

# luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

## Vendeur de watts

### Dossier :

La wattisation

Ma PPG toute l'année, à la maison

Le vélo parfait

Nettoyage d'après-fêtes...

L'Étape du Tour : zones d'entraînement

Chauffe, le coursier !



# Je te promets des Watts

## Le gourou 2.0

Sans lui, tu ne roules plus. Le “vendeur de watts” s’est installé dans le paysage : discours scientifique, graphiques hypnotisants, promesses de “+20 watts garantis”. Beaucoup de cyclistes, fascinés par un chiffre censé résumer leur valeur, tombent dans le piège. La puissance est devenue une identité plus qu’un indicateur.

## Un outil religieux

Les watts étaient un outil brillant : objectif, clair, utile. Mais l’industrie en a fait un dogme. Sans capteur dernier cri et sans zones calibrées au watt près, on te fait croire que tu n’es “pas sérieux”. La puissance n’est plus un repère : c’est devenu une croyance.

## Achète, bon sang !

Créer un manque, fabriquer l’insécurité, vendre la solution : le schéma est d’une simplicité désarmante. Capteur indispensable, test FTP mensuel, plan “optimisé IA”... Le cycliste consomme, persuadé que chaque watt peut s’acheter. Manque de chance : l’inné ne se vend pas, la volonté n’a pas de prix... mais le rêve, si. Et ça, ils l’ont bien compris.

## Le mensonge universel

On te promet : “Fais cette séance, gagne X watts.” Dans la réalité, ce n’est pas la même. La physiologie, la récupération, le stress, le vécu sportif... tout change la réponse. Les watts ne disent qu’une partie de la vérité, et certainement pas la plus riche.

## La courbe beauté divine

La fameuse FTP n’est qu’une estimation. Les zones sont approximatives. Les progrès sont irréguliers. Le corps humain ne suit pas une courbe lissée comme un graphique d’application. Croire qu’une méthode fonctionne pour tous, c’est renier la biologie.



# Pour porter tes angoisses !



## Le mythe perdue

Parce que promettre "+20 watts" fait vendre. Le discours honnête, lent, nuancé, personnalisé, intéresse moins. Le chiffre est clair, partageable, valorisant. Le business l'emporte sur la pédagogie et soulage l'angoisse de ne pas y arriver.

## La progression simplifiée

Elle vient d'un entraînement simple et cohérent : du volume, une bonne récupération, un bon coup de pédale, de la constance, et surtout du plaisir. Un plan simple et régulier appliqué longtemps vaut mieux qu'un plan "scientifique" qui crame rapidement pour cause de surchauffe mental.

## Éclairer, pas commander

La puissance est précieuse si elle reste un outil parmi d'autres. Elle devient toxique quand elle dicte tout : comparaison permanente, obsession des tests, perte du plaisir. Les watts mesurent l'effort, mais c'est toi qui dois rester aux commandes.

## Reprendre le contrôle

Il est temps de remettre l'humain avant les chiffres. Le cyclisme n'est pas une équation : c'est un sport vivant, fait de sensations, d'adaptations et d'équilibre. La progression ne se vend pas en watts, elle se construit, patiemment.

*Cet article n'est pas anti-watts. Il rappelle simplement que les watts ont été érigés en vérité absolue alors qu'ils ne sont pas une fin en soi. Ta vraie valeur ne se lit pas sur un capteur. Tu peux faire les meilleurs watts du monde à l'entraînement, mais si tu cours comme un gland... on connaît tous le résultat.*

Niels Brouzes







# Préparation Physique Générale

Le renforcement musculaire ne nécessite ni abonnement hors de prix ni machines compliquées. On peut se renforcer efficacement depuis la maison, avec un simple tapis en mousse comme principal outil. Quelques exercices bien choisis suffisent pour devenir plus stable, plus solide, plus efficace sur le vélo, sans remplir son salon de matériel inutile.

## Tu gonfles mec !

L'objectif n'est pas de "gonfler", mais de se renforcer intelligemment : ceinture abdominale solide, dos protégé, jambes toniques et meilleure posture. Après un échauffement simple sur home trainer ou corde à sauter, très bon pour la coordination, un circuit composé d'abdos ciseaux, de planche, de pompes, de squats légers et de fentes permet déjà un travail complet. Le nombre de séries évolue avec la progression : pas de précipitation, juste de la régularité.

## Ma salle, chez moi

Ce type d'entraînement permet de prévenir les blessures, d'améliorer le coup de pédale et d'augmenter la confiance sans prendre de volume imposant. La conclusion est simple : pas besoin de salle de musculation pour devenir plus fort. La clé n'est pas dans les machines, mais dans la constance, le bon sens... Et cela doit être entretenu une à deux fois par semaine, toute l'année. C'est ça, la clé d'un athlète solide : pas de gonflette pour le cycliste, juste du concret.

