

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

tactique infaillible

Dossier :

- Tactique de course
- Zones d'entraînement
- Nutrition : la boisson énergétique
- Focus : cyclisme féminin
- Massage musculaire

TIC-TAC, tac-tic ...?

La tactique en course n'est jamais simple. Elle demande une analyse fine de ses capacités, du terrain et des adversaires. Hormis quelques exceptions comme Tadej Pogačar, capables de faire la différence presque partout, la majorité des coureurs doit construire un véritable plan d'attaque. La course ne se gagne pas uniquement avec les jambes, mais avec la tête. Cet article vise à poser les bases d'une réflexion et d'une vision stratégique à adapter en compétition.

La première étape consiste à être lucide sur soi-même. Se surestimer conduit souvent à exploser en plein effort, tandis que se sous-estimer empêche de saisir les bonnes opportunités. Connaître sa forme du moment est essentiel : sensations à l'entraînement, fatigue accumulée, fraîcheur mentale. Cette honnêteté permet de définir un cadre réaliste. Ensuite, il faut analyser le terrain. Toutes les courses ne se jouent pas de la même manière : certaines offrent une opportunité de victoire, d'autres sont plus adaptées à un travail d'équipe ou à une logique d'entraînement. Savoir pourquoi on prend le départ change tout dans la manière de courir.

Vient ensuite l'évaluation de la concurrence. Qui sont les hommes forts ? Combien de coureurs au départ ? Y a-t-il des équipes dominantes ? Le scénario de course dépend énormément de ces paramètres. Une course dense favorisera le contrôle, tandis qu'un peloton réduit ouvrira plus facilement la porte aux initiatives. Le marquage entre leaders, les alliances implicites et les dynamiques de groupe doivent être observés en permanence. Lire une course, c'est comprendre ces interactions invisibles qui conditionnent le résultat final.

Construire une stratégie devient alors indispensable. Les coachs Lunifeel recommandent d'avoir au minimum un plan A, mais aussi un plan B, voire un plan C. Une course est imprévisible, et celui qui s'adapte le mieux prend souvent l'avantage. Mais au-delà de la stratégie, il y a un adversaire silencieux : la peur. Elle pousse à attaquer au mauvais moment, ou au contraire à ne jamais oser. Elle fait rater les bonnes échappées et provoque des décisions impulsives. La maîtrise émotionnelle est donc une compétence aussi importante que la puissance physique.

J'insiste ou pas ?

Enfin, la tactique passe par la connaissance de soi. Il est inutile d'aller contre sa nature. Un coureur offensif doit assumer son tempérament, tout comme un coureur plus opportuniste doit savoir jouer avec les autres. L'erreur classique reste l'attaque "pour la galerie", notamment devant les copains ou papa et maman, souvent suivie d'un contre brutal. La patience, le timing et le sang-froid font la différence. Observer le peloton, comprendre sa place, anticiper les mouvements : voilà ce qui transforme un simple coup de pédale en véritable intelligence de course.

En somme, il n'existe pas de tactique infaillible. Elle se construit, s'ajuste et s'affine avec le temps, au fil des courses et des expériences accumulées. Chaque erreur devient une leçon, chaque réussite un repère. L'écoute joue un rôle essentiel dans cette progression : écouter ses sensations, bien sûr, mais aussi les conseils des entraîneurs, des coéquipiers ou des coureurs plus expérimentés. Encore faut-il savoir faire le tri, prendre du recul et accorder sa confiance aux personnes réellement pertinentes. Se construire une stratégie, c'est trouver cet équilibre entre influences extérieures et convictions personnelles. Car, au bout du compte, une vérité demeure : dans la finalité, c'est vous qui êtes sur le vélo, vous qui pédalez. La décision vous appartient, et c'est entre vos mains que se trouve la clé... celle qui peut vous emmener franchir la ligne d'arrivée en premier.

