

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

l'influence de L'ARGENT

Dossier :

Entraînement : La routine en performance

Alimentation : Savoir manger sur le vélo

Pharmacie : Génétiquement compatible ?

Société : Option piste

Matériel : Je gobe tout

TDF : Notre vision du Tour 2026

Gloire à la routine ?

Chaque cycliste rêve de progresser. Beaucoup recherchent le meilleur plan d'entraînement, le capteur de puissance le plus précis ou encore le complément alimentaire qui fera la différence. Pourtant, le premier partenaire de la performance est bien plus simple, bien moins coûteux... et souvent négligé : la routine. Se coucher à des horaires réguliers, manger de manière cohérente, s'entraîner selon un rythme stable, récupérer avec sérieux. La progression ne récompense pas les coups d'éclat, elle récompense la répétition. Les meilleurs ne font pas toujours plus que les autres, ils font surtout les choses... avec répétition.

La science confirme d'ailleurs cette réalité. Notre organisme fonctionne selon une horloge biologique, appelée rythme circadien, qui régule notamment le sommeil, la production hormonale, la température corporelle, le métabolisme énergétique et les capacités de récupération. Lorsque les horaires de vie sont relativement stables, le cerveau et l'organisme anticipent ces rendez-vous quotidiens. Ils optimisent progressivement leurs réponses physiologiques : on dort mieux, on récupère plus vite, on assimile davantage les séances d'entraînement. À l'inverse, une vie constamment désorganisée oblige le corps à s'adapter en permanence, augmente la fatigue et limite les bénéfices de l'entraînement. Avant même de parler de watts ou de kilomètres, le corps a besoin de repères pour progresser.

À l'inverse, combien de cyclistes vivent dans une irrégularité permanente ? Une semaine à cinq sorties, puis dix jours sans rouler. Un coucher à 22 heures un soir, à 1 heure du matin le lendemain. Une séance reportée parce qu'il pleut, une autre parce que la journée a été longue. Bien sûr, la vie personnelle, familiale ou professionnelle impose souvent des contraintes. Elles sont normales. Mais lorsque les excuses deviennent plus régulières que les entraînements, il ne faut plus chercher la raison d'une stagnation. La performance ne se construit pas sur des semaines parfaites, mais sur des mois de cohérence.

La motivation est une émotion. La routine est un engagement. Les champions ne sont pas ceux qui ont toujours envie de s'entraîner, mais ceux qui ont construit un mode de vie suffisamment régulier pour que les bonnes habitudes deviennent naturelles. Arrêtez de chercher la semaine idéale. Cherchez simplement à rendre la suivante un peu plus régulière que la précédente. Car au fond, la performance n'est rien d'autre que la somme de petites habitudes répétées avec constance.



Les neurosciences montrent que le cerveau adore les routines. Plus votre quotidien est cohérent, moins votre cerveau dépense d'énergie à cogiter... plus il en conserve pour performer.

C'était le rappel de base de Niels Brouzes

Assimilation OK

Maxime, la nutrition ne commence pas dans un gel. Elle commence dans ton organisme.

Bien manger sur le vélo ne s'improvise pas. La stratégie nutritionnelle se construit bien avant le jour de la compétition, lors des entraînements les plus exigeants. C'est à ce moment-là que l'on teste ses aliments, que l'on vérifie leur tolérance digestive et que l'on construit une routine efficace. Le jour J, il ne devrait plus y avoir de surprise. En nutrition comme en entraînement, la performance appartient à ceux qui ont anticipé.

L'erreur la plus fréquente consiste à attendre d'avoir faim pour manger. Lorsque cette sensation apparaît, le déficit énergétique est souvent déjà installé. L'idéal est de maintenir un apport régulier en consommant de petites quantités toutes les 30 minutes. Cette régularité permet de limiter les variations de glycémie, d'économiser les réserves de glycogène et de préserver un niveau d'énergie constant jusqu'à l'arrivée.

Privilégiez une alimentation la plus naturelle possible. Les gels énergétiques peuvent être utiles lors d'efforts très intenses ou dans le final d'une course, mais ils ne devraient pas constituer la base de votre stratégie nutritionnelle. À long terme, mieux vaut habituer son organisme à des aliments simples, de qualité et parfaitement tolérés. Le meilleur carburant reste celui que votre système digestif connaît déjà.

