

ÉDITION SPÉCIALE

EBR

la méthode

Mode d'emploi

Comment ça marche ?

**LA MÉTHODE
D'ENTRAÎNEMENT
EBR**

La plateforme d'entraînement cycliste qui replace l'humain au cœur de la performance. Découvre une approche inédite fondée sur la Méthode EBR, développée par Niels Brouzes, et bénéficie d'un accompagnement de professionnels du monde du vélo.

 EBR
MON ESPACE

 DÉPART

PRENDS LE DÉPART
Analyse tes forces, tes faiblesses et ton évolution au quotidien.

E-mail

Mot de passe
 

[Mot de passe oublié ?](#)

SE CONNECTER →

[Pas encore de dossard ? Créer un compte](#)

Une méthode née du terrain

Avant d'être coach, j'ai été coureur. Pendant plus de dix ans, j'ai vécu le cyclisme de haut niveau de l'intérieur, avec ses victoires, ses défaites, ses périodes de doute et cette recherche permanente du détail qui permet de progresser.

Après ma carrière, je suis passé de l'autre côté. J'ai entraîné des dizaines de coureurs professionnels, dont certains ont participé aux plus grandes épreuves mondiales, du Tour de France à Paris-Roubaix, jusqu'aux Championnats du monde. Cette expérience m'a appris une chose essentielle : on peut maîtriser toutes les théories de l'entraînement mais on ne peut pas entraîner correctement sans comprendre le coureur.

Puis est venue l'aventure Sorius, parmi les précurseurs dans l'utilisation de la technologie, de l'automatisation et de l'intelligence artificielle appliquées à l'entraînement. L'analyse de plusieurs milliers de cyclistes m'a beaucoup appris. La technologie sait mesurer, calculer et automatiser. Mais elle m'a surtout conforté dans une conviction : derrière chaque donnée, il y a un être humain.

Son travail, sa famille, son sommeil, sa récupération, ses sensations, ses qualités, ses faiblesses... Autant d'éléments qu'un entraînement doit prendre en considération.

La Méthode EBR est née de toutes ces expériences. J'ai voulu réunir le terrain et la technologie autour d'un outil simple et agile au service de l'accompagnement, sans jamais remplacer la réflexion, la stratégie et la décision humaines.

Dans cette Édition Spéciale, je vais t'expliquer la Méthode EBR et son application, étape par étape : pourquoi nous te demandons certaines informations, comment nous les interprétons et comment elles participent à la construction de ton entraînement.

Plus qu'un mode d'emploi, je souhaite te transmettre une façon de comprendre l'entraînement pour apprendre progressivement à mieux te connaître.

Niels Brouzes
Fondateur de la Méthode EBR



**Entraîner
des cyclistes.
Pas des chiffres.**

C'est quoi la méthode **EBR** ?

La Méthode EBR repose sur une idée simple : ton entraînement doit s'adapter à toi, et non l'inverse.

Ton niveau, ton objectif et tes capacités physiques sont importants. Mais ils ne racontent qu'une partie de l'histoire. Tes disponibilités, ton travail, ton sommeil, ta récupération, tes sensations, ton énergie, ton environnement ou encore les imprévus de ton quotidien participent eux aussi à la construction de ta performance.

L'application EBR nous permet de croiser toutes ces informations pour construire et ajuster ton entraînement selon l'analyse énergétique-biorythmique produite dans ta semaine.



**Plus qu'un
programme,
une vision à deux.**



01 

**APPRENDRE À TE
CONNAÎTRE**

Ton profil, ton expérience, tes objectifs, tes forces, tes faiblesses et ton bilan IOP permettent de poser les premières bases.

02 

**CONSTRUIRE
AUTOUR DE TOI**

Tu renseignes tes disponibilités et ton quotidien. Ton coach construit ensuite ta semaine en fonction de ton emploi du temps.

03 

**OBSERVER &
ADAPTER**

Séances réalisées, sensations, fatigue, sommeil, progression, imprévus... Tes retours nous permettent d'ajuster précisément ton accompagnement.