« Parfois, on prend la course complètement à l'envers. On le sent, et c'est frustrant. Avec l'expérience, j'ai compris qu'insister n'était pas la solution. Alors je faisais un reset : je décroche, je me mets au fond de la classe (du peloton) pendant 20 minutes, quitte à tout perdre... et je repartais à la guerre. Et souvent, en lâchant tout, les choses finissaient par se remettre à l'endroit. »

Niels Brouzes



“

*L'effort fait avancer...
la réflexion fait gagner.*

lunifeel

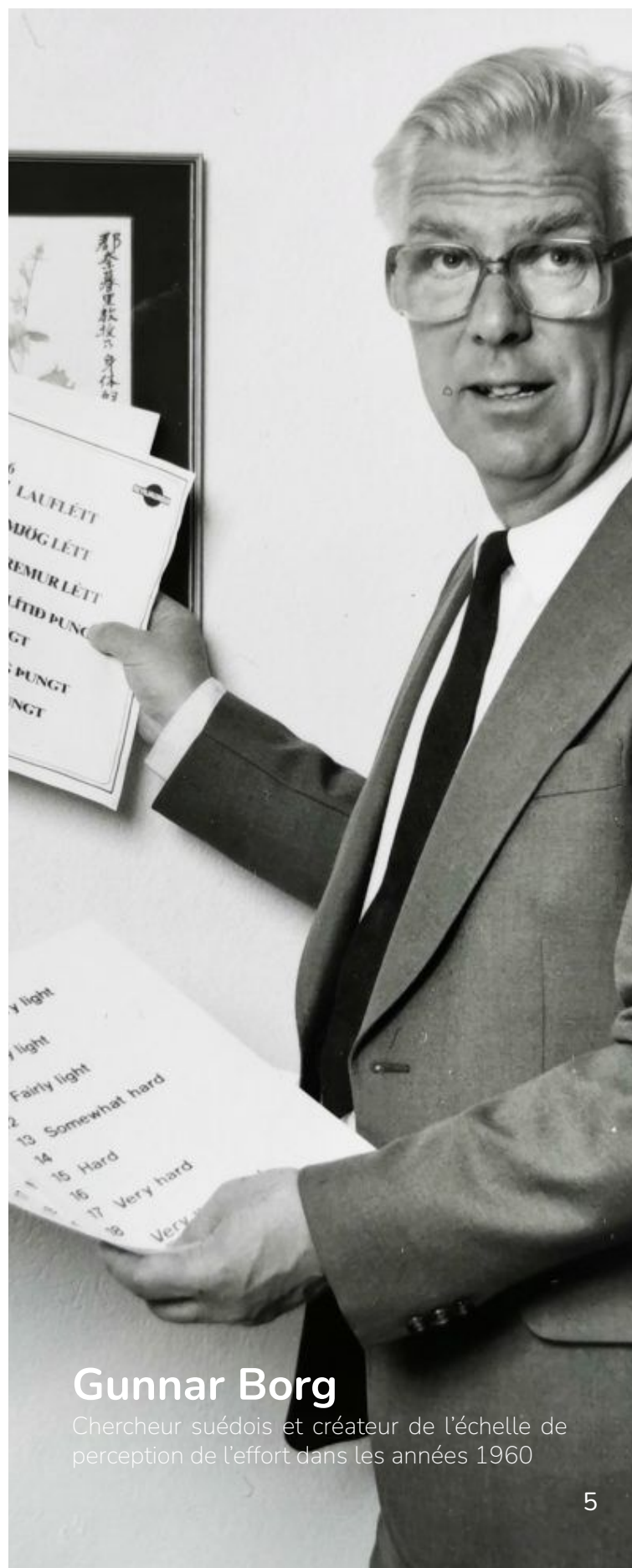
J'suis ESIE les gars !

L'échelle ESIE, pour ceux qui ne connaissent pas, c'est l'Échelle Subjective d'Intensité de l'Exercice. Un outil basé sur le ressenti de l'effort, inspiré des travaux du psychologue suédois Gunnar Borg dans les années 1960. Concrètement, elle permet de structurer l'entraînement à travers des zones d'intensité précises, généralement réparties de 1 à 7, allant de la récupération au travail maximal. Chaque zone correspond à un niveau d'engagement physiologique clairement identifié, associé à des sensations spécifiques. L'objectif n'est pas de laisser place au hasard, mais de donner un cadre clair pour guider efficacement le travail.

Le travail par zones ESIE permet de construire des séances cohérentes et, avec une méthode propre à chacun, d'assurer une maîtrise efficace de l'entraînement. Chaque zone a un rôle précis : développer l'endurance, améliorer le seuil, stimuler les capacités anaérobies ou favoriser la récupération. En structurant les entraînements autour de ces intensités, on donne du sens à chaque séance. On évite également les erreurs classiques : rouler trop vite les jours faciles, pas assez fort les jours clés.

Dans cette approche, le cardiofréquencemètre devient un véritable outil de pilotage. Il ne remplace pas le ressenti, mais il vient le valider. Il permet de s'assurer que vous êtes bien dans la zone de travail définie en amont. Les zones ESIE peuvent ainsi être associées à des plages de fréquence cardiaque, offrant des repères concrets et fiables. Le cadre est posé, les consignes sont claires, et l'athlète peut se concentrer sur l'essentiel : produire le bon effort au bon moment.

