

VISION HORIZON



DE 3000 LECTEURS !!



COACHING DU COUREUR !

CRAMPES

Un jus de
cornichon et ça
repart ?

LE CORPS

qui vieillit : jusqu'où
court-on ?

TRAIL ET ÉCOLOGIE :

aimer la
montagne... en la
détruisant ?

LE MYTHE DE LA SÉANCE “RATÉE”

Il y a des séances qui pèsent plus lourd dans la tête que dans les jambes.

Celles qu'on n'a pas faites.

Celles qu'on a écourtées.

Celles où l'allure prévue est restée sur le papier.

On les appelle “ratées”.

Comme si, en 1 h de footing, on pouvait ruiner des semaines d'entraînement.

Comme si chaque carré vert (ou rouge) sur l'application décidait à lui seul de la réussite d'un objectif.

Alors on culpabilise.

On ressasse.

On se promet de “se rattraper” en en faisant un peu plus demain.

On ajoute 2 km, on accélère un peu, on zappe l'échauffement ou la récup.

Et petit à petit, ce n'est plus le plan qui nous guide, mais la peur de ne pas en faire assez.

La vérité, c'est qu'aucune prépa n'est parfaite.

Dans tous les plans sérieux, il y a des séances adaptées, modifiées, parfois supprimées.

Parce que la vie ne suit pas un tableau Excel.

Parce que le corps n'est pas une machine, mais un système vivant qui réagit au sommeil, au stress, au boulot, aux émotions.

Ce qui fait la différence, ce n'est pas une séance isolée.

C'est la cohérence de l'ensemble.

C'est la façon dont tu enchaînes les semaines, dont tu respectes les temps calmes, dont tu acceptes parfois de lever le pied pour pouvoir repartir.

Une séance “ratée” dans un ensemble cohérent ne casse rien.

En revanche, vouloir compenser à tout prix peut, lui, vraiment faire dérailler la machine.

Et si on changeait de vocabulaire ?

Une séance raccourcie, ce n'est pas un échec : c'est une adaptation.

Une allure revue à la baisse, ce n'est pas une régression : c'est un message du corps qu'on a choisi d'écouter.

Un jour off imprévu, ce n'est pas une faute : c'est peut-être exactement ce qu'il fallait pour que les suivantes comptent vraiment.

Apprendre à ajuster sans se juger, c'est un vrai cap de maturité sportive.

C'est accepter que progresser ne veut pas dire contrôler chaque détail, mais prendre de meilleures décisions dans l'imperfection du quotidien.

Ce n'est pas le nombre de séances “parfaites” qui te mènera sur la ligne de départ prêt-e.

C'est ta capacité à construire une trajectoire globale solide, même quand tout ne se passe pas comme prévu. **FR**

NEW!

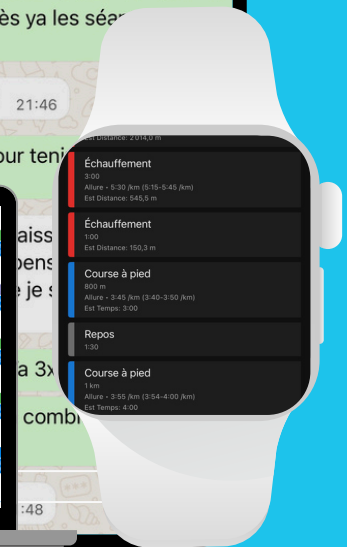
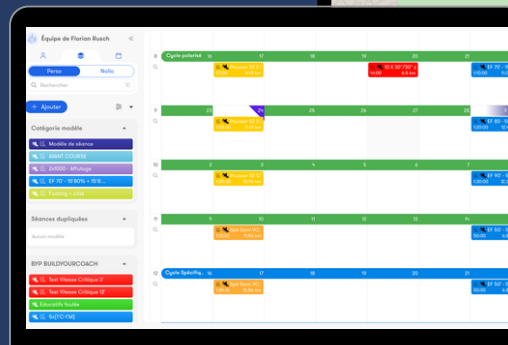
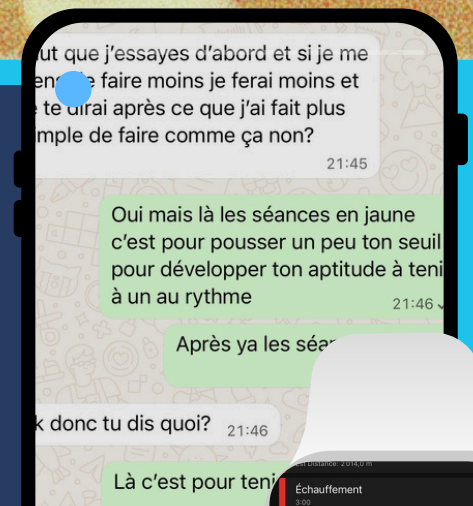
PRÉPARE TES OBJECTIFS !

