

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT



LE VIRAGE de l'Âge

Dossier :

Santé : déficit programmé de ta progression

Entraînement : muscuvélo, miracle ?

Position : à la bonne hauteur

Histoire d'un cycliste : la dure loi du vélo

Lunifeel : c'est quoi, au fond ?

La bougie de trop...

Avec l'âge, la performance ne disparaît pas... elle change de règles. La baisse de certaines hormones stéroïdiennes joue un rôle central. La prégnénone, souvent considérée comme une "hormone mère", est un précurseur de nombreuses autres hormones (testostérone, cortisol, DHEA). Avec les années, son taux diminue, entraînant une baisse des capacités de récupération, de synthèse musculaire et d'adaptation à l'effort. Cette évolution hormonale contribue progressivement à une perte d'efficacité musculaire, même chez les athlètes expérimentés.

Cette évolution hormonale n'est pas sans conséquence... elle se traduit directement sur le plan musculaire.

Cette dynamique s'inscrit directement dans le phénomène de sarcopénie, caractérisé par une perte de masse et de qualité musculaire. Dès 30-35 ans, ce processus peut débuter de manière insidieuse, puis s'accélérer avec le temps s'il n'est pas compensé. La sarcopénie ne se limite pas à une diminution du volume musculaire : elle affecte également la force, la coordination et la capacité à produire des efforts explosifs. Chez le cycliste, cela se traduit par une difficulté croissante à maintenir des intensités élevées sur la durée ou à répondre aux changements de rythme.

Face à ces mécanismes physiologiques, il devient essentiel d'agir sur les leviers que l'on maîtrise...

L'alimentation joue un rôle clé dans la lutte contre le déficit musculaire lié à l'âge. Un apport suffisant en protéines de qualité sont indispensables pour soutenir la synthèse musculaire et limiter la dégradation. Dans cette optique, une complémentation adaptée comme l'ACM 20 peut être pertinente pour répondre aux besoins accrus des sportifs vieillissants. Associée à une alimentation équilibrée, riche en micronutriments, elle contribue à maintenir la masse musculaire, optimiser la récupération et prolonger le potentiel de performance.

« Messieurs les coureurs, n'ayez aucune crainte : l'âge n'est pas une fin, mais une adaptation. Avec un entraînement intelligent, aligné avec votre évolution hormonale, vous pouvez continuer à performer, à prendre du plaisir et à rester dans le game. »



Allez, on descend les dents

Avec l'âge, comprendre ne suffit plus : il faut agir. La baisse hormonale et la perte progressive de masse musculaire imposent d'adapter son entraînement. L'objectif n'est plus seulement de produire des watts, mais de réapprendre à solliciter efficacement le muscle. Il devient essentiel de redonner une place centrale au travail de force, souvent mis de côté dans les approches modernes.

La muscuvélo s'impose alors comme une méthode simple et redoutablement efficace. Le principe : utiliser un braquet important, à cadence réduite, sur des efforts soutenus de 1'30 à 10 minutes. Ces répétitions, adaptées à votre niveau, permettent de recruter davantage de fibres musculaires et de reconstruire une base de force durable, directement transférable sur le vélo.

Le muscle ne se développe pas à haute fréquence de pédalage. Il se construit sous contrainte.

Mais attention, l'efficacité repose sur l'exécution. Rester gainé, mains en bas du cintre, bien calé sur la selle : chaque détail compte. Cet exercice devient rapidement un révélateur de votre posture. Si le bassin bouge, si le haut du corps se désorganise, c'est que votre stabilité ou votre positionnement doivent être ajustés.

Idéalement, ce travail se réalise en montée à faible pente pour maintenir une tension constante. En terrain plat, une ligne droite avec vent de face peut parfaitement faire l'affaire. Intégrer régulièrement dans votre entraînement, la muscuvélo devient un véritable levier pour contrer les effets de l'âge. Et si vous ne savez pas comment le structurer... vous savez déjà que nous sommes là pour vous accompagner.

“

*Avant de vouloir
performer, apprends à
comprendre le cyclisme !*

lunifeel

POSITION

Tout le monde n'a pas accès à une étude posturale, et pourtant, bien se positionner sur le vélo reste essentiel pour performer... et surtout durer. Sans remplacer une analyse complète, certaines méthodes simples, issues du terrain, permettent d'obtenir une base fiable. L'objectif n'est pas la perfection, mais d'éviter les erreurs majeures et de construire une position cohérente, à affiner ensuite avec les sensations.

Pour la hauteur de selle, une méthode efficace consiste à pédaler avec les talons sur les pédales. L'objectif est de pouvoir effectuer un tour complet avec la jambe tendue, sans basculer du bassin. Une fois les chaussures enclenchées, cette base donne une hauteur légèrement plus basse, souvent juste. Il restera ensuite à affiner à la sensation, notamment lors d'un effort soutenu type chrono : si le bassin bouge, la selle est trop haute, et cela peut rapidement entraîner des douleurs.