Enfin, pensez votre alimentation comme la course elle-même. Le premier tiers peut être davantage orienté vers des aliments salés, le deuxième alterner salé et sucré, avant de privilégier des apports plus riches en glucides rapides dans le final. Et n'oubliez jamais qu'on ne prend pas le départ avec un estomac surchargé. Comme en Formule 1, une voiture ne s'élance jamais avec un réservoir rempli à ras bord. En cyclisme aussi, partir léger permet souvent de mieux performer.



Avant de chercher le meilleur produit, apprenez à connaître votre organisme. Votre acidité gastrique, vos enzymes digestives, votre microbiote et votre patrimoine génétique influencent directement votre capacité à assimiler les nutriments. La meilleure stratégie nutritionnelle n'est pas celle qui fait le plus de bruit sur les réseaux sociaux, c'est celle qui fonctionne pour vous.

Lucie Lefèvre

Qu'est ce que j'prends ?

À chaque consultation, une question revient presque systématiquement : Qu'est-ce que je dois prendre ? Vitamine D, magnésium, oméga-3, fer, probiotiques, plantes, antioxydants... L'offre est immense et les promesses souvent séduisantes. Pourtant, avant même de choisir un complément, il faut se rappeler une chose essentielle : il n'existe pas deux organismes identiques. Chacun possède une histoire, un mode de vie, mais aussi une génétique qui influence sa manière d'absorber, de transporter, de métaboliser et d'utiliser certains nutriments.

La génétique est aujourd'hui au cœur de nombreuses recherches en médecine et en nutrition personnalisée. Certains gènes peuvent, par exemple, modifier la façon dont nous utilisons certaines vitamines, la caféine, les lipides ou encore notre réponse au stress oxydatif. D'autres influencent davantage la récupération, les processus inflammatoires ou certaines adaptations à l'effort. Ces différences n'ont rien d'exceptionnel : elles rappellent simplement qu'un conseil efficace pour un sportif ne sera pas forcément adapté à un autre. C'est toute la logique d'une approche individualisée.

Mais la génétique n'est qu'une partie de l'équation. Votre sommeil, votre alimentation quotidienne, votre microbiote intestinal, votre charge d'entraînement, votre niveau de stress ou encore votre état de santé modifient eux aussi vos besoins. C'est pourquoi il est souvent inutile, voire contre-productif, de reproduire la supplémentation d'un coéquipier ou d'un professionnel. Ce qui fonctionne chez l'un peut être sans effet... ou inadapté chez l'autre. La bonne question n'est donc pas « Quel est le meilleur complément ? » mais plutôt : « De quoi mon organisme a-t-il réellement besoin aujourd'hui ? »

Avant toute supplémentation, il est donc essentiel de prendre du recul. Un complément alimentaire n'est pas une solution miracle et ne compense jamais un manque de sommeil, une alimentation déséquilibrée ou un entraînement mal construit. Il vient, lorsque cela est pertinent, compléter un terrain déjà solide. C'est cette cohérence entre la physiologie, les besoins individuels et les objectifs sportifs qui permet de construire une stratégie réellement efficace, durable... et respectueuse de votre organisme.

Mon métier n'est pas de vous faire consommer plus de compléments, mais de vous aider à comprendre votre organisme pour ne prendre que ce qui est réellement utile. En santé comme en sport, il n'existe pas de solution universelle, seulement des recommandations adaptées à chacun.

Avec l'équipe Lunifeel, nous développons actuellement une solution de personnalisation adaptée à votre profil et à vos objectifs sportifs. Un projet ambitieux que j'ai hâte de vous faire découvrir !

Flavie, votre pharmacienne.



“

*Le cerveau,
notre plus grand allié...
et notre pire ennemi.*

lunifeel

sortie Vélo**drome**



François Pervis
Médaille olympique
Champion du monde
Cofondateur Lunifeel

Le vélo de route est une formidable école de liberté. Rouler au cœur des montagnes, traverser les campagnes ou partager une sortie entre amis fait partie de son ADN. Pourtant, les conditions de circulation ont profondément changé. Les routes sont plus fréquentées, les véhicules plus rapides et chaque sortie demande une vigilance permanente. Sans remettre en cause cette pratique que nous aimons tous, une question mérite d'être posée : et si l'avenir du cyclisme passait aussi par le retour du vélodrome ?

Pendant des décennies, le vélodrome occupait une place centrale dans la formation des cyclistes. On y apprenait l'équilibre, les trajectoires, la fluidité du pédalage, le placement en groupe et la maîtrise du vélo, dans un environnement où le risque lié à la circulation était inexistant. Ce n'était pas seulement un lieu d'entraînement, c'était une véritable institution. Les plus grands champions y ont construit leurs bases techniques avant de briller sur la route. Aujourd'hui, cette culture s'est progressivement effacée, alors qu'elle répond parfaitement aux enjeux de sécurité, d'apprentissage et de transmission.

