

# luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL  
GRATUIT

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

COMPÉTITION

# l'échauffement primordial

## Dossier :

Comment bien s'échauffer

SWOT ton hiver

Protéines : j'en prends combien ?

Tour de France 2026 : le match des grimpeurs

Coupe de France e-Cycling : ça pique

On attend vos idées révolutionnaires

# MON échauffement

L'échauffement, c'est un vrai casse-tête, il doit s'adapter à votre forme du jour, à votre niveau de préparation physique et à votre capacité énergétique. Bref, chaque séance est logiquement unique, chaque corps réclame sa propre mise en route avant de passer à l'action.

## Explication...

Lorsque nous ne sommes pas à 100 % de nos capacités physiques, les sensations musculaires peuvent être plus lourdes. Dans ce cas, il est préférable de préparer le corps sans se mettre en difficulté dès l'échauffement, au risque d'avoir "fait la course avant la course". À l'inverse, lorsque le corps est dans un état optimal, l'échauffement devient plus simple : il peut être plus soutenu, préparant efficacement l'organisme à un effort intense tout en limitant le risque de fatigue prématuée.

## Un sas d'entrée

Avant même de parler de watts, de stratégie ou de technique, tout cycliste sait qu'une bonne performance commence par un bon échauffement. Trop souvent négligée ou mal négociée, cette phase reste pourtant essentielle : elle prépare le corps à l'effort, augmente la température musculaire, améliore la coordination et optimise la réactivité cardiaque. En clair, elle conditionne la qualité des premières minutes de course, souvent décisives. Un échauffement bien conduit est aussi un moyen de prévenir les blessures et d'aborder la compétition avec un niveau de concentration optimal. Pour nous, cyclistes, c'est un véritable sas entre l'entraînement de la semaine et la compétition, un moment où le corps et l'esprit se synchronisent avant d'aller chercher le meilleur de soi.



## Sous influence

L'influence de l'échauffement dépend de votre semaine d'entraînement. Avec les coachs Lunifeel, nous recommandons des approches à améliorer selon votre ressenti du jour.

## Protège-toi !

S'isoler est essentiel pour atteindre une concentration optimale. Être dérangé pendant son échauffement n'est jamais bon. Nous sommes comme des éponges, et toute distraction peut perturber nos sens et notre préparation. Il est donc préférable de se protéger des autres. Cela dit, rien ne vous empêche d'aller parler à vos adversaires... pour, pourquoi pas, les déstabiliser un peu !

*L'échauffement n'est pas une science exacte. Il dépend d'une multitude de paramètres, ce qui rend difficile la mesure précise de l'intensité à ne pas dépasser pour qu'il soit productif plutôt que contre-productif.*

*Mon approche de l'échauffement repose sur une analyse globale : l'objectif de la compétition, le niveau de préparation physique, l'approche nutritionnelle et surtout l'état psychologique de l'athlète à l'instant T. Ce n'est qu'après avoir croisé ces éléments que l'on peut construire un échauffement réellement pertinent.*

*Avoir un protocole de base reste essentiel : une structure, un plan théorique que l'on adapte selon les sensations du jour. Car au final, savoir s'écouter et comprendre son corps, c'est déjà une partie de la performance.*

*Niels*



Niels Brouzes – Ancien coureur cycliste professionnel, conseiller sportif et fondateur de Lunifeel.

# Protocole d'échauffement

L'équipe de coachs Lunifeel vous propose deux schémas d'échauffement à adapter selon votre condition physique et mentale.

Ces protocoles ont été conçus pour activer l'ensemble des filières physiques : une mise en route progressive se terminant sur un bon rythme (zone i3), une phase d'explosivité (zone i7), un réveil musculaire associé à de la vitesse (zone i2), puis un déblocage final combinant rythme soutenu (zone i4) et passages en zone rouge (zone i5).

