

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

L'appel des coureurs

Dossier :

Le doute du début de saison
Le régime scandinave
Gagner en résistance
Étirements : les bons gestes
Sensation équinoxe...

T'inquiète pas, tout ira bien...

Début de saison

Le début de saison marque toujours un moment particulier pour nous, cyclistes. Après l'hiver, les intentions sont nombreuses, les objectifs ambitieux, parfois trop, mais le corps, lui, rappelle vite la réalité. La première compétition est très souvent synonyme d'un réveil brutal : le souffle court, les jambes qui brûlent, le cardio qui grimpe trop vite, trop haut. Cette confrontation entre ce que l'on pense ou pensait être capable de faire et ce que l'on ressent au moment de la reprise crée souvent une forme d'appréhension. Reprendre, c'est accepter de ne plus être tout à fait celui que l'on était à la fin de la saison précédente.

La peur silencieuse

Chez beaucoup d'entre nous, amateurs comme professionnels, une inquiétude s'installe : ai-je perdu ? Perdu du rythme, de la puissance, de la confiance. On se raccroche alors à des données, à des valeurs chiffrées, à des auto-tests réalisés à l'entraînement pour fuir le doute qui s'installe en nous à l'arrivée de la première course. Les premières compétitions deviennent alors un test permanent, parfois injuste, où l'on juge trop vite son état de forme. Pourtant, cette phase de reconstruction est normale, la performance ne disparaît pas, elle se réveille progressivement. Il faut aussi accepter que chacun avance à son rythme, en fonction de sa préparation et de son histoire sportive.

Reconnecter le cerveau

L'appréhension vient aussi des sensations physiques inhabituelles. Les muscles réagissent différemment, les douleurs réapparaissent, la position sur le vélo semble moins naturelle. Ce n'est pas une régression mais une réadaptation. Le corps doit retrouver ses automatismes, sa coordination et sa tolérance à l'effort prolongé d'une compétition. Comprendre ce processus aide à réduire l'anxiété, les premières semaines ne servent pas à performer, mais à reconnecter le moteur avec l'effort.



Le début de saison est paradoxal, l'envie de rouler revient à une vitesse fulgurante, mais elle s'accompagne souvent d'une pression auto-imposée. On veut bien faire, reprendre vite, retrouver ses repères immédiatement. Cette impatience peut transformer le plaisir en contrainte. Apprendre à ralentir volontairement, à accepter une progression imparfaite, devient alors une compétence mentale essentielle. La reprise réussie n'est pas celle où l'on va le plus vite, mais celle où l'on retrouve progressivement ses sensations.

Avec l'expérience, beaucoup de cyclistes comprennent que cette appréhension fait partie du cycle annuel. Elle devient presque un repère : le signe que quelque chose recommence. Plutôt que de la combattre, on peut l'utiliser comme un moteur, un moment pour redéfinir ses objectifs, ajuster ses habitudes et repartir sur des bases plus saines. Le début de saison n'est pas un examen, mais une ouverture, celle d'une nouvelle histoire à écrire, coup de pédale après coup de pédale.

La présence d'un coach prend souvent une dimension qui dépasse largement le simple cadre de l'entraînement. Dans cette période faite de doutes, d'attentes et de sensations parfois contradictoires, il devient un repère. Quelqu'un qui connaît le chemin, qui sait que les jambes vont revenir tôt ou tard, que la forme se construit et que les inquiétudes sont normales. Le coach rassure autant qu'il guide : il apporte un regard extérieur, objectif, capable de tempérer l'impatience comme de relancer la confiance au bon moment. À mi-chemin entre l'ami, le conseiller et l'expert, il aide à remettre du sens dans chaque séance, à comprendre que la progression ne se mesure pas seulement à la performance immédiate. Être accompagné, c'est finalement ne plus avancer seul face au doute, mais s'appuyer sur une expérience et une écoute qui transforment la reprise en un processus maîtrisé, progressif et surtout plus serein.

Je crois en toi et toi en moi

*Inutile de vouloir être au top dès
les premières courses pour se
rassurer ou rassurer les autres...
Une forme précoce se paie souvent
très vite, surtout lorsqu'elle s'est
construite dans la dureté des
conditions hivernales. Mieux vaut
construire pour durer et
performer lorsque les autres
commenceront déjà à fatiguer.
N'est-ce pas une bonne idée ?*



#coaching

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

COACHING

lunifeel

En savoir +
[clic sur la page](#)



Régime scandinave est-ce pour moi ?