Mieux qu'un plan généré par une IA : un suivi **individuel**, pensé pour toi et adapté à ton **quotidien**.

CE QUE JE TE PROPOSE

- ✔ Un plan d'entraînement **100 % individualisé**
- ✔ Suivi par un **kiné du sport**
- ✔ Séances sur ton **appli** et sur ta **montre**
- ✔ **Messagerie** dédiée pour ajuster ton plan

CLIQUE ICI POUR PLUS D'INFOS !!



CRAMPES : UN JUS DE CORNICHON ET ÇA REPART ?

On la voit partout. Sur les bancs de La Liga, au pied des bus de cyclistes, dans les mains des kinés sur les bords de terrain : cette petite fiole qu'on avale d'un trait, qui fait grimacer même les durs au mal, et qu'on présente comme une « boisson anti-crampes ». Elle a tout du produit magique de l'ère moderne. Sauf que l'histoire qu'elle raconte est bien plus intéressante que celle d'un simple cocktail de sels minéraux.

Crampes : bien plus qu'un manque de magnésium

Pendant longtemps, on a expliqué les crampes avec un raccourci confortable : si ça pince, c'est que tu manques de magnésium ou de sodium. Tu prends un comprimé, tu bois un litre de boisson isotonique, et c'est censé aller mieux.

Quand on commence à mesurer sérieusement ce qui se passe dans le sang des sportifs au moment des crampes, on ne retrouve pas toujours ce fameux déficit. Les électrolytes bougent un peu, parfois, mais rien qui justifie à lui seul ces contractions brutales qui clouent un joueur sur la pelouse en plein temps additionnel. La science s'est alors tournée vers un autre suspect : le système nerveux.

Une crampe, ce n'est pas un muscle « à sec » qui réclame un minéral manquant, c'est surtout un motoneurone qui s'emballe, un circuit neuromusculaire qui perd son équilibre entre excitation et inhibition sous l'effet de la fatigue, de la chaleur, de la déshydratation et de la répétition des gestes.

Le tournant cornichon : quand le jus coupe la crampe

C'est dans ce contexte qu'est arrivée la première héroïne improbable de cette histoire : le jus de cornichon. Des



chercheurs ont pris des sportifs, les ont légèrement déshydratés, puis ont provoqué des crampes en stimulant électriquement un petit muscle du pied. Au moment où la crampe apparaissait, certains avalaient quelques gorgées de jus de cornichon, d'autres de l'eau, d'autres rien.

Résultat : chez ceux qui prenaient le jus de cornichon, la crampe durait presque deux fois moins longtemps. Et, détail qui change tout, les analyses sanguines réalisées juste après ne montraient aucune modification significative du sodium ou des autres électrolytes. Le liquide agissait trop vite pour qu'on puisse parler de « recharge » minérale.

Un effet qui passe par la bouche, pas par le sang

Ce que l'on a compris ensuite, c'est que l'action se joue ailleurs : dans la bouche, le pharynx, l'œsophage.

Le mélange très acide, très salé, parfois piquant, active des récepteurs sensoriels spécialisés, sensibles aux acides et aux molécules « brûlantes » de type capsaïcine ou gingembre. Ces terminaisons nerveuses bombardent le système nerveux central d'informations, et ce signal brutal vient recalibrer les circuits de la moelle épinière qui contrôlent le muscle en train de crisper.

En quelques secondes, l'excitation du motoneurone diminue, le muscle se relâche, la crampe décroche. Le chemin est donc le suivant : gorgée agressive → tempête de signaux dans la gorge → ajustement réflexe dans la moelle → mollet qui se détend.