## MILIEU NATUREL

### 40 à 50 minutes

#### 1. Mise en route progressive - 20 minutes

Les deux dernières minutes doivent être effectuées avec 2 sprints de 10" (viser un pic de puissance maximal - i7) avec un récupération de 50" entre les efforts

Retour au calme : 2' < à 60% de la FC max

#### 2. Bloc rythme (i3 - i4) - 3 à 6 minutes

- 1 à 2x 3' à allure soutenue entre 80 et 92% sur une cadence de pédalement > à 90 t/min

Retour au calme : 5' < à 60% de la FC max

#### 3. Bloc intense (i5) - 2 à 4 minutes

- 1 à 2x 2' sur un effort > 92%

#### 4. Phase finale – 5 à 10 minutes

Dérouler doucement, laisser le corps revenir à une intensité basse.

Finaliser l'échauffement 20 à 10 minutes avant le départ de la compétition.

## Un déblocage avant tout

Il faut aussi garder en tête que les zones d'intensité ne sont qu'un indicateur, et non une finalité. L'expérience montre que la manière dont vous réalisez votre échauffement prime sur les chiffres affichés. Si vous n'atteignez pas les zones prévues, rien d'alarmant : cela ne signifie en aucun cas qu'une contre-performance se profile. C'est justement tout le principe de l'échauffement, se débloquer. Ah, le corps humain et ses complexités... c'est ce que l'on adore chez lunifeel.

## HOME TRAINER

### 30 à 40 minutes

#### 1. Mise en route progressive - 10 à 15 minutes

Les deux dernières minutes doivent être effectuées à plus de 80% de la FC max (soit environ zone i3).

Retour au calme : 2' < à 60% de la FC max

#### 2. Bloc explosif (i7) - 2 à 3 minutes

- 2 à 3x 15" (viser un pic de puissance maximal)
- Récupération : 45" entre chaque effort

Retour au calme : 2' < à 60% de la FC max

#### 3. Bloc alterné pendant 4 à 6 minutes (i2)

- 1' à 70% de la FC max avec une cadence de pédalement < 40 t/min
- 1' > à 70% de la FC max avec une cadence de pédalement > 90 t/min

Retour au calme : 2' < à 60% de la FC max

#### 4. Phase finale – 5 minutes

- 1'30 entre 85 et 92% de la FC max (i4)
- Récupération : 2'30
- 1' en montant progressivement à plus de 96% de la FC max (i5)

#### 5. Décompression - 3 à 5 minutes

Dérouler doucement, laisser le corps revenir à une intensité basse.

Descendre du home trainer entre 20 et 10 minutes avant le départ de la compétition.

#citation

“

Travaille tes points faibles,  
améliore tes points forts !

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.



# Entrainement Que faire l'hiver ?

## Construisez-vous

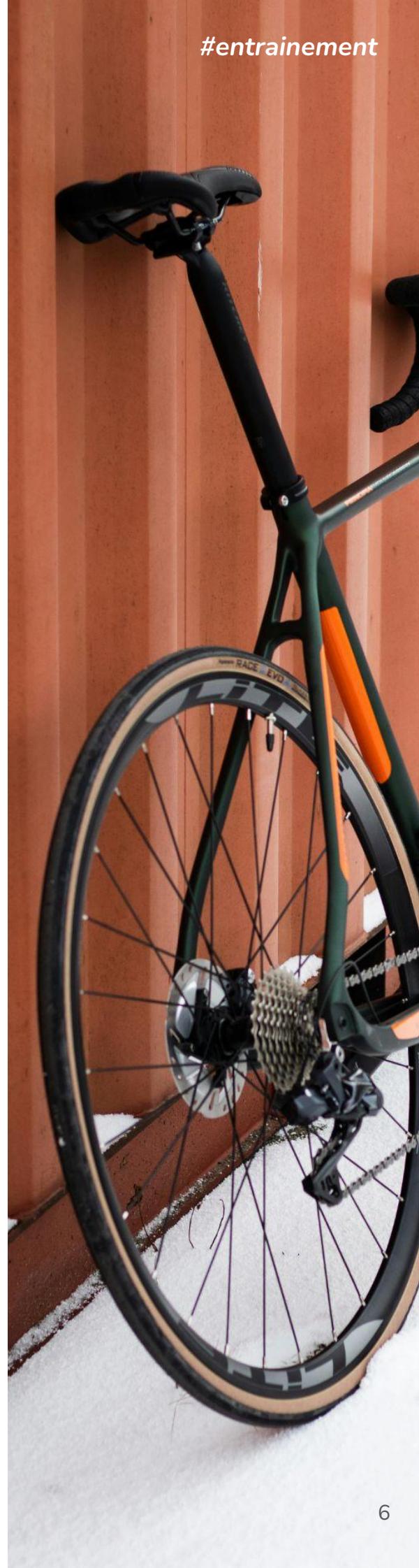
L'hiver, ce n'est pas la fin de la saison, c'est le début de la suivante. Quand le froid s'installe et que les journées raccourcissent, le corps réclame autre chose : du calme, de la variété, de la reconstruction. C'est le moment de poser les briques, de solidifier les fondations. Un cycliste, c'est un peu comme une maison : sans base solide, les plus beaux étages s'effondrent à la première tempête.