Comprendre

Le régime scandinave, tout cycliste en a déjà entendu parler. La fameuse méthode censée transformer vos jambes en GTI longue autonomie avant une grosse course. Le principe ? Vider le réservoir avant de le remplir à ras bord. Pendant quelques jours, on dit presque adieu aux pâtes, au riz et au pain pour privilégier œufs, poisson, légumes verts, viande blanche ou avocat. Puis vient la recharge : retour massif des glucides avec assiettes de pâtes, riz, pommes de terre, flocons d'avoine et tartines au petit-déjeuner. L'idée est simple, stocker un maximum d'énergie musculaire pour repousser le moment où les jambes disent stop.

Pas si simple

Soyons honnêtes : la première phase pique un peu. Rouler sans glucides, c'est souvent pédaler avec la sensation d'avoir oublié quelque chose... comme l'essence. Les sorties deviennent plus dures, l'humeur parfois plus fragile, et les jambes semblent tourner au ralenti. Puis arrive la recharge, presque festive, on remange "normalement", voire beaucoup, et les sensations remontent progressivement. Certains décrivent même ce moment comme un retour de la puissance, cette impression que le moteur tourne enfin rond à l'approche de la course.

Le mythe à aujourd'hui

Mais aujourd'hui, le régime scandinave version stricte fait débat. Beaucoup de nutritionnistes estiment que se mettre volontairement dans le dur n'est pas toujours utile, surtout pour les amateurs. Trop de fatigue, entraînements de mauvaise qualité, digestion compliquée le jour J... le remède peut parfois être pire que le mal. Désormais, on privilégie souvent une recharge glucidique progressive, on augmente simplement les portions de féculents les jours précédents, sans passer par une phase de privation extrême.

Voir si ça marche...

Le piège, c'est de vouloir faire comme les pros sans avoir leur volume d'entraînement ni leur récupération. Le régime scandinave peut avoir un intérêt avant une longue cyclosportive ou une épreuve d'endurance, mais ce n'est ni obligatoire ni magique. Le plus important reste d'apprendre ce qui fonctionne pour soi. Parce qu'en cyclisme, la performance ne vient pas d'une semaine de pâtes ou de restrictions alimentaires, mais de la régularité... et d'un corps qu'on écoute vraiment.

Finalité : avant de juger, il faut essayer...



EXEMPLE

SEMAINE TYPE

Lundi : Équilibre

Training : repos ou décontraction

Alimentation équilibrée en micro-quantité : riz complet, légumes, œufs, poisson, viande blanche.

Objectif : repartir sur une base neutre après le week-end.

Mardi : Début de déplétion

Training : remise en route / intensité modérée

On réduit fortement les glucides.

- Œufs, poisson, poulet
- Légumes verts à volonté
- Avocat, oléagineux, fromage blanc

Interdit : Pâtes, riz, pain, sucre

Le corps commence à puiser dans ses réserves énergétiques.

Mercredi : Déplétion max

Training : séance d'intensité

Journée la plus exigeante.

Alimentation pauvre en glucides :

- Protéines + légumes + bonnes graisses
- Hydratation importante

Sensations normales : jambes lourdes, manque d'explosivité, fatigue mentale.

A savoir : L'entraînement intense accélère la vidange du glycogène.

Jeudi : Fin de déplétion

Training : sortie foncière

Toujours pauvre en glucides, mais plus souple.

Après la sortie longue : petite portion de riz ou quinoa autorisée pour éviter une fatigue excessive.

Objectif : terminer la phase de vidange sans se cramer.

Vendredi : Recharge glucidique

Training : repos ou récup active

Les glucides redeviennent prioritaires :

- Riz blanc, pâtes, pommes de terre
- Flocons d'avoine
- Pain, fruits, compotes

Les muscles deviennent particulièrement efficaces pour stocker l'énergie.

Samedi : Recharge maximale

Training : séance de déblocage ou petite sortie foncière sans dépasser les 3h à basse intensité

On remplit le réservoir sans alourdir la digestion.

- Pâtes simples, riz, semoule
- Banane mûre, compote, gâteau sport
- Hydratation régulière

Évitez les excès de fibres, les sauces grasses et les aliments nouveaux. Et surtout, ce n'est pas un concours de quantité : restez raisonnable dans ce que vous consommez.

Dimanche : Compétition

Alors, on test ?