Une évolution semaine après semaine

Bien **PLUS** que des chiffres

Les filières énergétiques, les zones d'intensité... tout cela est connu. Et bien évidemment, nous construisons ton entraînement autour de ton objectif sportif ou personnel. Jusque-là, rien d'extraordinaire.

La différence de la Méthode EBR commence là où les livres s'arrêtent : dans la réalité du terrain et de ta vie.

Parce qu'un programme parfait aujourd'hui peut devenir totalement inadapté dans trois jours. Fatigue, mauvaise nuit, stress, maladie, déplacement, météo, sensations inhabituelles...

Comment imaginer figer des semaines d'entraînement alors que ton corps, lui, évolue chaque jour ?

C'est précisément pour cette raison que nous construisons ton planning chaque semaine.

Notre marque de fabrique, c'est l'anticipation.

Nous observons. Nous analysons. Nous croisons les données, mais nous ne nous arrêtons jamais aux chiffres. Nous cherchons à comprendre tes réactions, tes sensations, tes rythmes, ton environnement et les signaux que ton corps nous envoie.

Chez EBR, le programme ne dicte pas sa loi à ton corps. Nous observons ton corps. Nous anticipons. Et nous faisons évoluer le programme avec lui.



Performance intelligente

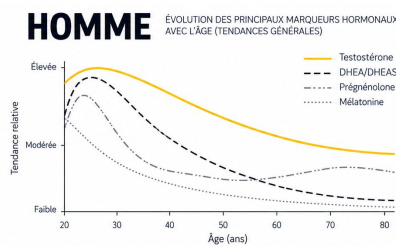
Au cours de la vie sportive, notre organisme traverse différentes phases : croissance, développement et maturité. Avec l'âge, certaines capacités atteignent leur plein potentiel tandis que d'autres commencent progressivement à diminuer.

Force, masse musculaire, environnement hormonal, récupération ou capacité d'adaptation ne suivent donc pas la même trajectoire chez tous les sportifs, ni au même moment.

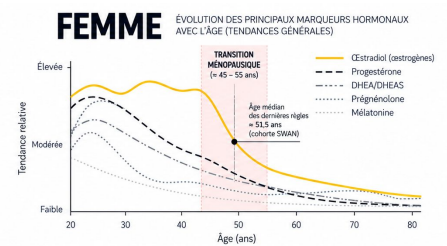
La Méthode EBR est adaptative.

Nous faisons évoluer l'entraînement en fonction de ton profil, de ton âge, de tes capacités et de la manière dont ton organisme répond aux différents stimuli.

HOMME



FEMME



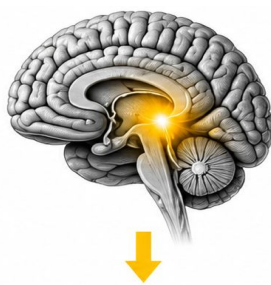
La réussite de nos programmes ? L'intelligence de leur construction.

Il n'existe pas de séance miracle. Ce qui fait la différence, c'est la cohérence entre les exercices, leur ordre, leur intensité, leur répétition et le moment où ils sont placés. Notre savoir-faire consiste à assembler et faire évoluer ces paramètres pour provoquer les adaptations recherchées.



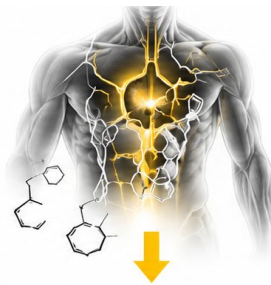
Masse musculaire

Développer, entretenir ou préserver selon ton évolution.



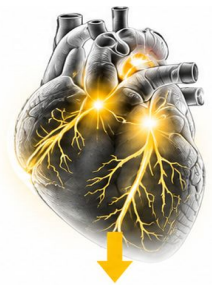
Récupération physique

Adapter la charge à ta capacité réelle de récupération et à l'évolution de la mélatonine.