Enfin, cette méthode met en lumière les limites d'un entraînement uniquement basé sur les watts. La puissance mesure ce que vous produisez, mais elle ne dit pas dans quel état vous êtes pour le produire. Fatigue, récupération, stress... autant de facteurs que les chiffres ne traduisent pas pleinement. En travaillant avec les zones ESIE, vous réintégrez cette dimension essentielle. Vous ne subissez plus vos données, vous les comprenez. C'est une approche structurée, progressive et durable, que nous utilisons aujourd'hui dans l'encadrement des athlètes. C'est sur ces principes que s'appuie le travail des coaches Lunifeel au quotidien. Certains diront "à l'ancienne", nous constatons simplement que cela reste toujours d'actualité dans le monde professionnel, même si certains n'aiment pas le dire.



Gunnar Borg

Chercheur suédois et créateur de l'échelle de perception de l'effort dans les années 1960

Des repères EFFICACES

Ce tableau s'appuie sur l'échelle ESIE, enrichie par l'approche des coaches Lunifeel, afin de mieux comprendre et structurer les entraînements à travers une vision commune. Nous y avons intégré des repères, des expressions terrain et différentes thématiques de travail, pour permettre à chaque athlète de se situer plus facilement et de donner du sens à ses séances. C'est comme ça qu'on bosse chez Lunifeel.

FICHE TECHNIQUE

FC Max : **196**

Description des types de filières énergétiques

		Zone d'intensité	mini	maxi
DÉCONTRACTION	[50-60 % FC max] Récupération active : pédalage souple pour relâcher le corps et l'esprit. Je vais chercher le pain...	i0	98	118
FONCIER	[60-75 %] ENDURANCE DE BASE Travail foncier avec possibilité d'intégrer quelques efforts intenses. Je fais des bornes...	i1	118	147
RYTHME	[75-85 % FC max] ENDURANCE RAPIDE Travail de rythme : effort soutenu et constant, sans relâchement. J'suis occupé, mais tu peux me parler, je t'écoute...	i2	147	167
RENFO-VÉLO	[≤ 85 % FC max] Renforcement : travail en légère résistance musculaire, cadence basse. J'enroule la braquasse...	i1 i2	118	167
RYTHME +	[85 à 92 % FC max] TEMPO Rythme + : maintiens une allure ultra soutenu. J'suis full concentré, on se rappelle après...	i3	167	180
VÉLOCITÉ	[≤ 92 % FC max] Vélocité : cadence élevée, pédalage souple et relâché. Regarde mon jeu de jambes coach... ça tourne vite !	i2 i3	118	180
ZONE ROUGE	[92-96 % FC max] SEUIL ANAÉROBIE ZR : effort très soutenu, proche de la rupture, à maintenir. J'ai la tête dans le guidon...	i4	180	188
ZONE NOIRE	[> 96 % FC max] VO2MAX ZN : effort très intense, proche de la limite, à répéter sur des intervalles courts. Chef, j'suis dans le rouge !	i5	188	196
RÉSISTANCE	[All-out / effort maximal] CAPACITÉ ANAÉROBIE Résistance maximale : effort total, sans gestion. J'mets tout ce que j'ai dans le sac !	i6	-	-
MUSCU-VÉLO	[All-out / effort maximal] Braquet élevé, engagement total, puissance maximale à chaque répétition. J'écrase les manivelles...	i6	-	-
EXPLOSIVITÉ	[Le cardio, on oublie] PUISSANCE NEUROMUSCULAIRE Sprints courts, départs dynamiques, braquet souple pour un démarrage direct. Bim, bam, boom... et je t'en remets une autre !	i7	-	-
FORCE	[Le cardio, on oublie] PUISSANCE NEUROMUSCULAIRE Braquet élevé, engagement total, effort constant sur toute la durée. Je casse la chaîne, un point c'est tout !	i7	-	-

#coaching

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

COACHING

lunifeel

Offre abonnés

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



CHIMIQUE OU NATUREL

Dans un contexte où les produits industriels dominent la nutrition sportive, il est intéressant de questionner leur place réelle. S'ils offrent de la praticité, ils restent des produits standardisés, souvent éloignés des besoins individuels. Leur composition peut parfois être difficile à assimiler, notamment sur les efforts longs. À l'inverse, une approche plus naturelle permet de mieux respecter le fonctionnement du corps, en apportant des nutriments simples, reconnus et généralement mieux tolérés.