Concernant le recul de selle, une approche simple consiste à pédaler en force, sur un faux plat montant, avec un braquet engagé. Pour les plus à l'aise, un exercice révélateur consiste à retirer les mains du cintre et pédaler les mains derrière le dos : cela oblige à trouver un bon point d'appui et une stabilité naturelle. Autre option, plus accessible : sur une portion roulante, en intensité type i3-i4, observez votre position. Si vous glissez vers l'avant, cherchez constamment votre assise ou êtes en bec de selle, c'est que le recul doit être ajusté.

Enfin, la position du guidon doit rester adaptée à votre pratique. Les tendances actuelles poussent vers des positions très basses et agressives, souvent inspirées du haut niveau. Mais elles ne conviennent pas à tous. Pour une base simple, en position mains en bas, viser un angle proche de 90° au niveau des coudes reste une bonne référence. Le confort et la stabilité doivent toujours primer sur l'esthétique ou la mode.

Hauteur de selle

- Talons sur pédales → jambe tendue sans basculer
- Aucun mouvement de bassin en pédalant
- Sensation de pousser sans "tirer" sur la hanche

Recul de selle

- Position stable sans chercher son assise
- Pas de glissement vers l'avant
- Bon appui sur les pédales en force

Guidon

- Position naturelle, pas de tension excessive
- Coudes légèrement fléchis (≈ angle droit en bas du cintre)
- Respiration libre, pas comprimée



Pourquoi les pros mettent de l'huile d'olive partout ?

Dans les cuisines du peloton, un produit revient sans cesse : l'huile d'olive. Sur les pâtes, les légumes, le riz... parfois même au petit-déjeuner. Ce n'est pas un effet de mode. C'est un choix simple, efficace et surtout parfaitement adapté aux exigences du cyclisme de haut niveau.


D'abord, pour une raison évidente : l'apport énergétique. L'huile d'olive est très calorique, avec environ 90 kcal par cuillère à soupe. Pour des coureurs qui dépensent plusieurs milliers de calories par jour, c'est un moyen facile d'augmenter l'apport sans alourdir les repas. Elle permet d'enrichir une assiette sans ajouter de volume, ce qui est essentiel quand l'appétit est mis à rude épreuve après des heures d'effort.

Mais son intérêt ne s'arrête pas là. L'huile d'olive est riche en acides gras mono-insaturés, connus pour leurs effets positifs sur la santé cardiovasculaire. Elle contient également des antioxydants, qui participent à la lutte contre le stress oxydatif généré par les entraînements intensifs. En clair : elle aide le corps à mieux encaisser la charge de travail.

Autre avantage, souvent sous-estimé : la récupération. En limitant l'inflammation et en favorisant un bon équilibre nutritionnel, l'huile d'olive s'intègre parfaitement dans une stratégie globale de récupération. Elle permet aussi d'améliorer l'absorption de certaines vitamines (A, D, E, K), essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.

Enfin, il y a un aspect plus culturel. Dans de nombreuses équipes, notamment italiennes ou espagnoles, l'huile d'olive fait partie intégrante de la tradition alimentaire. Et dans un environnement où tout est optimisé, on ne garde que ce qui fonctionne vraiment.

Au fond, si les pros utilisent l'huile d'olive à toutes les sauces, ce n'est pas par hasard. C'est parce que c'est simple, efficace... et durable dans le temps.



Ajouter une cuillère d'huile d'olive sur un plat chaud permet d'augmenter facilement l'apport calorique sans alourdir la digestion.

#coaching

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

COACHING lunifeel

Offre Luni-mag

Méthode lunifeel

49€ par mois au lieu de ~~59€~~ avec le code :
LUNI10

Rejoignez les coachs Lunifeel et découvrez une nouvelle manière de vous entraîner : plus juste, plus cohérente, plus performante et totalement adaptée à vous.

Voir l'offre



C'est l'histoire d'un cycliste, Mika

Pas les détours. Pas les hommes.
C'est souvent : ça passe... ou ça casse.

Et autour, il y a les équipes.
Les tensions.
Les jeux d'équilibre fragiles.

Un monde où tout brille... mais où tout peut aussi se
fissurer très vite.

Et lui, Mika... il est trop humain pour ça.
Trop droit. Trop sincère.

Alors ce jour-là, autour du café, avec Matt, on le sait,
on comprend.

On comprend qu'il est à un carrefour.
Qu'il ne sait plus vraiment quoi faire.
Qu'il cherche... sans savoir quoi.

Et moi, ce que j'aime, c'est ça. L'humain.

Alors on tente une dernière fois.

Un jour, aux Cycles des 1000 Étangs,

chez Matthieu Converset, proche de la Planche des
Belles Filles. Un café à la main, le temps suspendu
entre deux discussions, et puis... il apparaît.

Grand. Longiligne. Puissant.
Mais surtout... perdu.