Adaptation physiologique

Faire évoluer les stimuli selon ta réponse musculaire et anabolique.



Capacités cardiovasculaires

Faire progresser le travail en cohérence avec tes capacités du moment.



À 18, 35 ou 60 ans, l'objectif reste le même :
proposer le bon stimuli, au bon moment, pour provoquer la bonne performance.

Ton profil, ton objectif, ta récupération et tes réactions à l'entraînement sont autant de paramètres que nous croisons chaque semaine.

Nous cherchons à créer, séance après séance, les adaptations nécessaires pour développer tes qualités musculaires, améliorer ta résistance à l'effort et construire une performance durable.

C'est là que se trouve notre savoir-faire.

Ne tombez plus dans le piège du chiffre

Avec notre méthode, nous ne cherchons pas le plus beau chiffre. Nous préférons un cycliste capable de répéter plusieurs fois 2 minutes à 480 watts plutôt qu'un cycliste capable d'en produire 600 une seule fois avant de ne plus pouvoir enchaîner.

Sur le compteur, le second affichera la meilleure valeur.
Sur le terrain, le premier sera encore là quand la course se jouera.
Pas le second.



Prends le départ

avec l'application



Tout commence par toi.

Avant de construire ta première semaine d'entraînement, nous devons apprendre à te connaître. La première étape consiste donc à créer ton espace EBR et compléter ton profil.

Discipline, niveau de pratique, objectif, données physiques, fréquence cardiaque, puissance si tu l'utilises, matériel disponible... Ces premières informations constituent la carte d'identité sportive sur laquelle ton accompagnement va commencer à se construire.

Certaines informations permettent de définir tes premières zones d'intensité et de disposer de références pour suivre ton évolution.

Les 4 points clés

pour comprendre un accompagnement sur mesure.



FC max

Elle permet de construire tes zones cardiaques et d'observer la réponse de ton organisme à l'effort.



FTP estimée

Si tu disposes d'un capteur de puissance, tu peux renseigner ta puissance moyenne obtenue lors d'un test de 20 minutes. EBR calcule ensuite automatiquement ta FTP estimée qui servira de repère pour tes zones de puissance.



Pas de capteurs ? Aucun problème.

Le capteur de puissance et le cardiofréquencemètre sont des outils complémentaires, jamais une obligation. Ton entraînement peut parfaitement être construit uniquement autour de tes sensations.



Ton bilan IOP

Un questionnaire pour mieux comprendre ton profil, tes forces, tes faiblesses et ton environnement. Il permet de mieux comprendre les axes d'optimisation à ta performance.