De la cuisine au vestiaire : naissance des shots anti-crampes

À partir de là, le jus de cornichon a quitté la cuisine pour entrer dans les protocoles. Mais il n'est pas très pratique à transporter ni à standardiser, alors les préparations ont évolué.

Des formules plus « propres » sont apparues : volumes minuscules, goût volontairement agressif (vinaigre, gingembre, capsaïcine, sel concentré), parfois agrémentés d'un peu de magnésium pour rassurer les esprits sur l'étiquette. Le cahier des charges est toujours le même : déclencher ce réflexe oropharyngé qui calme le système nerveux avant que la crampe ne ruine une fin de match, une montée de col ou un tie-break

Vu depuis l'extérieur, la tentation est grande d'en faire une potion mystère jalousement gardée par les staffs médicaux. En réalité, les grandes lignes sont connues : un mélange acide/salé/piquant, pris en très petite quantité, au moment où la crampe commence à poindre. Ce n'est ni un sérum expérimental, ni un gadget pseudo-scientifique, mais l'application très concrète d'un mécanisme validé en physiologie.



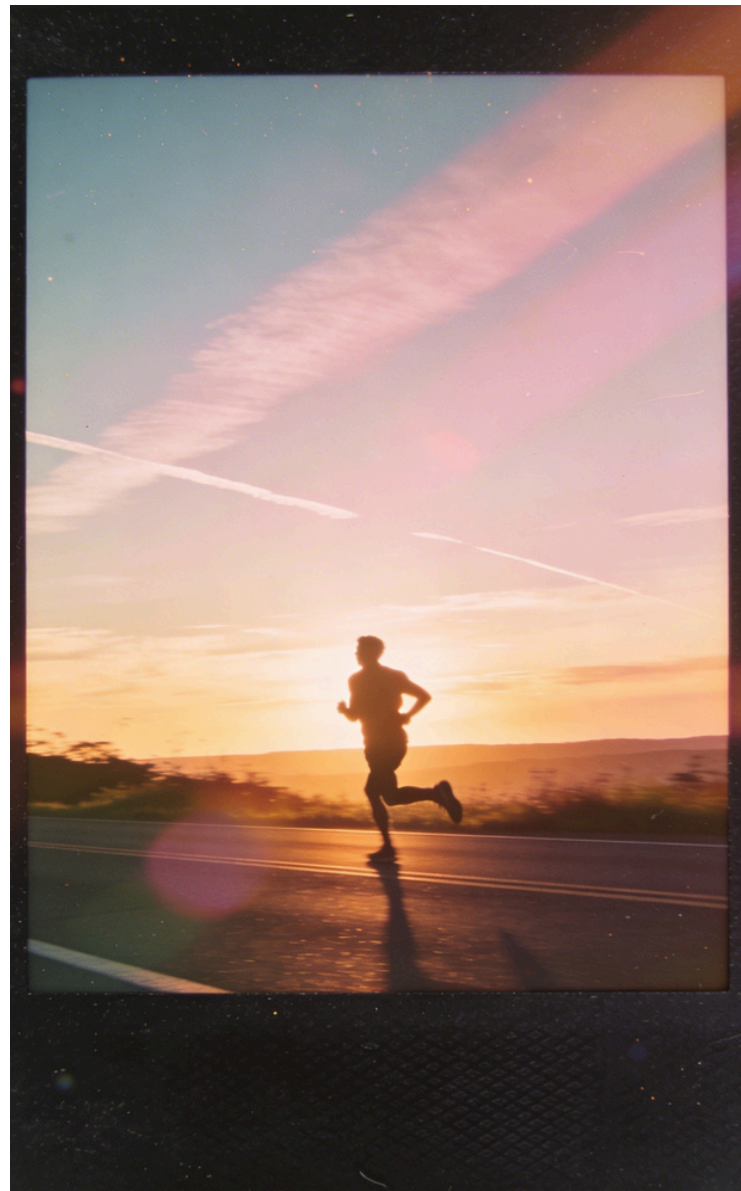
Ce que ces boissons peuvent... et ne peuvent pas

Est-ce que ces boissons règlent le problème des crampes ? Non. Elles ne corrigent pas une préparation physique insuffisante, ne compensent pas un pacing suicidaire sous 35 °C, ne remplacent ni l'hydratation ni la gestion des charges.