## Ouvrez-vous...

Pendant la période hivernale, le vélo peut cohabiter avec d'autres pratiques sportives. La marche, le trail ou le footing doux permettent de retrouver un lien plus naturel, dans la nature, de faire travailler le corps autrement, d'entretenir le cardio sans la contrainte de la position sur le vélo. La natation, elle, apaise et renforce. Elle développe la capacité respiratoire, soulage les articulations et réveille des muscles souvent endormis chez le cycliste. Et puis il y a la PPG (préparation physique générale) : gainage, renforcement, proprioception, travail postural. Ces séances sans gloire, souvent oubliées, sont pourtant celles qui font la différence quand les kilomètres s'enchaînent au printemps.

## Lâchez-vous !

À force de vouloir tout mesurer, on finit par oublier de ressentir. Les watts, la fréquence cardiaque, le TSS, le sommeil, la variabilité du rythme cardiaque... toutes ces données peuvent devenir des menottes quand elles prennent le dessus sur l'humain. L'hiver, il faut apprendre à lâcher un peu. Garder une ligne, une routine, oui, mais une routine vivante. Accepter les jours de pluie, les coups de mou, les petites maladies : ce ne sont pas des failles, ce sont des signaux. Le corps parle avant que les chiffres ne s'affolent, encore faut-il savoir l'écouter. Le cadre est essentiel, bien sûr. Les données, les plans d'entraînement, les thèmes de travail donnent une direction, un cap. Mais ils ne sont pas une fatalité. Ce ne sont que des outils au service de votre progression, pas des juges de votre valeur. Restez vous-même. Et si vous travaillez avec un coach, assurez-vous d'être compris, pas seulement analysé. Sinon... dépensez votre argent ailleurs, ou prenez ChatGPT : il sera tout aussi bon qu'un simple analyste.



# On va où, mon cher Watson ?

L'hiver, c'est le miroir du cycliste. Quand la lumière baisse, que les routes se vident et que la performance s'efface, il ne reste que soi. C'est le moment idéal pour se regarder honnêtement, sans chrono ni podium, et se poser la seule vraie question : où suis-je fragile ? Où suis-je fort ? Travailler ses points faibles, ce n'est pas se juger, c'est se libérer. C'est remettre de la mobilité là où le corps s'est figé, renforcer le dos qui se plaint, réapprendre à respirer... C'est aussi apprendre à aimer ces zones d'ombre, car ce sont elles qui, une fois éclairées, feront briller l'ensemble.

## Solidification intérieure

L'hiver n'est pas seulement une réparation, c'est aussi un affûtage discret. Continuez d'entretenir ce qui fait votre différence : le coup de pédale, la puissance, la technique, le mental. Répétez vos fondamentaux comme un musicien répète ses gammes : sans pression, mais avec attention. Construire un bon cycliste, c'est équilibrer les forces et les fragilités. L'un nourrit l'autre. L'hiver n'est pas une pause, c'est un rééquilibrage. C'est là que se prépare la solidité invisible, celle qui ne se voit pas sur Strava, mais qui fait toute la différence quand la saison reprend.

## SWOT pour voir

Faire un SWOT quand on est cycliste, c'est comme faire le bilan d'un chantier avant de reconstruire. On évalue ses **FORCES**, on repère ses **FAIBLESSES**, on voit où se trouvent les **OPPORTUNITÉS** et les **MENACES**. Une méthode simple, mais puissante, pour orienter intelligemment sa préparation hivernale. À vous de jouer !