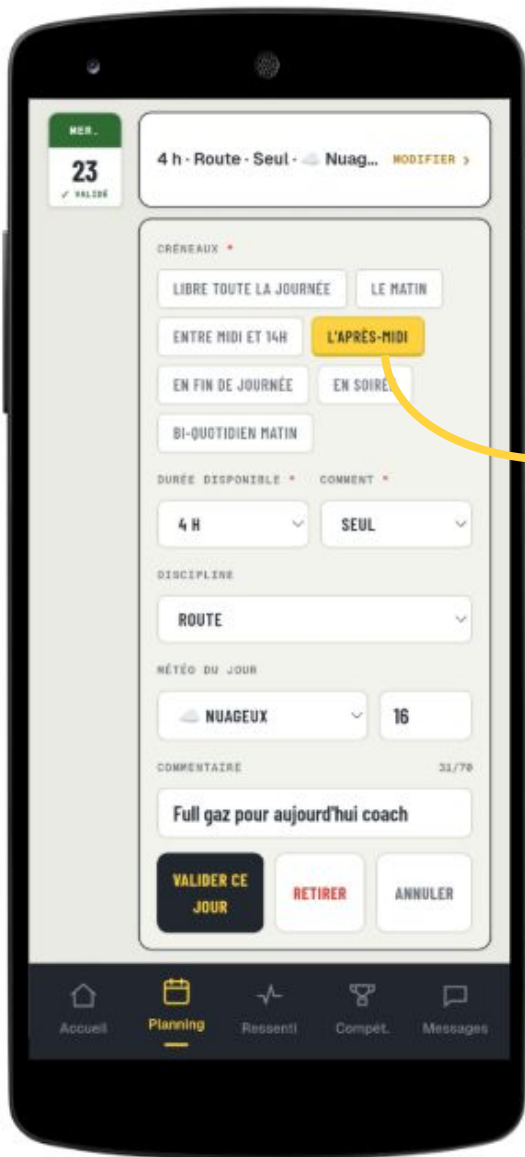


**Déterminons ta
carte d'identité
cycliste !**

Prends le temps de bien remplir ton profil

Plus les informations renseignées sont précises, plus nous disposons d'une bonne photographie de ton point de départ. Elles pourront ensuite évoluer avec toi au fil de ton accompagnement.

Ta semaine commence ici.



Nous construisons autour de tes disponibilités.

Chaque semaine, renseigne dans l'application les moments où tu peux réellement rouler.

Durée disponible, moment de la journée, contraintes particulières... plus ton coach dispose d'informations, plus il peut construire une semaine cohérente avec ta réalité.

Ton créneau

Eh oui, notre horloge biologique nous amène à travailler différentes filières en fonction des stimulations hormonales.

Durée disponible, commentaire, discipline

Des informations nécessaires pour calibrer au mieux tes entraînements en fonction de tes disponibilités et de tes envies.

La météo

Les conditions climatiques sont indispensables pour construire ton programme d'entraînement. Réaliser des intensités avec des muscles tétanisés par le froid, par exemple, n'est pas forcément pertinent.

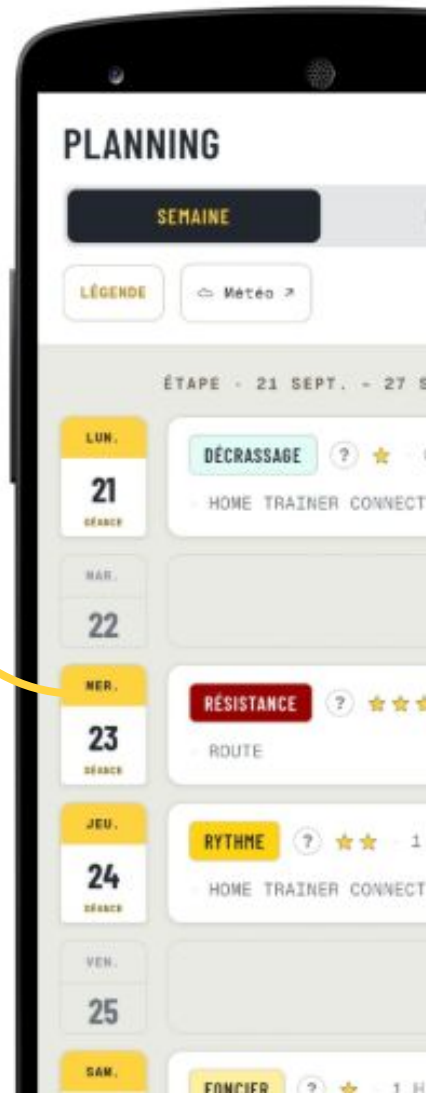
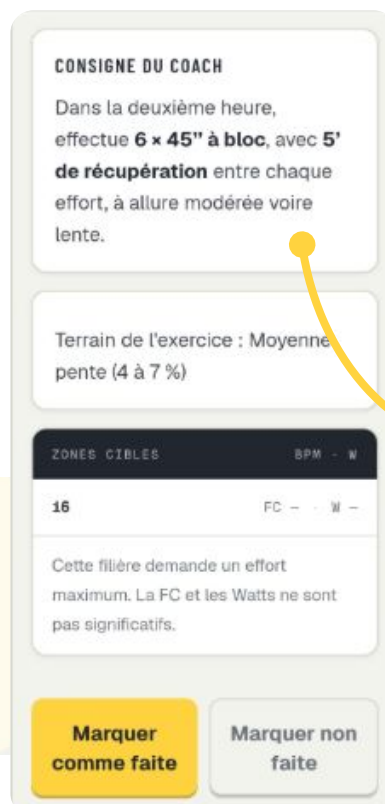
Ta semaine, chaque lundi