Il ne s'agit évidemment pas d'opposer la piste à la route. Au contraire, le vélodrome devrait redevenir un passage naturel pour tous les cyclistes, de l'enfant qui découvre le vélo jusqu'au senior qui souhaite continuer à pratiquer en toute confiance. Les clubs auraient tout à gagner à réinvestir ces infrastructures, à y organiser des séances régulières et à redonner à la piste la place qu'elle occupait autrefois. Nous parlons souvent des innovations qui transformeront le cyclisme de demain. Peut-être que la plus belle d'entre elles consiste simplement à remettre au goût du jour une école du vélo qui existe depuis plus d'un siècle.

Le point de vue de François Pervis

“Le vélodrome est une formidable école du cyclisme. Pour transmettre une pratique plus sûre, il mérite de retrouver toute sa place.”

Achète !

Si je te le dis, alors achète.

Tu verras... tu seras comme Pogačar.

Le marché du vélo ne vend plus seulement des vélos. Il vend des problèmes... puis les solutions qui vont avec. Chaque année, une nouvelle montre, une nouvelle bague, un nouveau capteur ou une nouvelle application promet de mieux vous entraîner, mieux récupérer ou mieux performer. Le message est toujours le même : « Si vous ne progressez pas, c'est qu'il vous manque encore un outil. » C'est l'une des stratégies marketing les plus efficaces qui soient : créer un manque permanent pour transformer un passionné en consommateur.

Pour alimenter cette mécanique, l'industrie a trouvé ses meilleurs commerciaux : les champions et les influenceurs. Les premiers offrent de la crédibilité, les seconds de l'animation produits. Le consommateur voit son idole porter une montre ou son créateur de contenu préféré vanter un nouvel objet connecté, et le doute s'installe : « Et si c'était ça qui me manquait ? » Le marketing ne vend plus un produit, il vend l'espoir de ressembler à ceux qui réussissent. Pourtant, ce qui fait une performance ne tient ni à une montre, ni à une bague, ni à une application.

Le plus grand succès de cette industrie n'est finalement pas d'avoir vendu des objets connectés. C'est d'avoir convaincu des milliers de cyclistes qu'ils avaient besoin d'en acheter toujours davantage. Dans un marché où l'innovation est devenue un argument commercial permanent, il faut sans cesse créer un nouveau besoin pour continuer à vendre. Le consommateur croit investir dans sa performance ; bien souvent, il finance surtout la prochaine campagne marketing. L'influence de l'argent...

NB : Cet article n'est pas une critique des innovations ni des entreprises qui les développent. Le marché propose aujourd'hui de nombreux produits utiles, performants et conçus avec sérieux. Notre réflexion porte sur certaines stratégies marketing qui peuvent laisser croire qu'un achat suffit à progresser. En réalité, le meilleur matériel ne remplacera jamais le travail, l'expérience et la connaissance de soi.



NIVEAU : Légende

PUISSANCE 5

Pogačar... un Tour sans rival

Soyons honnêtes : ce Tour de France n'a jamais réellement connu de suspense. Tadej Pogačar a dominé son sujet avec une facilité déconcertante. Il gagne partout, maîtrise toutes les situations et évolue dans une catégorie à part. On peut admirer le champion sans retenue, mais on peut aussi regretter qu'aucun adversaire n'ait réellement été en mesure de lui faire douter de sa supériorité. Le Tour de France vit de ses duels. Cette année, il n'en a malheureusement jamais vraiment eu.

Laurent, chute de Jonas...

Le seul homme capable de titiller Pogačar s'appelait probablement Jonas Vingegaard. Sa chute est arrivée au pire moment et a définitivement enterré ce qui pouvait encore ressembler à un duel.. Au-delà de la déception sportive, c'est surtout le spectacle qui y a perdu. On aurait aimé voir ces deux immenses champions se départager à armes égales jusqu'à Paris.

Oreillettes, capteurs : jusqu'à quand ?

Une fois encore, ce Tour relance le débat. Les oreillettes dictent les stratégies, les capteurs de puissance dictent l'effort. Où reste-t-il une place pour l'instinct, l'audace et la lecture de course ? Plus inquiétant encore, ces technologies renforcent les équipes les plus riches, déjà capables de recruter les meilleurs coureurs et les meilleurs staffs. Le risque est simple : voir le cyclisme devenir un sport où l'argent contrôle autant la tactique que les jambes. Chez Lunifeel, nous publierons prochainement un dossier complet sur ce sujet.