Concevoir sa propre boisson énergétique repose sur des bases essentielles : de l'eau pour l'hydratation, des glucides pour l'énergie et des minéraux pour compenser les pertes liées à la transpiration. En utilisant des ingrédients comme le miel, le citron ou le sel, il devient possible de construire une boisson efficace, adaptée et facilement ajustable selon l'intensité de l'effort ou les conditions. Cette simplicité favorise une meilleure assimilation et une gestion plus cohérente de l'effort.

Au-delà de l'aspect physiologique, l'intérêt est aussi économique. Là où les produits du commerce représentent un budget conséquent sur une saison, une boisson maison revient à quelques dizaines de centimes par bidon. Cette différence, associée à une meilleure tolérance et à une adaptation personnalisée, fait du "fait maison" une alternative pertinente pour les pratiquants souhaitant allier performance, santé et maîtrise de leur pratique.

Recette – Boisson énergétique naturelle (500 ml)

- 400 à 450 ml d'eau ou de thé léger refroidi
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel (20 à 40 g de glucides)
- Le jus d'un demi-citron
- 1 g de sel de Guérande (≈ 400 mg de sodium)

→ À tester à l'entraînement avant utilisation en compétition



ITW lucie

Je suis fière de voir l'évolution actuelle du cyclisme féminin. Le retour du Tour de France féminin, avec Marion Rousse aux commandes, est un symbole fort. Les femmes prennent aussi davantage soin de leur image, les réseaux sociaux y contribuent, et c'est une belle vitrine pour notre sport. Et oui, c'est aussi tout simplement beau de voir toutes ces magnifiques femmes sur un vélo.

En attendant, merci... merci au vélo de m'avoir fait vivre autant d'émotions, hier, aujourd'hui et demain !

C'est une grande fierté aujourd'hui de voir autant de femmes sur le vélo, certaines pouvant même vivre de leur passion et prendre le départ d'épreuves comme le Tour de France, Milan-San Remo ou d'autres grandes compétitions. Pour ma part, j'étais vététiste et cyclo-crosswoman. Mon aventure a commencé dans les années 90 par de bons résultats déjà toute jeune. J'ai intégré le sport études de Besançon à 15 ans : nous étions quatre, avec Johanna, Aurore et Céline, puis le pôle espoir. C'était très dur, il fallait suivre les garçons, et je finissais souvent épuisée et écœurée.

Au début, la place des femmes dans le cyclisme était compliquée. Peu de reconnaissance, beaucoup de jugements mal placés. Pour l'anecdote, on m'a refusé un championnat de France, étant championne régionale à seulement 17 ans... et donc trop jeune pour participer au tout premier championnat tricolore de cyclo-cross en 2000. On m'a même dit, un jour, que je n'étais pas faite pour faire du vélo. Je ne lui en veux pas. J'ai simplement prouvé le contraire par la suite.

La compétition féminine a petit à petit trouvé sa place, avec son lot de chutes sur route... on en a entendu parler. "Les femmes ne savent pas rouler", "ça tombe tout le temps"... C'est vrai qu'au début dans le peloton, l'agilité manquait parfois de fluidité. Et pourtant aujourd'hui quand je regarde les courses, je souris car les hommes... ça tombe tout le temps désormais. Va falloir retravailler les mecs ! Disons simplement que chacun a ses qualités... et que les femmes ont su progresser. Désormais, il y a moins de jugements gratuits en tout cas, j'en vois et j'en lis beaucoup moins.

L'évolution du cyclisme féminin, je l'ai vécue de l'intérieur. J'ai couru aux côtés de grandes championnes comme Pauline Ferrand-Prévot et Marianne Vos, toujours au plus haut niveau aujourd'hui. Je me bats désormais pour intégrer le cyclo-cross aux Jeux Olympiques d'hiver 2030, qui se dérouleront en France. Pour le cyclo-cross, mais aussi pour les femmes. Parce que c'était un rêve pour moi, que je souhaite voir devenir réalité demain pour nos athlètes.

Quel regard portes-tu sur
l'évolution du cyclisme
féminin depuis tes débuts

?