#coaching

# lunifeel COACHING

Pour ta saison 2026, fais-toi accompagner des coachs Lunifeel et commence ton SWOT !

Et en prime, on t'habille de la tête aux pieds !



En savoir + :  
**clic sur la page**

Rendez-vous sur le site [lunifeel.com](http://lunifeel.com)  
on en parle ensemble

# À table ! Whey...

Les protéines en poudre : un coup de pouce qu'il faut bien doser

Longtemps associées au monde de la musculation, les protéines en poudre, comme la whey, ont désormais trouvé leur place dans le bidon du cycliste. Bien utilisées, elles peuvent devenir un véritable atout pour la récupération et la performance.

Riches en acides aminés essentiels, ces protéines soutiennent la réparation musculaire après les sorties longues, limitent la fatigue et favorisent une meilleure régénération des fibres. En pratique, une cure de 3 à 6 semaines peut s'avérer bénéfique, notamment lors des périodes d'entraînement intensif ou de forte charge.

Mais attention à la tentation du « toujours plus ». Une consommation prolongée ou mal dosée peut surcharger le métabolisme et alourdir la musculature, rendant le pédalage moins fluide et plus coûteux en énergie. Le corps, saturé en acides aminés, perd alors en souplesse et en fluidité du coup de pédale, deux qualités essentielles sur le vélo.

L'idéal ? Considérer la whey non pas comme un réflexe systématique, mais comme un outil ponctuel, intégré dans une stratégie de récupération globale. Bien choisie (produit certifié, sans excès d'additifs) et bien dosée, elle permet au cycliste de mieux encaisser les efforts, d'enchaîner les séances et de retrouver plus rapidement son niveau.

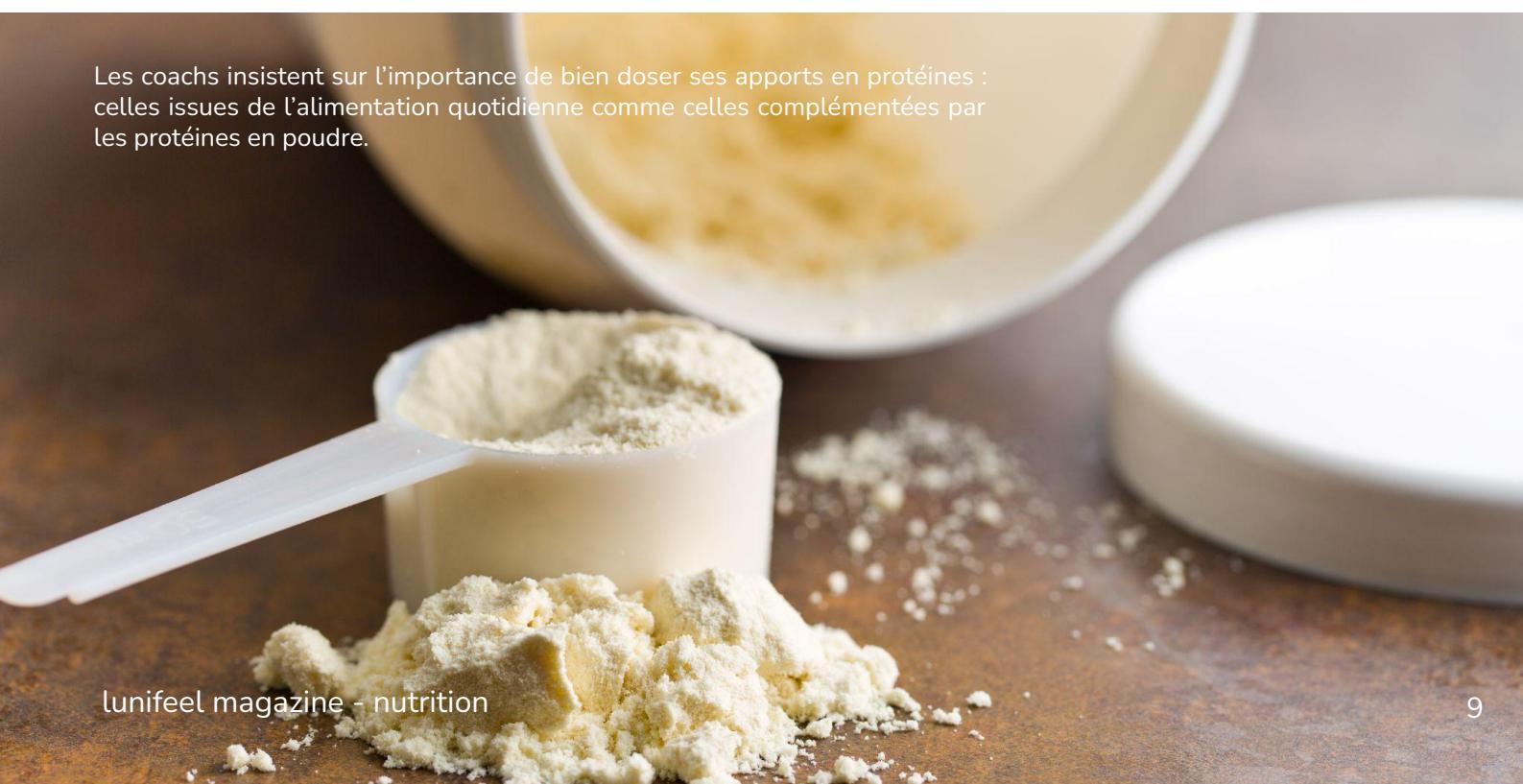
En somme, les protéines en poudre peuvent être de précieuses alliées, à condition d'être consommées avec mesure, intelligence et écoute du corps.