Le chrono, un peu plus long SVP

S'il fallait trouver une faille à Tadej Pogačar, elle se situerait peut-être là. Les contre-la-montre sont devenus trop courts pour permettre aux véritables spécialistes de creuser des écarts. Un ou deux chronos de 50 à 60 kilomètres redonnerait sans doute davantage d'équilibre au Tour de France... et offrirait à ses adversaires, enfin Remco, une réelle occasion de le mettre en difficulté.



Paul Seixas : l'apprentissage ne passe pas toujours par le général

Paul Seixas possède un talent exceptionnel. Notre désaccord ne porte pas sur sa participation au Tour, mais sur l'objectif choisi. À seulement 19 ans, fallait-il vraiment viser un classement général, ou partir à la conquête de victoires d'étapes, du maillot à pois et, surtout, apprendre à gagner sur le tour ? Un jeune champion progresse aussi en levant les bras. Pour la confiance, d'abord, pour l'expérience après. Si Paul termine 4^e du Tour l'an prochain, dira-t-on qu'il a progressé ? Et s'il finit 5^e, faudra-t-il conclure qu'il a régressé et tourner la page Seixas ? Ce Tour lui a permis d'apprendre et de découvrir ses limites. Espérons simplement qu'il dispose encore d'une immense marge de progression pour succéder un jour à Tadej Pogačar. Car aujourd'hui, il y a une forte adversité devant lui... et demain, il devra également composer avec celle qui arrivera derrière.

Le maillot vert : celui des sprinteurs... ou des baroudeurs ?

Le maillot vert est devenu un mélange de deux récompenses. On y retrouve les sprints massifs, mais aussi des points glanés dans les échappées et sur les sprints intermédiaires. Pourquoi ne pas créer deux classements distincts ? Un véritable maillot du meilleur sprinteur, qui aurait probablement récompensé Tim Merlier cette année, et un maillot des points chauds, valorisant les attaquants qui animent les étapes du premier au dernier kilomètre. Chacun y trouverait sa reconnaissance, et le spectacle n'en serait que plus beau. Cela n'enlève rien à Mads Pedersen, immense coureur et véritable machine de guerre tout au long de ces trois semaines.

Mathieu van der Poel : l'apothéose

Dans un Tour parfois verrouillé, Mathieu van der Poel nous a rappelé pourquoi nous aimons tant le cyclisme. Il attaque, il ose, il prend des risques et il court avec son instinct avant de regarder les calculs. Son final sur les Champs-Élysées restera l'une des images fortes de cette édition. Rien que pour cette manière de courir, pour cette générosité et ce panache, chez Lunifeel, on lui décerne un 20/20. Parce qu'au fond, le public ne tombe pas amoureux des watts... il tombe amoureux des coureurs qui osent.

*Merci au Tour de France Hommes.
Maintenant, place au Tour de France Femmes. Le cyclisme continue de nous faire rêver... au féminin. Et chez Lunifeel, on aime !*

Elle et il l'ont fait

Jeanne Duterne, championne de France VTT - XCO U19

Jeanne est accompagnée par notre équipe de coachs et suit désormais la méthode EBR, élaborée par notre fondateur, Niels Brouzes. Dans une discipline où Lucie Lefèvre a su exceller par le passé, sa jeune protégée a parfaitement déjoué les pièges du parcours en imposant son rythme dès les premiers kilomètres, une stratégie qui l'a menée jusqu'au titre de championne de France. Un magnifique moment pour Jeanne et toute l'équipe Lunifeel.

Thomas, pour Romy

Thomas a réalisé une magnifique performance sur l'Étape du Tour en passant sous la barre des 7 heures. Son objectif été atteint avec succès, malgré un profil physique plutôt taillé pour les étapes de plaine et les bordures. Au-delà de la performance sportive, cette aventure avait un sens particulier : soutenir Romy dans son combat. Bravo Thomas, et merci pour ton engagement au quotidien. Toute l'équipe Lunifeel est très fière d'avoir apporté sa petite pierre à l'édifice.

OVR prend son envol !

Franc succès pour OVR, qui a déjà conquis plusieurs milliers d'utilisateurs au cours du mois de juillet ! Continuons sur cette lancée. Merci à tous pour votre confiance !



Choisis ton heure de sortie



Détail journe

app.onvarouler.com

#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

luni-mag

ABONNE-TOI
en cliquant **ici**