Lucie Lefèvre

3e des Championnats du monde de cyclo-cross 2013
Double médaillée européenne
Double championne de France
2x 4e du classement général de Coupe du monde
Cofondatrice et coach chez Lunifeel

MASSAGE

PERFORMANCE ++

Le massage : un allié essentiel du cycliste

Dans la pratique sportive, le massage est bien plus qu'un moment de confort. Il répond à un besoin réel du corps soumis à des contraintes répétées. L'effort provoque des micro-lésions musculaires, une accumulation de tensions et parfois une mauvaise circulation sanguine. Le massage permet alors de relancer les échanges, favoriser la récupération et limiter les douleurs. Il agit aussi sur le plan nerveux, en apportant une sensation de relâchement globale. Intégrer le massage dans sa routine, c'est donc prévenir plutôt que subir.

Sur le plan musculaire, le massage agit directement sur la qualité des tissus. Il aide à détendre les fibres, à améliorer leur élasticité et à réduire les points de tension. En travaillant "muscle par muscle", il devient possible de cibler précisément les zones sollicitées : quadriceps, ischios, mollets, fessiers... Ce travail localisé permet d'éviter les compensations et les déséquilibres. Un muscle bien entretenu est un muscle plus efficace, plus résistant et moins sujet aux blessures.

Enfin, le massage est un véritable levier de performance. Un corps détendu récupère plus vite et fonctionne mieux. Les sensations sont plus fluides, les mouvements plus efficaces et la capacité à produire un effort s'en trouve améliorée. Dans une logique d'entraînement structurée, le massage devient un outil complémentaire au même titre que le repos ou la nutrition. Il ne remplace pas le travail, mais il permet de mieux l'assimiler.

Mode d'emploi : se masser seul

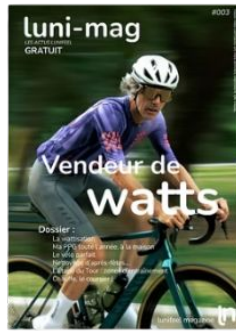
Le massage se fait après l'entraînement, le soir ou le lendemain, lorsque les tensions sont présentes. C'est à ce moment-là qu'il est le plus utile.

On utilise les mains, un rouleau ou un pistolet, avec des gestes lents et contrôlés. L'objectif est de relâcher le muscle.

Compter 5 à 10 minutes par groupe musculaire, pour un total de 15 à 30 minutes.

Besoin d'un coup de main !

Partagez les LUNI-MAG autour de vous et faites grandir notre communauté de passionnés.



Donnez votre avis avec #LUNI-SOND

et construisons ensemble une application utile à tous.

Partagez vos idées pour améliorer LUNIFEEL !

Lunifeel lance un sondage pour imaginer une application unique. Si vous avez des idées, partagez-les avec nous. Vous pourrez également découvrir celles de la communauté et soutenir celles qui vous inspirent. Nous avons besoin de votre regard d'expert pour construire ce projet ensemble.

Déposez une idée et votez pour celles des autres.

Déposer une idée

Simple et rapide, 30 secondes suffisent !

Donnez votre avis ICI



Trier par : Les plus populaires

Tous les thèmes

Recherchez une idée ou un mot-clé...

Groupes sauvages

▲ 14

J'aimerais qu'une rubrique permette de répertorier les lieux où les cyclistes se retrouvent spontanément pour rouler en groupe. Cela peut être des endroits emblématiques comme le circuit de Longchamp ou le Polygone à Paris, mais aussi des rendez-vous plus informels en milieu rural, comme le groupe d ...

Découvrir cette idée

RideSOS

▲ 13

L'entraide vélo en temps réel"
Tu es cycliste, tu roules seul, et une galère peut vite arriver : crevaison, déraillement, chute, accrochage... Et si une communauté de cyclistes solidaires était là, à proximité, prête à t'aider en quelques minutes ? RideSOS, c'est l'application mobile d'entraide entr ...

Découvrir cette idée

Rouler avec les bons partenaires

▲ 12

L'objectif est de permettre un regroupement pertinent des cyclistes selon plusieurs critères : niveau, sexe, âge, mais surtout vitesse moyenne observée lors des sorties. Grâce à ces données, chacun peut identifier rapidement les profils qui correspondent à son rythme, et ainsi proposer ou accepter u ...

Découvrir cette idée

Parcours à la Carte

▲ 11

Partez à l'aventure en toute sérénité!
Je souhaite que l'application vous suggère automatiquement des itinéraires adaptés à vos envies et à votre destination, que vous soyez en vacances, en voyage d'affaires ou tout simplement de passage. accédez à une bibliothèque de parcours inspirants, télécharge ...

Découvrir cette idée

#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

luni-mag

ABONNE-TOI
en cliquant **ici**