## Le piège absolu

Une prise de masse trop importante augmente le coût en oxygène et peut, chez certains, freiner la performance en endurance. Le corps doit alimenter davantage de muscle, alors que l'adaptation des capillaires et de la filière aérobie est plus lente. Résultat : on peut se sentir "à court d'air" et moins fluide sur le vélo, le temps que ces adaptations se fassent et cela peut prendre beaucoup de temps



# Vous n'avez pas les bases, simple, basique.



## Abdos, squats, planche, fentes : le fondamental

Ces séances de renforcement peuvent être réalisées une à deux fois par semaine, sur des durées allant d'environ 30 minutes à 1 heure selon le temps et la forme du moment. L'idée la plus intelligente est de commencer par de petites séances, simples et maîtrisées, puis de construire progressivement une vraie routine, efficace grâce à la régularité plutôt qu'à l'intensité extrême. Il ne s'agit pas de finir à genoux après chaque entraînement, mais de sortir de séance capable de sourire et de recommencer quelques jours plus tard. Ces séances ont d'ailleurs un autre avantage : elles stimulent la production d'endorphines, les fameuses hormones du plaisir. Résultat : on se renforce, on progresse... et surtout, on se sent bien. Ce circuit est volontairement minimal, mais tu peux l'enrichir avec des pompes, du renforcement lombaire ou des tractions. Pense toujours à bien t'échauffer avant : un peu de home trainer ou de corde à sauter, c'est idéal pour préparer le corps.

#coaching

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

# COACHING lunifeel

Accompagnement  
**simple et efficace**  
Pas de rêve, que du concret !

à partir de **49€** par mois

pour un suivi par des pros de l'entraînement



En savoir +  
**clic sur la page**



# Toi, toi, non toi...

Dans le cyclisme comme ailleurs, la tentation est grande : on voit les pros à la télé, les machines dernier cri, les cadres aérodynamiques, les roues carbone, et on se prend à rêver. On se dit : « Moi aussi, il me faut le même que Tadej. Avec ça, je volerai. » Et parfois, on casse la tirelire. Puis, après quelques sorties, on réalise une chose très simple : ce vélo-là est peut-être magnifique... mais pas fait pour soi.

Le parallèle avec l'automobile est évident. Certains s'achètent une Lamborghini. C'est beau, c'est puissant, ça brille. Mais arrive le premier virage serré, la première route mouillée, la première manœuvre délicate... et ils comprennent qu'ils ne la maîtriseront jamais vraiment. Le potentiel de la machine dépasse largement les compétences du pilote. Pour les vélos, c'est pareil. Un cadre hyper rigide, ultra-aéro, monté en roues incontrôlable est une arme redoutable pour un pro, et un cauchemar pour un amateur cyclosporitif qui cherche surtout du confort et du plaisir.

## Le plaisir de se faire plaisir

Le vrai diagnostic à faire n'est pas : « Quel est le plus cher ? » mais : « Quel est le plus adapté à moi ? » À ton poids, ta souplesse, ton niveau, ton type de sorties, tes routes, ton dos, tes objectifs. Un vélo trop rigide peut fatiguer, un vélo mal ajusté peut blesser, une position copiée sur un champion peut devenir une punition. À l'inverse, un vélo moins cher mais bien choisi, bien réglé, vraiment en accord avec ton corps et ta pratique, peut donner infiniment plus de plaisir... et souvent plus de performance réelle.

## C'est moi le plus beau

Le cyclisme n'est pas un concours d'équipement, c'est un sport d'équilibre. Mieux vaut parfois un vélo « simple » mais confortable, maîtrisable et exploitable à 100 %, qu'une fusée de World Tour qu'on subit plus qu'on ne conduit. Un bon vélo, ce n'est pas celui qui fait rêver sur catalogue : c'est celui sur lequel tu as envie de repartir demain, celui qui te donne confiance dans les virages, celui qui te fait oublier la machine pour ne garder que le plaisir de rouler.

*Alors mec, t'as quoi  
comme vélo ?*



# Si je ne mabuse, nettoie ton foie...

## Secret story

Les fêtes sont terminées, une nouvelle année commence et, pour beaucoup, c'est le moment de se remettre en ligne. Dans le cyclisme pro, il fut un temps (toujours d'actualité) où, pour une bonne partie du peloton, cela signifiait aussi "nettoyage du foie" avant le stage d'équipe de janvier et les grosses charges d'entraînement. Chacun y allait de sa méthode, ses "on-dit", souvent inspirés d'un personnage qui a longtemps fait parler de lui dans le milieu : Bernard Sainz, le fameux "Docteur Mabuse".

Oui, je l'avoue, j'ai moi-même rencontré BS, par curiosité, pour comprendre certaines approches de naturopathie censées aider le corps à mieux encaisser l'entraînement. J'en entends déjà certains lever les yeux au ciel... Si vous saviez le nombre de coureurs que j'ai vus passer... Cela faisait parti de l'histoire, l'histoire d'une époque mais il y a des pratiques qui ne s'effacent pas, le nettoyage en fait partie.

