a besoin que tu t'arrêtes moins souvent. Là est le secret. Pas dans l'accélération, mais dans la continuité.

La régularité, ce n'est pas un concept chiant. C'est la plus belle preuve de respect que tu puisses offrir à ton corps. Lui, il ne t'a jamais demandé la perfection. Il demande juste que tu sois là. Souvent. Sincèrement. Longtemps.

Ce qu'il faut retenir ? Rien. Juste l'éprouver.

Cet article n'est pas là pour te convaincre. Il est là pour t'inviter à ralentir, juste un peu.

À ne pas jeter ton programme parce que tu n'as pas vu de résultats au bout de deux semaines.

À ne pas te décourager parce que tu stagnes.

Le corps sait faire. Il sait même très bien faire. Il a juste besoin que tu lui donnes le bon tempo.

Pas celui du monde. Pas celui des applis. Pas celui de ton voisin.

Le tien. Celui de ton corps.

Et lui, il est lent. Mais solide. Profond. Endurant.

Et tu peux lui faire confiance.



**HORIZON**

# ENTRAINEMENT

## LE CYCLISTE FRAGILE DU SQUELETTE

### *Un paradoxe du sport d'endurance*

Le cycliste est affûté, endurant, taillé pour la durée. Son cœur est une machine, ses jambes des moteurs bien huilés. Il grimpe des cols, enchaîne les heures de selle, et parfois, frôle les watts d'un pro.

Mais dans l'ombre de cette mécanique bien rodée, un paradoxe persiste. Un paradoxe que peu soupçonnent : le cycliste est fragile du squelette. Et ce n'est pas une image.

### **Une densité osseuse en berne**

Quand on parle de santé osseuse, on pense ostéoporose de la personne âgée, fractures du col du fémur. Mais les études sont formelles : les cyclistes d'endurance — même jeunes, même performants — présentent souvent une densité minérale osseuse (DMO) inférieure à la moyenne.

Pourquoi ? Parce que l'os, comme le muscle, a besoin de stimulation mécanique pour se renforcer. Et sur un vélo, justement, il n'y en a presque pas. Pas de chocs. Pas d'impacts. Pas de

contraintes directes sur les os porteurs comme le fémur, le tibia ou les lombaires.

Le vélo est doux. Très doux. Trop doux pour l'os.

### **Un squelette qui s'habitue à l'absence de contrainte**

L'os est un tissu vivant, en perpétuel remodelage. Il se densifie sous l'effet des pressions, se renforce quand on le stimule. Mais l'absence de contrainte... le rend paresseux. Il se relâche. Il s'allège.

Et ça, c'est sournois, car ça ne fait pas mal. On ne "sent" pas une perte osseuse.



Mais un jour, ça se paie : fracture de fatigue, tassement vertébral, pathologie du vieillissement précoce. Même chez les hommes. Même chez les sportifs.

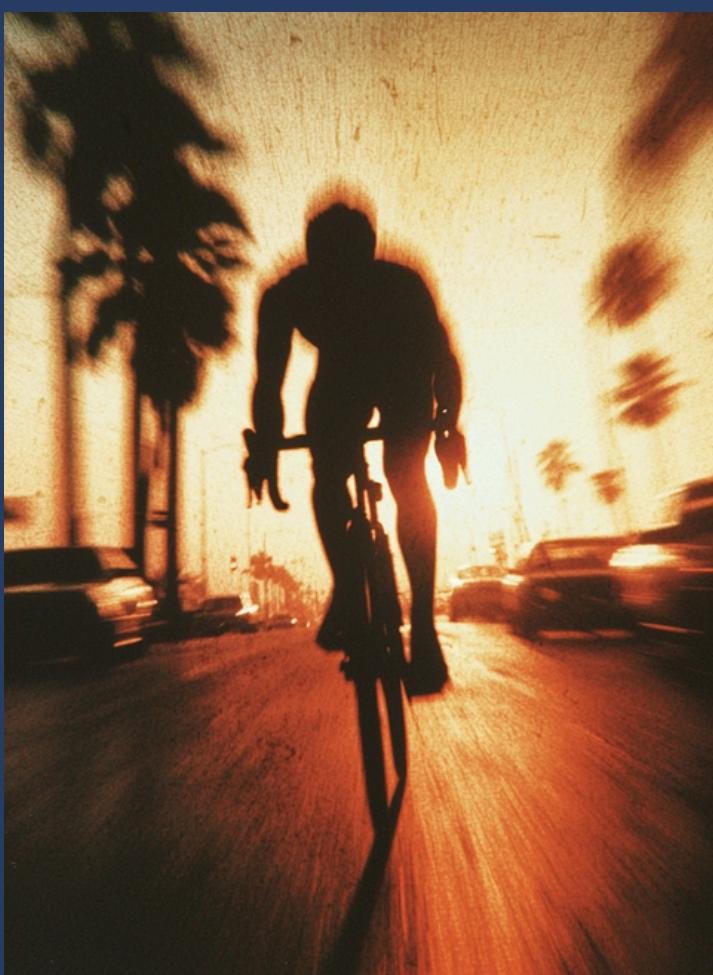
### **Le contraste avec la course à pied**