Chaque lundi, nous construisons ton planning d'entraînement avec les séances et les directives à suivre. Chaque consigne est expliquée précisément pour ne rien laisser au hasard. Une fois la séance réalisée, il ne te reste plus qu'à la valider et à renseigner tes sensations.

TON RESENTI

Plutôt difficile

« Plus j'effectuais les efforts, plus je toxinais rapidement. »



Tu roules Tu nous racontes.

Une séance ne se résume pas qu'à des chiffres.

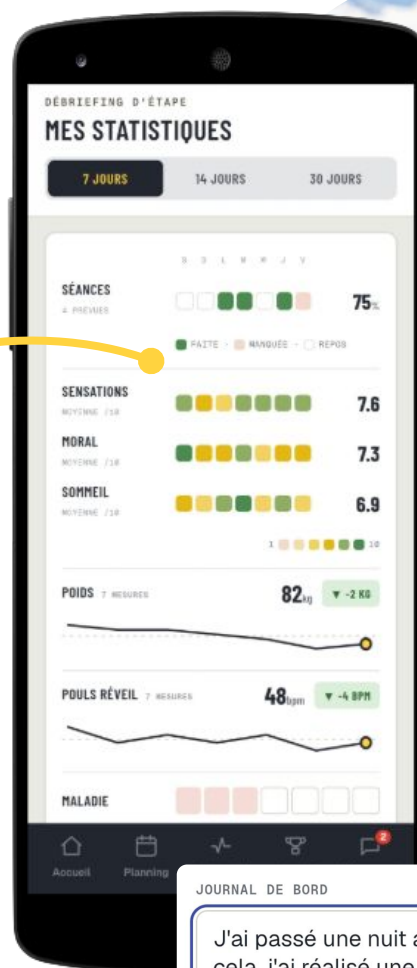
Après chaque entraînement, quelques secondes suffisent pour nous transmettre tes sensations. Ces informations nous permettent de mieux comprendre comment ton organisme réagit et évolue, afin d'adapter la suite de ton programme.

Sensations, moral, sommeil

Chaque jour, une note nous permet d'identifier, à court, moyen et long terme, une baisse de régime ou un cycle biorythmique favorable ou défavorable, afin d'adapter la charge d'entraînement en conséquence.

Ton poids, tes pulsations au réveil

En cyclisme, le rapport poids/puissance compte. Suivre ton poids permet de rechercher le bon équilibre, sans trop maigrir ni prendre inutilement. Tes pulsations au réveil peuvent, quant à elles, nous aider à repérer certains signes de fatigue. Deux indicateurs importants pour suivre ton évolution.



JOURNAL DE BORD

J'ai passé une nuit agitée, malgré cela, j'ai réalisé une bonne séance 👍

Ton journal de bord

L'application te permet de tenir ton journal et de partager tes notes avec ton coach. Un espace interactif pour exprimer tes ressentis et nous permettre de mieux te comprendre au fil des semaines.

Disponible : 7 jours / 7

Une question, un doute, une douleur, un changement de programme ? La messagerie te permet d'échanger directement avec nous, 7 jours sur 7.



Ton programme n'est jamais figé. Nous pouvons modifier et réorganiser tes séances en fonction de ta situation.



Compétiteur ?

Tout ton calendrier au même endroit.

Tes courses donnent du sens à ton entraînement.