Après une sortie de ce type, il est recommandé de consommer environ 0,3 à 0,4 g de protéines par kg de poids corporel dans les 2 heures suivant l'effort.

Poids coureur (kg)	Après une sortie de 2 à 3h (g à consommer dans les 2h)
50 kg	15 g
60 kg	18 g
70 kg	20 g
80 kg	25 g
90 kg	28 g

\* Données issues de rapports scientifiques.

Les coachs insistent sur l'importance de bien doser ses apports en protéines : celles issues de l'alimentation quotidienne comme celles complémentées par les protéines en poudre.



# Tadej, tu veux quoi comme Tour 2026 ?

Le Tour de France a changé de visage. Fini le temps où les rouleurs pouvaient rêver de jaune et où les sprinteurs imposaient leur loi sur les étapes de plaine. Aujourd'hui, la Grande Boucle est devenue un terrain de jeu réservé aux grimpeurs, à ceux capables d'avaler les cols les plus raides et d'enchaîner les efforts explosifs jour après jour. Les parcours se durcissent, les altimétries explosent, les transferts s'effacent au profit de nouvelles ascensions. La difficulté est devenue la norme, presque un argument de marque. Dans ce cyclisme moderne, il faut produire le plus de watts possible avec le moins de kilos possible, les punchers d'altitude règnent désormais là où, autrefois, les gros rouleurs pouvaient encore espérer briller.

## 15% pour les sprinters

Désormais, les sprinteurs passent plus de temps à lutter pour rester dans les délais qu'à se préparer pour leurs rares occasions. Chaque étape montagneuse devient un combat pour survivre, et même les étapes dites "de transition" ressemblent à des classiques vallonnées. Le sprint, lui, devient un luxe... presque une exception. Vous avez tout notre soutien... mental.

## Chrono, taille U17

On est loin des années Indurain, celles des chronos interminables de plus de 60 kilomètres. Aujourd'hui, les seuls véritables adversaires de Tadej Pogačar, sauf incident, s'appellent Remco Evenepoel et Jonas Vingegaard. Mais tant que les organisateurs se contenteront de contre-la-montre d'une trentaine de minutes, le Slovène restera intouchable. Personne ne l'a encore vu enchaîner deux chronos de plus de 50 kilomètres sur un Grand Tour, et c'est peut-être là que le mystère demeure. En attendant, si le Tour ne rallonge pas un peu la distance pour recréer de l'adversité, il ne nous restera plus qu'à admirer, sauf coup du sort, le champion du monde en tunique jaune, défilant tranquillement sur les Champs-Élysées.