Elles offrent une fenêtre de secours, quelques secondes ou minutes d'avantage, quand le système neuromusculaire est en train de basculer du côté obscur. Elles peuvent faire la différence entre un joueur qui finit en marchant et un autre qui reste au sol, mais elles ne transforment pas un organisme mal préparé en machine infaillible.

Ce qui est fascinant, dans cette histoire, c'est ce qu'elle dit de la manière dont la haute performance utilise aujourd'hui la physiologie : on ne se contente plus de compenser des manques, on cherche à pirater le système nerveux sur quelques secondes pour reprendre le contrôle.

Entre le récit marketing de la boisson miracle et la réalité, il y a un fossé. Mais au milieu de ce fossé, il y a une vraie idée : parfois, pour déverrouiller un mollet en feu, le chemin le plus court passe par... une gorgée de liquide immangeable.



REJOINS

LA COMU



WhatsApp

**CLIQUE POUR
REJOINDRE NOS**

114

MEMBRES

HORIZON

SOCIÉTÉ

TRAIL ET ÉCOLOGIE : AIMER LA MONTAGNE... EN LA DÉTRUISANT ?

Le trail s'est longtemps raconté comme le sport le plus « pur » qui soit : une paire de chaussures, un sac, et la promesse de se perdre loin du bitume, au milieu des cimes et des sentiers. Pourtant, derrière les images de crêtes au lever du soleil, la question devient de plus en plus difficile à esquiver : à force de courir partout, tout le temps, est-ce qu'on n'abîme pas précisément ce qu'on prétend aimer protéger ?

Un sport qui explose, partout, tout le temps

Les chiffres sont clairs : le trail n'est plus un micro-monde de marginaux en short court. Les analyses de participation compilées par RunRepeat montrent une croissance d'environ 12% par an depuis 2010, avec une augmentation de plus de 230% sur les dix dernières années.

On parle aujourd'hui de plus de 20 millions de trailers dans le monde, et d'une « trail economy » estimée autour de 20 milliards de dollars, en comptant le matériel, les dossards, les voyages et tout l'écosystème qui gravite autour.

En parallèle, les rapports de participation nord-américains signalent un bond de 13,2 à 14,8 millions de pratiquants en un an (2022–2023), soit plus de 12% de hausse sur une seule saison.

Bref, le trail n'est plus un contre-modèle discret au running urbain : c'est une industrie qui grossit vite, avec ce que cela implique en termes de flux humains dans des espaces fragiles.

Microplastiques : nos chaussures marquent le sol plus qu'on ne le croit

Pendant longtemps, on a surtout débattu de la « trace » des trails en parlant d'érosion visible : sentiers creusés, talus effrités, zones boueuses. Les études récentes ajoutent une couche moins photogénique : les microplastiques.





Une équipe australienne a suivi deux courses en zones protégées, avec un protocole avant / après et des zones témoins. Résultat : chaque coureur dépose, à chaque mètre parcouru, une petite quantité de microplastiques issus :

- de l'abrasion des semelles (fragments de polyuréthane, caoutchouc),
- des textiles techniques (fibres de polyester, polyamide, etc.).

Les ordres de grandeur sont parlants : en moyenne 0,3 à 0,9 microplastique par mètre et par coureur depuis les semelles, et 0,7 à 2 fibres textiles par mètre et par coureur.

Sur une course de 50 km avec plusieurs centaines de personnes, on parle de centaines de milliers, voire de millions de particules déposées le long des sentiers

Ces microplastiques ne disparaissent pas avec la ligne d'arrivée. D'autres travaux montrent qu'ils peuvent :

- se concentrer dans certains secteurs (pentes, zones rocheuses, zones de ruissellement),
- perturber la structure des sols, la rétention d'eau, la microfaune,
- être progressivement déplacés vers les rivières et les zones d'accumulation.

Et tout ça dans des espaces souvent vendus comme « intacts » ou « sauvages ».

Transport, CO₂, surfréquentation : le coût caché du dossard

L'impact ne se limite pas à ce qui tombe de nos chaussures. Un trail, c'est aussi :

- des milliers de kilomètres en voiture ou en avion pour rejoindre un massif,
- une logistique lourde (orga, bénévoles, hébergements, ravitos),
- des villages de montagne transformés le temps d'un week-end en parkings géants.