À l'inverse, le coureur à pied, même modeste, même lent, stimule son squelette à chaque foulée. Chaque impact génère une onde de choc, une micro-agression constructive.

Là où le cycliste amortit, le coureur fortifie.

C'est pour ça qu'on voit parfois des coureurs s'en sortir avec des squelettes solides malgré des années d'entraînement, tandis que certains cyclistes affichent des densités proches de la zone d'alerte.

Et pourtant, la course à pied est bien plus "douloureuse". Le paradoxe est là.



### **Pas question d'abandonner le vélo, mais...**

... il faut en comprendre les limites. Et surtout, les compenser intelligemment. Le cyclisme est un sport fantastique. Il ménage les articulations, développe l'endurance, fait travailler le cœur comme peu d'autres disciplines. Mais il a un angle mort. Et cet angle mort, c'est la santé ostéoarticulaire.

### **Comment renforcer ton squelette quand tu pédales beaucoup ?**

Tu n'as pas besoin de changer de sport. Tu as juste besoin d'enrichir ton environnement de contraintes positives :

- Renforcement musculaire régulier, avec des charges significatives : squats, fentes, presse. Pas pour "prendre du volume", mais pour faire parler l'os.
- Sauts, pliométrie douce, impacts courts : corde à sauter, sauts sur boîte basse, montées de genoux dynamiques. Le but : choquer sans blesser.
- Course à pied légère, pour ceux qui le peuvent : 1 à 2 sorties courtes par semaine, même à basse intensité, peuvent faire la différence.

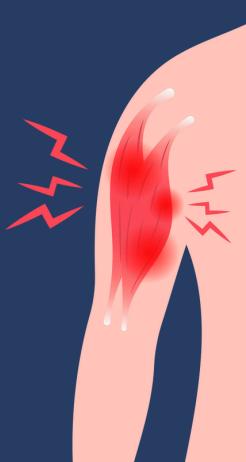
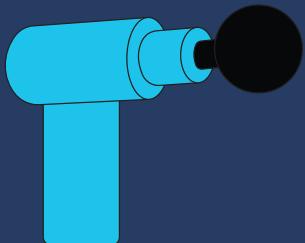
Surtout, continue de pédaler mais n'oublie pas tes os ont besoin qu'on tape un peu du pied.

**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

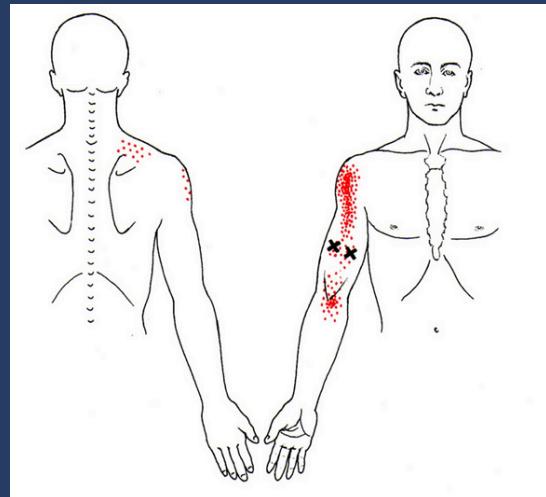


# HORIZON

## TRIGGER POINT

### TRIGGER POINT #12 : LE BICEPS BRACHIAL

Le biceps brachial, bien connu pour son rôle dans la flexion du coude, est souvent associé à la force... mais rarement suspecté lorsqu'il s'agit de douleurs projetées dans l'avant-bras ou l'épaule. Et pourtant, des trigger points actifs dans ce muscle peuvent générer une douleur profonde et diffuse, mal localisée, parfois confondue avec un problème articulaire ou nerveux.