Pour les compétiteurs, chaque entraînement s'inscrit dans une logique de préparation. L'application EBR te permet d'enregistrer tes compétitions et tes objectifs afin que nous puissions construire ton entraînement autour des échéances qui comptent vraiment pour toi.

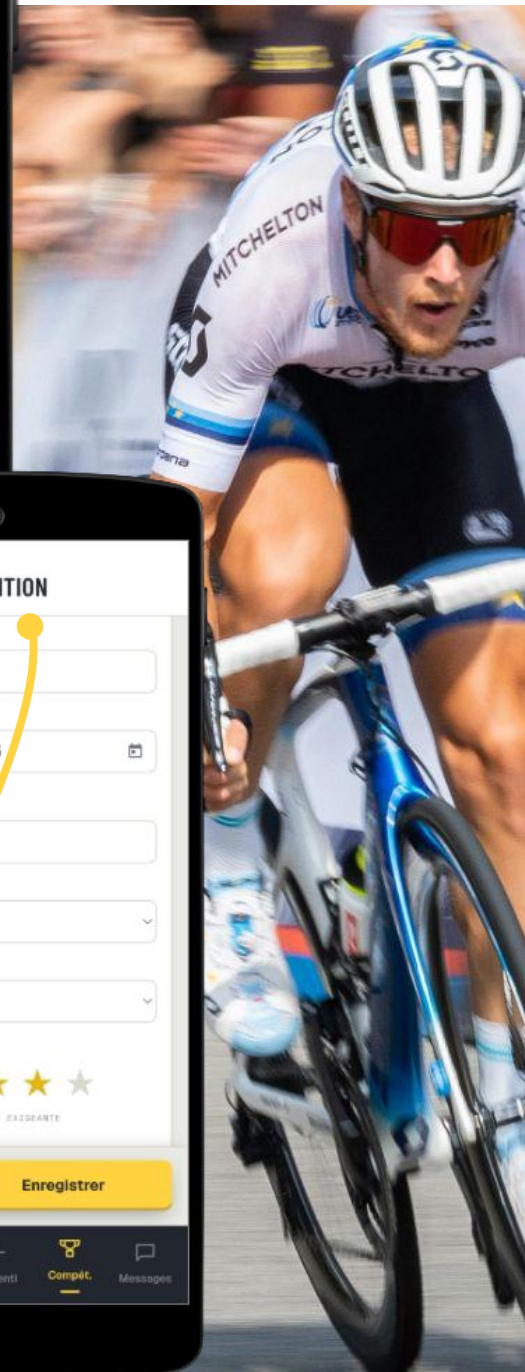
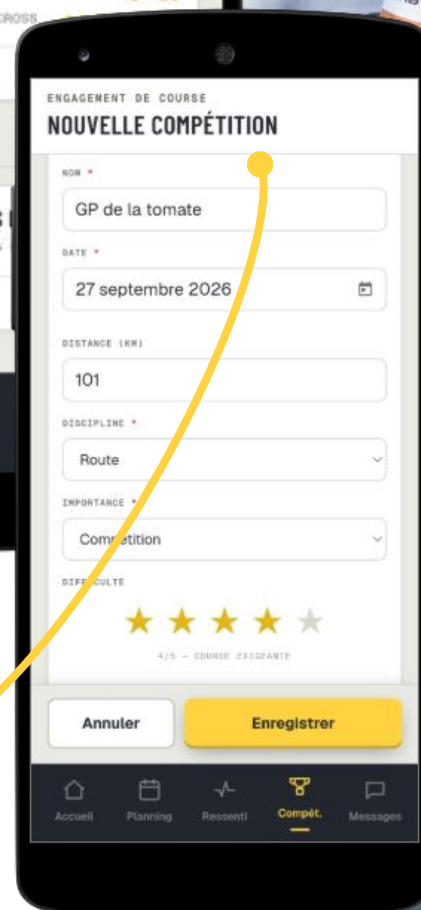
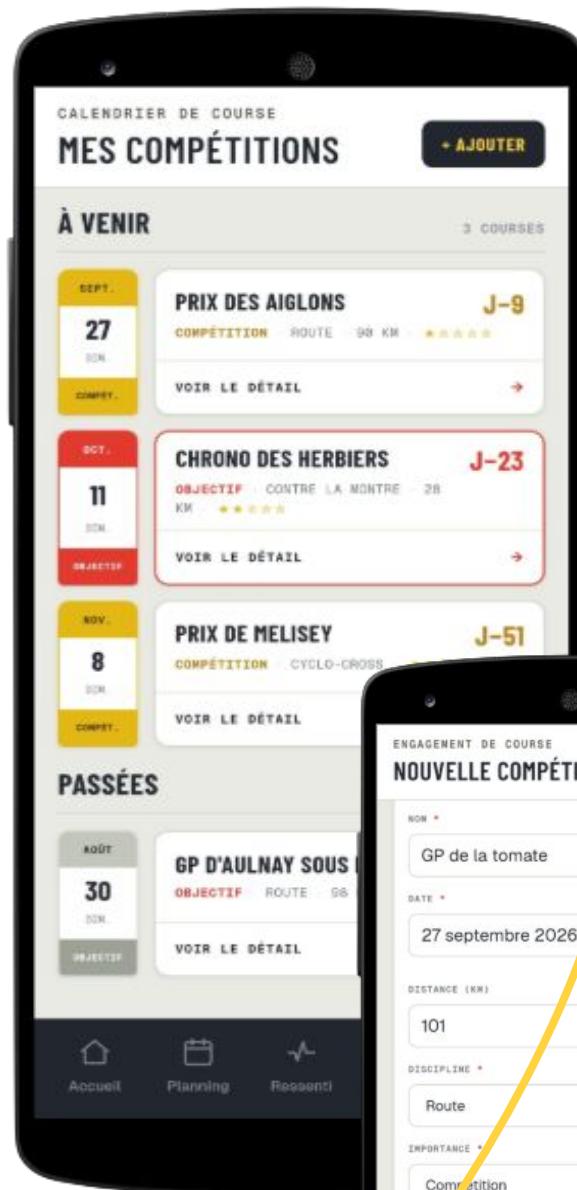
Une fois renseignées, tes compétitions s'intègrent directement dans ton agenda EBR. Elles deviennent des repères pour organiser les différentes périodes de travail, la charge d'entraînement et la récupération.