“

*Le bon coureur n'attaque
pas quand il peut... mais
quand il doit !*

lunifeel



Allo Docteur, ça pique !

On se situe ici dans une zone d'effort extrême, dans l'exercice de Résistance, difficilement classable dans les zones d'intensité classiques, où l'objectif n'est plus de gérer l'effort mais de produire rapidement une forte contrainte physiologique. Ces efforts sollicitent principalement la filière anaérobie glycolytique, entraînant une production rapide de lactate. Le but n'est pas d'éviter cette accumulation, mais au contraire d'y exposer l'organisme afin de l'habituer à fonctionner malgré une acidité musculaire élevée, comme lors d'une attaque violente, d'une relance, d'un passage clé en course ou tout simplement pour le sprint final.

Le travail de résistance ou de "lactique", c'est souvent la séance que l'on évite... justement parce qu'elle fait mal, très mal. Pourtant, c'est celle qui change réellement le comportement d'un coureur en course. Ces efforts courts et violents apprennent au corps, et surtout à la tête, à rester efficace quand tout brûle déjà dans les jambes. À force de répétitions, on encaisse mieux les attaques, on relance plus facilement et on récupère plus vite entre deux accélérations. Ce n'est pas une séance miracle faite une fois de temps en temps, mais un rendez-vous régulier avec l'inconfort. Car en course ou contre les potes, ce ne sont pas les watts moyens qui font la différence, mais la capacité à répéter les efforts quand les autres commencent à coincer.

Bicarbonate de sodium, bêta-alanine... du pipo ?



Si l'entraînement reste le facteur principal d'adaptation, certains compléments nutritionnels sont aujourd'hui étudiés pour aider à mieux gérer l'acidité musculaire. Le bicarbonate de sodium, très utilisé actuellement dans le sport d'endurance, agit comme un tampon en aidant à neutraliser une partie de l'acidité produite lors des efforts intenses, ce qui peut retarder la sensation de brûlure musculaire. La bêta-alanine est également reconnue pour augmenter la concentration de carnosine dans le muscle, un autre système tampon naturel impliqué dans la régulation du pH. En complément, le magnésium et les vitamines du groupe B participent au bon fonctionnement énergétique et neuromusculaire. Toutefois, ces aides restent secondaires, sans un travail régulier de résistance à l'entraînement, aucun complément ne remplacera l'adaptation physiologique du corps à l'effort intense.

Verdict : ne crois pas aux miracles, entraîne-toi !

Je sais qu'il faut le faire...

Les étirements doivent avant tout être vus comme un outil de prévention. Chez le cycliste, les muscles travaillent longtemps en position raccourcie, favorisant tensions et perte de mobilité au fil des semaines. Un travail régulier d'environ vingt minutes, trois à quatre fois par semaine, suffit souvent à rééquilibrer le corps, améliorer la récupération et même éviter de rendre visite trop souvent à l'ostéopathe. Les étirements doivent rester doux, progressifs, sans à-coups ni recherche de douleur, en accompagnant le mouvement par une respiration calme. Idéalement réalisés après l'effort, ils permettent de retrouver de la mobilité sans nuire à la tonicité musculaire. Les quatre axes d'étirements proposés ici sont largement suffisants pour commencer efficacement, sans y passer des heures ni avoir l'impression de perdre son temps, l'objectif n'est pas d'en faire plus, mais d'en faire régulièrement.

1. Les quadriceps

Libérer l'avant de la cuisse

Muscles très sollicités au pédalage, souvent raccourcis chez le cycliste.



2. Les ischios-jambiers

Retrouver de l'amplitude

Souvent responsables des sensations de jambes "tirées" après les sorties longues.



3. Les mollets

Absorber les contraintes

Très sollicités lors du pédalage en danseuse ou à haute cadence.



4. Le dos

Relâcher la position cycliste

Zone souvent oubliée alors qu'elle subit une posture prolongée en flexion.



INFORMATION

Désormais, le site lunifeel.com héberge le calendrier français des cyclosportives, avec un accès direct par région et le référencement des Trophées Label d'Or 2026. Nous vous invitons à découvrir la page dédiée pour trouver facilement la cyclo qui vous correspond en cliquant sur la page. Et si vous avez besoin d'un conseil ou d'un accompagnement, n'hésitez pas à nous contacter !