#### Douleur irradiée :

- Douleur localisée sur la face antérieure de l'épaule et du bras.
- Irradiation fréquente dans le pli du coude, le long de l'avant-bras et parfois jusqu'au dos de la main, sans lien direct avec un mouvement spécifique.
- Peut mimer une douleur cervicale ou une tendinopathie du long biceps.

#### Emplacement :

- Un point dans la partie proximale du muscle, près de l'épaule (près du tendon du long biceps).
- Un autre dans la portion médiane du ventre musculaire, souvent actif après une surcharge en musculation ou un effort prolongé bras fléchi (ex : vélo, escalade, portage).

#### Symptômes :

- Douleur lors de la flexion du coude contre résistance, ou même au repos.
- Sensation de raideur musculaire ou de fatigue du bras, même sans effort intense.
- Difficulté à porter des charges ou à effectuer des mouvements fins nécessitant une stabilisation du bras.
- Parfois faux "ressaut" au niveau du coude ou de l'épaule, surtout lors de la descente d'un mouvement.

#### Douleurs souvent confondues avec :

- Tendinopathie du long biceps
- Douleur cervicale projetée (C5-C6)
- Épicondylite ou syndrome du tunnel carpien débutant

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 !](#)





# HORIZON NUTRITION

## PORRIDGE CRÉMEUX AU CITRON & GRAINES DE CHIA

### INGRÉDIENTS :

60 g de flocons d'avoine (petits ou gros selon ta texture préférée)

250 ml de lait végétal (amande, avoine ou soja)

1 c. à soupe de graines de chia

Le zeste + le jus d'½ citron bio

1 c. à café de sirop d'érable ou de miel (facultatif)

1 pincée de cannelle

1 c. à soupe de purée d'amande blanche (optionnelle mais ouf niveau texture)

Topping : quelques fraises fraîches ou fruits rouges de saison, graines de courge, éclats de noisettes...

### INSTRUCTIONS :

Dans une casserole, verse le lait végétal, les flocons d'avoine, les graines de chia, le zeste et le jus de citron.

Fais chauffer à feu doux en remuant pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaisse doucement.

Hors du feu, ajoute la purée d'amande, la cannelle, et ajuste le sucrant si besoin.

Laisse reposer 2 à 3 minutes pour que le tout soit bien onctueux.

Verse dans un bol, ajoute les toppings et déguste tiède ou froid.

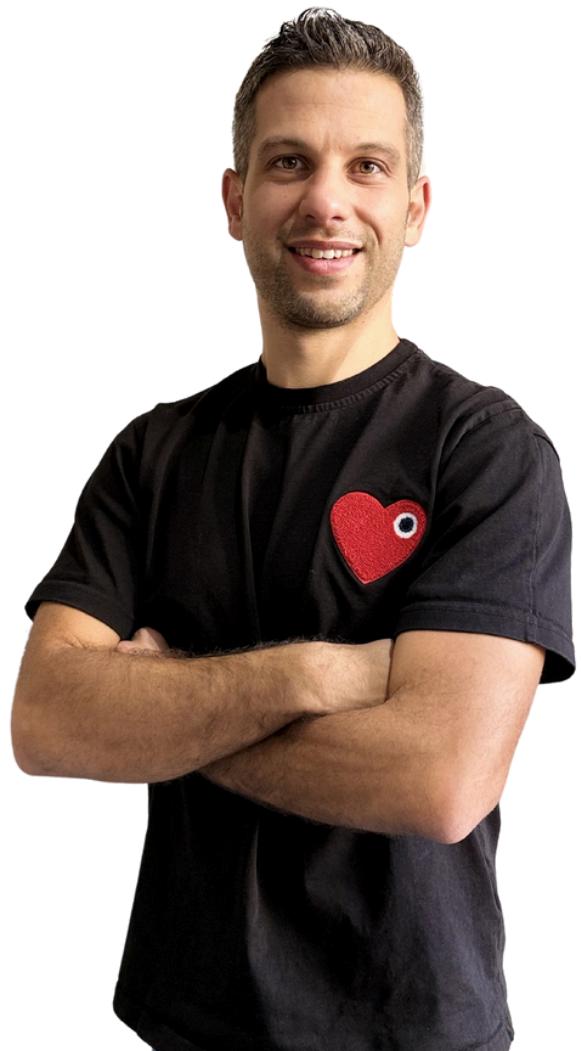
N'OUBLIE PAS NOTRE



PODCAST



## RETRouvez-nous sur les reSEAUX SOCIAUX !



### NOS PARTENAIRES :