Construis ton calendrier

Ajoute toutes les compétitions qui rythmeront ta saison : nom, date, distance, discipline, difficulté et niveau d'importance. Nous disposons ainsi d'une vision globale de ton calendrier.

“ Ton objectif donne une direction. Nous construisons le chemin pour y arriver. ”



Une méthode qui se vit

J'ai connu Niels comme coach. J'ai moi-même été accompagnée avec les principes qui constituent aujourd'hui la Méthode EBR, jusqu'à atteindre mes propres objectifs et devenir une athlète reconnue.

Ce que j'aime dans cette approche, c'est qu'elle ne cherche jamais à faire entrer le sportif dans une case.

Aujourd'hui, je suis associée à la Méthode EBR avec mon expérience d'athlète, mon Brevet d'État et ma licence en entraînement sportif.

Mon rôle est aussi de veiller à ce que notre accompagnement reste cohérent, structuré et fidèle à ce qui fait notre différence : entraîner une personne avant d'entraîner des chiffres.

Lucie Lefèvre.
Co-fondatrice Lunifeel

Handwritten signature of Lucie Lefèvre.

“
L'expérience
pour vous
accompagner

59€ /mois

SANS ENGAGEMENT

REJOINS LA MÉTHODE EBR



Ton planning
construit chaque
semaine



Suivi de tes
sensations et de
ton évolution



Adaptation
de ton
entraînement



Messagerie
avec ton coach
7j/7



Accès à l'ensemble
de la plateforme
EBR

Découvre l'application EBR

La méthode EBR, une solution distribuée par lunifeel