## Abracadabra !

Ce Tour de France semble être une opportunité rêvée pour le Slovène d'aller chercher un cinquième sacre et de rejoindre le cercle très fermé des légendes à cinq victoires...

Dans la continuité des dernières éditions, ce Tour s'annonce exigeant, intense et spectaculaire, avec un tracé toujours plus relevé. Mais l'essentiel est ailleurs, il promet, une fois encore, son lot d'émotions. Comme chaque année, la magie du Tour écrit sa propre histoire. Alors, une fois encore, offrons-lui ce qu'il mérite, notre passion, notre ferveur et cette vie en jaune qui fait vibrer nos mois de juillet.

113<sup>e</sup> ÉDITION  
TOUR de  
france™  
4-26 JUILLET 2026

# Coupe de France e-Cycling

À la recherche d'un modèle d'avenir, mais attention !

La Coupe de France e-Cycling, présentée par la Fédération Française de Cyclisme, est une très belle initiative. Innovante, moderne, connectée à un nouveau mode de vie, elle permet d'animer les licenciés pendant l'hiver et ça, c'est franchement une excellente idée. Mais il y a des "mais"...

Ces dernières années, le digital a apporté son lot de bugs et de dysfonctionnements lors des épreuves, provoquant une réelle frustration chez les coureurs. Les classements, censés être instantanés, se font parfois attendre plusieurs jours, et la communication autour de l'événement est quasi inexistante. Dans un monde où l'information est essentielle, il est étonnant qu'un club affilié à la FFC comme celui partenaire de Lunifeel à savoir "clubcycliste.fr" n'ait reçu aucune information préalable à l'organisation. Le jour même de la première manche, le site officiel présentait encore la fiche réglementaire de l'édition... 2024-2025.

## 2026, tu raques !

Swift, la plateforme partenaire, propose déjà des compétitions toutes les heures, accessibles jour et nuit, pour 19.99 € par mois. Pourtant, pour l'édition 2026 de la Coupe de France e-Cycling, l'engagement s'élève à 5 € pour les licenciés et 15 € pour les non-licenciés (+ 1€ de frais de gestion prise par la plateforme d'engagement). On a comme l'impression qu'un détail a échappé à quelqu'un... Payer un abonnement à la plateforme et une inscription supplémentaire pour une compétition qui n'a pas encore prouvé sa fiabilité, c'est difficile à défendre. Il va falloir revoir la copie.

## Recruter ou rentabiliser ?

Dans un contexte où la FFC doit séduire de nouveaux licenciés, ce type d'événement est une excellente stratégie... sur le papier. Malheureusement, faire payer 15 € aux non-licenciés, c'est envoyer le message inverse : celui d'une fédération plus préoccupée par la rentabilité que par l'attractivité. On passe d'une opération d'image positive et fédératrice à une impression de taxe numérique, mal comprise et contre-productive.

## Un projet à repenser...

Le concept est essentiel pour l'avenir. Le e-cycling correspond parfaitement à l'évolution des pratiques et à la vie connectée d'aujourd'hui. La FFC doit continuer à ouvrir ces nouvelles portes et à s'impliquer dans ces espaces digitaux. Mais il faut le faire avec une plus grande réflexion. Tant que les bugs persistent et que les participants paient déjà un abonnement à la plateforme support, que le nombre de participants n'est pas suffisant pour générer un réel intérêts financier, difficile de justifier une inscription payante supplémentaire.

Club Cycliste - Lunifeel croit en sa fédération, et soutient les innovations qu'elle entreprend. Nous souhaitons simplement qu'elles soient mieux pensées, mieux préparées, afin d'éviter que cette belle idée ne devienne contre-productive, tant pour les licenciés que pour ceux qui pourraient demain le devenir.



Plus pertinent, Ensemble

# Des idées chef ?

Se retrouver dans un collectif de réflexion pour faire évoluer notre pratique sportive, c'est un vrai plaisir quotidien. Rome ne s'est pas faite en un jour : nous prendrons le temps de vous écouter, d'analyser et d'échanger, afin de construire ensemble les outils et services dont nous avons vraiment besoin pour progresser, pas à pas, dans notre pratique.