## Disponible pour vous

Ce qui compte, c'est le fond : avoir un corps sain avant d'augmenter les charges physiques, c'est important. Je vais donc vous apporter un petit bout accessible pour tous. Si vous cherchez une ligne directrice pour "remettre les compteurs à zéro", moi j'appelle ça faire un RESET, je vous conseille la semaine 0 et la semaine 1 du livre d'Erwann Menthéour, La méthode Fitnext. C'est une excellente base pour démarrer une préparation, repartir propre avant d'avalier du kilomètre. Faites-le juste après les fêtes et/ou trois mois avant votre objectif. On pourra toujours en rediscuter ensemble si cela vous tente.

*Niels*



## Semaine 0 de la méthode Fitnext

Jour	Petit-déjeuner	10 h	Déjeuner	16 h	Dîner	Au coucher
<b>Jeudi</b>	–	–	Carte blanche	Jeûne	Jeûne	1 infusion de thym très jaune
<b>Vendredi</b>	2 ou 3 pommes ou 400 g de raisin	1 thé vert ou 1 infusion de thym + 1 pomme ou du raisin	2 ou 3 pommes ou 400 g de raisin	1 thé vert ou 1 infusion de	2 ou 3 pommes ou	1 infusion de thym très
<b>Samedi</b>	1 sachet de sulfate de magnésium dilué dans 50 cl d'eau à boire à jeun au réveil. Puis, 30 min plus tard, 2 ou 3 pommes ou 400 g de raisin	1 thé vert ou 1 infusion de thym + 1 pomme ou du raisin	2 ou 3 pommes ou 400 g de raisin			
<b>Dimanche</b>	2 ou 3 pommes ou 400 g de raisin	1 thé vert ou 1 infusion de thym + 1 pomme ou du raisin	2 ou 3 pommes ou 400 g de raisin			





“

*L'impatience de  
gagner fait perdre !*

*Louis XIV*

*Faut pas trop tarder non plus...*



# L'étape du tour, c'est pas du gâteau

Participer à l'Étape du Tour fait rêver : paysages grandioses, cols mythiques, ambiance unique. Mais derrière la carte postale, la réalité est simple : ce n'est pas seulement une histoire de grimper vite, c'est surtout une affaire de gestion de l'effort sur la durée. Des heures en selle, des ascensions successives, la chaleur, l'alimentation et la lucidité à conserver jusqu'au bout : tout se gagne dans la capacité à doser, à ne pas brûler ses cartouches trop tôt. Ce n'est pas l'explosivité qui fait la différence, mais la régularité.

Pour s'y préparer, le travail d'endurance de base est essentiel : I1 pour construire le fond, I2 pour installer le rythme, puis I3 pour apprendre à tenir un tempo soutenu, sans oublier le travail musculaire qui doit être développé tout au long de la préparation physique. Ces zones d'entraînement sont le cœur de la réussite. Le reste, sprints, efforts très violents, devient secondaire tant qu'on ne joue pas la gagne. D'ailleurs, un cycloportif qui grimpe au-dessus de 92% de sa fréquence cardiaque maximale (zone I4) prend un vrai risque : celui de perdre la maîtrise de son énergie, de basculer dans la dette et de le payer très cher dans le final.

Enfin, rien ne remplace l'expérience du terrain. Faire quelques stages en montagne permet de s'habituer à l'environnement : coup de pédale en montée, respiration, gestion du braquet, capacité à tenir un rythme soutenu sans se crisper. On apprend à écouter le corps, à trouver son tempo, à rester fluide. C'est là que se construit la vraie performance : pas dans la brutalité, mais dans l'art de durer. Et pourquoi pas apprendre à grimper sans capteur, on obtient alors l'art suprême de la maîtrise de soi.



*Beaucoup se trompent et s'entraînent, par inexpérience, dans des zones inadaptées ou très peu utiles à ce type de défi... Visez juste, visez lunifeel !*





# J'ai oublié de l'appliquer, et pourtant... Je le sais !

Appliquer une crème chauffante avant l'entraînement est bien plus qu'un simple rituel de confort. Elle aide à préparer les muscles à l'effort en stimulant la circulation sanguine locale et en augmentant progressivement la température musculaire. Résultat : les fibres sont plus souples, les sensations au début de la sortie sont meilleures et la mise en route se fait en douceur, surtout par temps froid ou humide.

La crème chauffante joue également un rôle important dans la prévention des blessures. En améliorant la vascularisation avant même de tourner les jambes, elle limite les tensions, les raideurs et les risques de claquage ou de contracture lors des premiers kilomètres.

Le geste d'application concentre l'attention sur ce qui arrive : la séance, l'objectif, l'envie de bien faire. La sensation de chaleur rassure, détend et donne l'impression d'être déjà "dans sa sortie". C'est un petit détail, mais dans le sport, ce sont souvent les détails qui font la différence. En résumé : une bonne crème chauffante sur les jambes avant de partir, c'est essentiel. Alors équipe-toi... et tu verras, ça affûte la canne !



#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

# Peloton lunifeel

*Pour recevoir le luni-mag, inscrivez-vous en un clic !  
Rejoignez-nous sur notre site, WhatsApp, Facebook, Strava ou  
Instagram et restez connectés avec la communauté Lunifeel.*

## ABONNE-TOI

en cliquant **ici**