Filtre tes cyclos par Région

Filtrer pour le Trophée Label d'Or

Sélectionne ta région souhaitée

Regarde les compétitions labellisées



difficulté
ROUTE

La Jacques Gouin
Ile-de-France
91540 Mennecy, France
28ème édition

Parcours
115 km (930 m D+)

dimanche 1 mars 2026

difficulté
ROUTE

La Vendéenne
Pays de la Loire
85590 Saint-Mars-la-Réorthe, France
3 parcours

130 km (1 460 m D+)
85 km et 50 km

samedi 28 mars 2026

difficulté
ROUTE

Tour du Pays d'Apt
Provence-Alpes-Côte d'Azur
84400 Gargas, France
2 étapes

Matin : 5 km chrono (360 m D+)
Après-midi : 75 km (1 040 m D+)

dimanche 29 mars 2026

difficulté
ROUTE

La Corima
Rhône-Alpes
26200 Montélimar, France
3 parcours

156 km (2 250 m D+)
125 km (1 700 m D+) et 93 km (1 300 m D+)

Trophée Label d'Or
dimanche 29 mars 2026

difficulté
ROUTE

La Mercan'Tour Madone Pellele
Provence-Alpes-Côte d'Azur
06440 Pellele, France
2 parcours

110 km (2 650 m D+)
78 km (1 950 m D+)

samedi 4 avril 2026

difficulté
ROUTE

La Montagnacoise
Languedoc-Roussillon
34530 Montagnac, France
2 parcours

120 km (1 300 m D+)
80 km (900 m D+)

dimanche 5 avril 2026

difficulté
ROUTE

La Pakavélo
Ile-de-France
77710 Paisy, France
1 parcours

115 km
(850 m D+)

dimanche 5 avril 2026

difficulté
ROUTE

Les Héros
Rhône-Alpes
01150 Saint-Vulbas, France
2 parcours

130 km (1 850 m D+)
85 km (1 230 m D+)

dimanche 5 avril 2026

difficulté
ROUTE

L'agglomérée
Limousin
19000 Tulle, France
3 parcours

105 km (1 550 m D+)
85 km (1 350 m D+) - 85 km (950 m D+)

dimanche 5 avril 2026

RDV le 20 mars 2026 à 15h45

avec l'équinoxe de printemps !

Le virage

Chaque année, autour du 20 mars, l'équinoxe de printemps marque un véritable point de bascule naturel : le jour et la nuit s'équilibrent parfaitement avant que la lumière ne prenne progressivement le dessus. Ce changement, presque imperceptible au quotidien, influence pourtant profondément notre organisme. L'augmentation de la luminosité agit sur notre horloge biologique, modifiant la production hormonale, le sommeil et le niveau d'énergie général. Le corps quitte doucement son fonctionnement hivernal, plus lent et protecteur, pour entrer dans une phase de relance physiologique, souvent associée à une envie naturelle de mouvement et de renouveau.

Un rééquilibrage

Cette transition n'est cependant pas vécue de la même manière par tous. Pour certains, ce réajustement biologique peut provoquer une fatigue inhabituelle, des troubles du sommeil ou une sensation de jambes moins réactives malgré l'arrivée des beaux jours. Le corps doit en effet réadapter son métabolisme, son système nerveux et son équilibre hormonal à un environnement plus stimulant. Cette période peut donc être déstabilisante, notamment chez les sportifs qui reprennent l'intensité au moment même où l'organisme cherche encore son nouvel équilibre.

L'émerveillement

À l'inverse, beaucoup ressentent durant cette phase une véritable montée d'énergie. Le retour de la lumière, des températures plus douces et du temps passé à l'extérieur agit comme un moteur naturel. Les sensations s'améliorent, la motivation revient et l'effort semble plus fluide. Cette période d'ouverture réveille autant le corps que l'esprit : elle marque souvent le retour du plaisir simple de bouger, de respirer plus librement et de retrouver des sensations oubliées pendant l'hiver. Le printemps devient alors un moment d'élan, presque instinctif.

Observer son propre rythme

L'essentiel reste de comprendre que ces réactions sont profondément individuelles. Nous ne réagissons pas tous de la même façon aux cycles naturels. Prendre l'habitude de noter ses sensations physiques, son niveau d'énergie ou sa qualité de récupération au fil de l'année permet, avec le temps, d'identifier ses périodes favorables et celles demandant davantage de prudence. Cette observation personnelle devient un véritable outil de progression : mieux se connaître pour mieux s'entraîner, mieux récupérer et finalement respecter le rythme unique de son propre organisme.



#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

luni-mag

ABONNE-TOI
en cliquant **ici**