Les études de durabilité sur les événements nature pointent régulièrement le transport des participants comme principal poste d'émissions de CO₂, bien devant le balisage ou le ravitaillement.

Ajoute à cela la surfréquentation de certains secteurs — mêmes sentiers, mêmes panoramas Instagram-compatibles, mêmes créneaux de l'année — et on obtient des zones où la pression humaine dépasse largement ce que les écosystèmes locaux avaient connu auparavant.

Là où le discours marketing parle de « reconnexion à la nature », certains chercheurs et acteurs du terrain posent une question plus inconfortable : la course à pied est-elle en train de transformer des espaces de biodiversité en décors sportifs temporaires ?

LE CORPS QUI VIEILLIT : JUSQU'OU COURT-ON ?

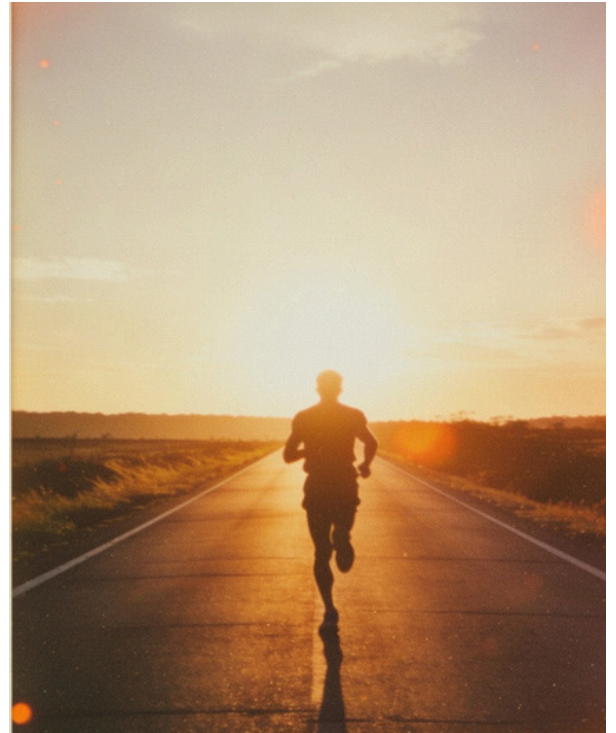
Le nouveau cliché : 40 ans, un boulot, des enfants... et un dossard d'ultra

Il y a vingt ans, la crise de la quarantaine passait par une moto, une décapotable ou un changement de coupe de cheveux. Aujourd'hui, elle a souvent la forme d'un dossard : marathon à 42 ans, premier ultra à 47, challenge « sub 3 » ou « 100 miles » en bonus. Là où la génération d'avant assumait de « lever le pied », la nôtre affiche ses kilomètres et ses dénivelés comme une carte de visite.

Le message implicite est clair : vieillir, oui, mais pas comme les autres. Tant que tu peux courir vite, longtemps, haut, tu restes dans le camp de ceux qui maîtrisent encore quelque chose. Sauf que le corps, lui, n'a pas Instagram. Il a sa propre façon de compter les années.

Ce que dit la biologie, pas la brochure de course

Biologiquement, le vieillissement n'est pas un mythe complotiste inventé par les fabricants de crèmes anti-rides. La VO_2max baisse, les tendons se rigidifient, la récupération ralentit. Les études



longitudinales montrent une décroissance progressive des performances d'endurance, avec un petit plateau jusqu'à la trentaine, puis une pente plus nette après 40-45 ans.

On le voit dans les courbes de résultats de marathon ou d'ultra : même chez les meilleurs, les chronos s'éloignent peu à peu du sommet. Ce qui change, c'est que beaucoup de gens entrent dans la course à pied au moment où, biologiquement, la machine commence à décliner. Le premier marathon n'est plus à 25 ans, mais à 38 ou 43. Le premier ultra, parfois à 50.

D'où un paradoxe : on demande à un organisme déjà entamé par trente ans de travail, de stress, de nuits moyennes, de s'adapter à des charges que même un

corps de 25 ans négocierait avec prudence. Le vieillissement n'interdit pas la performance, mais il rend le coût d'erreur beaucoup plus élevé.