Perdu dans un schéma. Perdu dans une trajectoire.
Perdu entre ce qu'il est... et ce que le vélo attend de
lui.

Mickaël Crispin.

Un garçon simple. Trop simple, peut-être. Facile. Trop
facile, sûrement. Et pourtant... terriblement
talentueux.

Champion de France U17, vice-champion du monde
U19, champion d'Europe U23. Des capacités hors
normes. Mais dans le vélo, ça ne suffit pas.

Parce que le vélo est un monde dur. Un monde où peu
passent. Où très peu restent. Un monde où atteindre l'
élite, c'est toucher du doigt un luxe rare : vivre de sa
passion.

Alors il faut s'imposer. Forcer les portes. Parfois
même... comme beaucoup savent le faire, se renier.

Mais lui, non.
Mika ne vend pas son âme.

Il est lui. Avec ses qualités... et ses défauts. Des
défauts qui, avec du temps, avec de
l'accompagnement, pourraient se corriger.

Mais le vélo ne laisse pas toujours ce temps-là.

**Le vélo préfère les lignes droites.
Les protocoles.
Les chiffres et aller vite.**



Un dernier élan. Une dernière relance.

Avec le club, avec de l'envie, avec du sens.
On s'engage. On y croit.

Et sur le maillot, presque comme un message caché,
on écrit : "J'aime le vélo."

Comme une déclaration.
Ou peut-être déjà... un au revoir.

Le début de saison est là. Prometteur.
Podium en Coupe de France.
Une sélection aux Championnats d'Europe élite.

Tout est encore possible.

Et pourtant...
Il y a ce "mais".
Toujours le même.

L'argent. Le nerf de la guerre.

Parce qu'un rêve, ça demande du temps.
Et le temps... ça coûte.

Même avec des aides. Même avec des gens qui
croient. Il y a une limite.

Une limite invisible... mais violente.

La fin des droits.
La fin des aides.
Le début de la "vraie vie".

Cette vie active qui arrive comme une pression.
Une angoisse. Celle de devoir choisir.

Continuer à rêver... ou commencer à vivre autrement.

Et dans sa tête, je le savais.

Décembre... c'était déjà fini. Parce qu'on ne lutte pas
contre une peur quand il n'y a pas de solution.

Ou plutôt si.
Il y en a une.
Arrêter.

Abandonner un rêve... pour ne pas se perdre
soi-même.

Aujourd'hui, Mika est devenu bâtisseur.

Il construit. De ses mains.
Il avance. Autrement.

Et il a réussi, à sa manière.

Construire un toit.
Une stabilité.
Une vie.

Pour sa femme. Pour sa fille.

Dans un pays du vélo, en Haute-Saône.
Avec vue sur la Planche des belles filles.



tout simplement **lunifeel**

Lunifeel n'est pas né d'un plan d'entraînement.

Il est né d'un vécu. D'une réalité de terrain.

Celui de deux anciens sportifs de haut niveau, Niels Brouzes et Lucie Lefevre, pour qui l'entraînement n'est pas un produit... mais une culture. Une manière de penser, de ressentir, de vivre le vélo. L'entraînement est dans l'ADN de Lunifeel, mais ce n'est pas sa finalité.

Car très vite, une évidence s'est imposée : le vélo ne se résume pas à des watts ou à une performance. Derrière chaque cycliste, il y a des choix, des doutes, des influences. Et aujourd'hui, il y a aussi beaucoup de bruit. Trop de discours orientés. Trop d'intérêts cachés.

Lunifeel a donc fait un choix simple :

devenir un tiers de confiance.

Un regard extérieur, libre. Non dicté par la vente ou les tendances. Un regard capable d'analyser, de conseiller, mais aussi d'alerter sur ce qui entoure le monde du vélo. Ici, on ne cherche pas à vendre à tout prix. On cherche à comprendre, à expliquer... et à accompagner.

Parce qu'il n'est pas toujours facile de s'y retrouver, nous avons voulu garder un lien direct avec vous. C'est pour cela que notre site met à disposition un chat gratuit, accessible à tous. Une question, un doute, un besoin : vous pouvez nous écrire simplement. Sans engagement. Juste pour échanger, être guidé, ou parfois... être rassuré.

Lunifeel, c'est aussi une communauté. Une communauté qui partage une même vision du vélo : plus sincère, plus lucide, plus durable. Et demain, cette vision ira plus loin. Nous construirons, avec vous, des produits et des services pensés pour la réalité du terrain. Pas pour suivre une mode, mais pour répondre à de vrais besoins.

Au fond, Lunifeel, ce n'est pas seulement ce que nous faisons. C'est ce que nous défendons.

Une pratique plus juste.

Un regard libre.

Et une confiance qui se mérite.

Un doute ? Parlez-en à votre coach :

lunifeel.com



#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

luni-mag

ABONNE-TOI
en cliquant **ici**