## Une App pour des idées

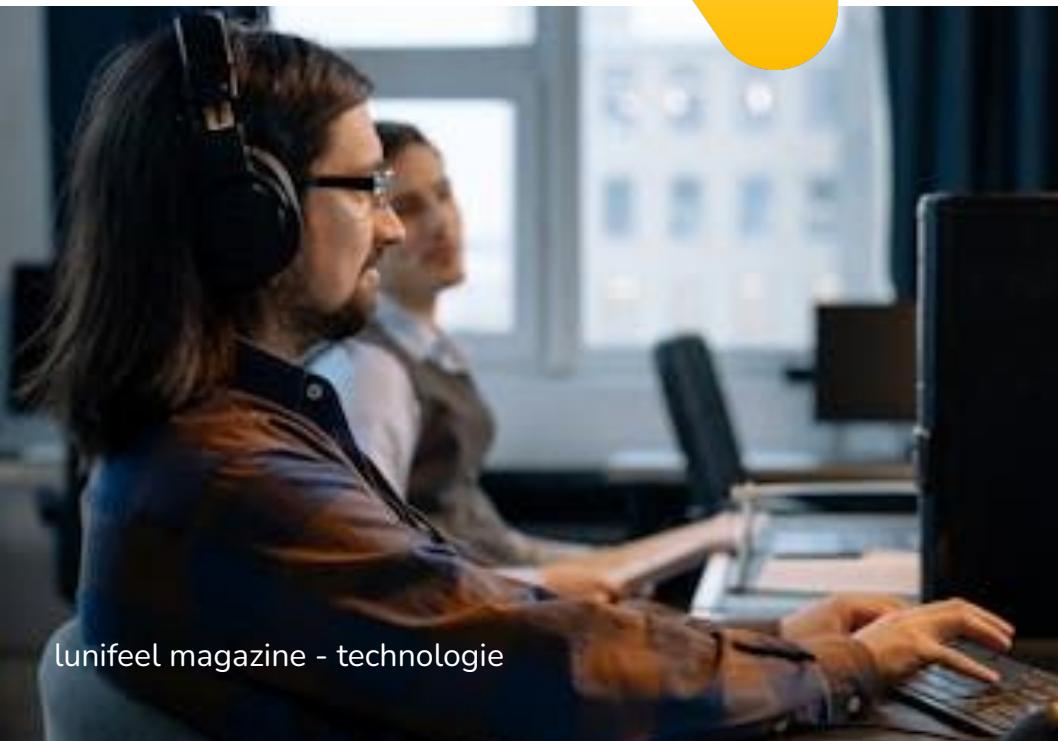
Lunifeel lance #LUNISOND, un sondage pour recueillir vos idées et besoins dans le cadre d'une future application communautaire dédiée au vélo. Partagez vos envies, soutenez celles des autres, et participez à la création d'une application pensée par et pour les cyclistes, pour favoriser la pratique du vélo au quotidien. Ensemble, construisons l'outil qui vous accompagnera sur chaque sortie, chaque parcours, chaque aventure.

## Des développeurs pour nous

Notre projet ne reste pas qu'une idée sur le papier. Nous collaborons avec une équipe IT expérimentée, prête à déployer concrètement les solutions dont nous avons besoin pour notre future application. Chaque retour de sondage, chaque idée partagée peut rapidement se transformer en fonctionnalité réelle. Avec Lunifeel, vos suggestions ne restent pas des mots : elles deviennent des outils concrets pour améliorer notre pratique du vélo au quotidien. Nous prendrons le temps d'étudier toutes les réflexions même les plus folles !

**Ajoutez vos idées en cliquant sur la page !**

ou sur le site [lunifeel.com](http://lunifeel.com)



#prochainnuméro

# luni-mag

*Prochain numéro : la rédaction de Luni-Mag vous en informera directement sur le groupe WhatsApp “Peloton Lunifeel”.*

Pour rejoindre le groupe, clic : **ici**