Quand courir fort devient une manière de vieillir moins

Sur le papier, la course est un allié du vieillissement : meilleure santé cardio-métabolique, densité osseuse préservée, cerveau mieux irrigué, risque de mortalité diminué chez les pratiquants réguliers. Les données sont claires : un adulte qui court, même à allure modeste, vit plus longtemps et en meilleure santé que son voisin scotché au canapé.

Là où ça se complique, c'est quand la logique « santé » se fait avaler par la logique « performance ».

On commence en courant pour ne pas finir diabétique, on finit à jongler avec trois séances de VMA, des blocs spécifiques et des semaines à 80 km, le tout entre deux réunions et trois couchers d'enfants. Techniquement, on vieillit mieux... mais à crédit. On joue avec un corps qui tient parce qu'il a encore un peu de marge, en oubliant que cette marge est plus fine à 45 qu'à 25.

Jusqu'où on court, ou jusqu'où on fuit ?

L'ultra à 40 ou 50 ans, c'est aussi une histoire de symboles.

C'est une manière de dire : « je peux encore ». Je peux tenir 100 km, je peux passer une nuit dehors, je peux encaisser des mois de prépa sans casser. C'est une preuve envoyée aux

autres, mais surtout à soi-même. Le problème, c'est quand cette démonstration devient une fuite : fuir un boulot qui vide, un quotidien trop serré, une angoisse diffuse de vieillir.

Le corps, dans cette équation, est parfois plus un outil qu'un partenaire. On lui impose des charges, on anesthésie sa fatigue avec la caféine, on sanglote devant une blessure non pas parce qu'on souffre, mais parce qu'on perd un projet qui devait prouver quelque chose. On parle de ménisque, de TFL, d'ischios, mais rarement de ce qui se joue derrière : qu'est-ce que j'essaie de retenir, exactement, en ajoutant encore une ligne à mon palmarès d'amateur ?

Accepter que la réussite change de forme

Jusqu'où on court, quand le corps vieillit ? La vraie question est peut-être : jusqu'où on accepte de redéfinir ce que "réussir" veut dire.

À 25 ans, réussir peut être un chrono, une place, un classement. À 45, ça peut devenir :

tenir une charge d'entraînement sans exploser familialement, enchaîner une saison sans blessure, s'autoriser à adapter l'objectif si le corps dit non.



Ce n'est pas moins noble. C'est juste moins instagrammable.

Le jour où on parvient à dire : « j'ai coupé ma course parce que ce n'était pas le bon jour, et ce n'est pas un échec », on commence à courir avec son âge, pas contre lui. On découvre que le plaisir d'un trail bien géré, d'un marathon où l'on finit lucide, d'une semaine rythmée mais respirable, est plus durable qu'un record arraché sur une préparation à la limite.

Courir longtemps plutôt que courir plus loin

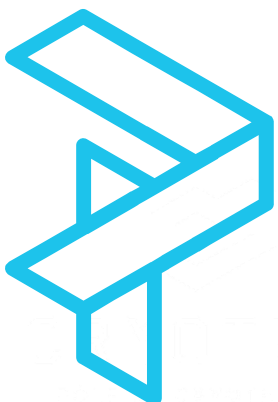
Le corps qui vieillit nous pose une question inconfortable : tu veux courir encore combien de temps dans ta vie ? Si la réponse est « le plus longtemps possible », alors la stratégie change. Il ne s'agit plus d'enchaîner les ultras comme des défis à cocher, mais de construire quelque chose qui tient la route : des cycles de charge avec de vraies respirations, des objectifs choisis parce qu'ils font sens, pas parce qu'ils font bien sur un profil.

Vieillir en courant, ce n'est pas refuser les limites. C'est apprendre à négocier avec elles. À accepter que la puissance brute laisse petit à petit place à la finesse : connaître son corps, son sommeil, ses signaux faibles, ses envies. Jusqu'où on court, alors ?

Peut-être moins loin qu'on se l'imagine à 40 ans, mais bien plus longtemps qu'on n'ose le rêver à 60, si on arrête de confondre prolonger sa carrière de coureur avec refuser d'admettre qu'on vieillit.



**A BIENTOT -
EN ATTENDANT RETROUVE MOI SUR INSTAGRAM !**



PHYSIO
DRY