

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

FIN DE SAISON DES ROUTIERS

Dossier :

Outil digital : La plateforme EBR est née
Entraînement : Puls, watts et sensations...
Pharmacie : L'erreur du cycliste
Peloton : Je fais des globules...
Entraînement : Le derrière-moto
Compétition : Tu ne cours plus ?

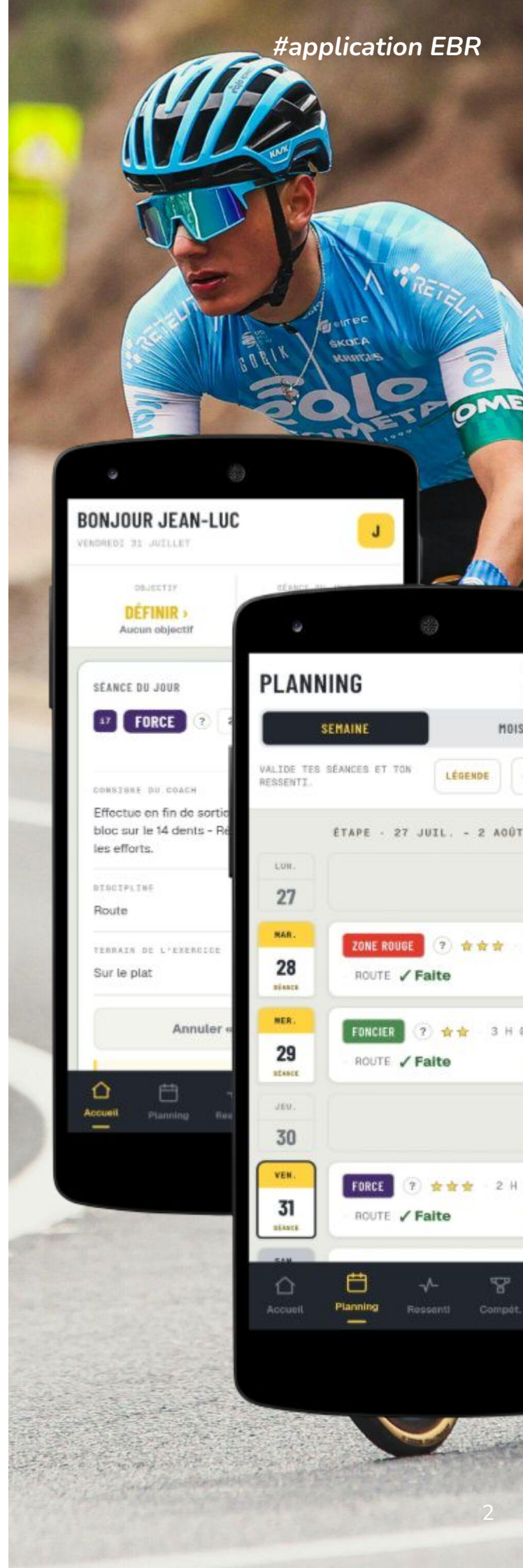
Annonce

Il aura fallu du temps, des milliers d'heures d'entraînement observées et surtout beaucoup d'échanges avec les premiers concernés : les cyclistes. Des dizaines de coureurs ont participé au développement de La Méthode EBR, parfois sans le savoir avec une ambition simple dès le départ : construire l'outil que nous aurions aimé avoir. Pas d'IA, pas une application qui remplace l'entraîneur, mais exactement l'inverse : une application qui rapproche l'entraîneur de l'entraîné... et l'entraîné de l'entraîneur. Chaque écran, chaque indicateur, chaque fonctionnalité a été pensé autour de cette relation humaine.

Derrière l'application se trouve avant tout une philosophie d'entraînement : la méthode énergéto-biorhythmique, ou EBR. Son principe est de considérer que l'énergie disponible pour performer ne dépend pas uniquement de ce que vous dépensez sur le vélo. Travail, sommeil, stress, vie familiale, récupération, alimentation, rythmes de vie : tout consomme ou influence cette énergie. L'objectif du coach est donc de comprendre l'athlète dans sa globalité pour rechercher le meilleur équilibre possible entre entraînement, récupération et vie quotidienne. Les ressentis occupent ainsi une place centrale, complétés par différents indicateurs. Un bilan IOP est également proposé afin d'identifier les axes sur lesquels nous pouvons optimiser la performance... en dehors du vélo.

Cela ne signifie pas pour autant tourner le dos aux données. Bien au contraire. L'application intègre un tableau complet des filières énergétiques travaillées, des zones de fréquence cardiaque et des zones de puissance. Mais chez EBR, un chiffre doit être compris avant d'être utilisé. Nous voulons expliquer pourquoi une zone est travaillée, ce qu'elle provoque, quand elle devient pertinente et surtout comment elle s'intègre à votre propre profil. La théorie a le mérite d'exister, mais le terrain nous a appris qu'un organisme ne réagit pas toujours comme dans les livres. Notre culture de l'entraînement vient de cette confrontation permanente entre la science, l'expérience et l'humain.

*C'est en apprenant que l'on s'instruit,
mais seule l'expérience donne la
connaissance.*



Méthodo EBR ?

MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT

ne d'entraînement cycliste qui
main au cœur de la performance.
ne approche inédite fondée sur la
R, développée par Niels Brouzes,
d'un accompagnement de
els du monde du vélo.



Avec ON VA ROULER, Lunifeel répondait à une première question très simple du cycliste : « Qu'est-ce que je mets ? pour aller rouler ». La météo, le meilleur créneau de la journée et les conseils d'équipement permettent déjà de faciliter cette décision. Avec La Méthode EBR, nous répondons désormais à la suivante : « Qu'est-ce que je fais ? » L'application devient votre environnement quotidien d'entraînement : séances, compétitions, ressentis, indicateurs, échanges avec votre coach et suivi de votre progression sont réunis au même endroit. Une messagerie intégrée permet également d'échanger directement avec les coaches lorsque vous en ressentez le besoin.

Mais une application reste une application. La véritable valeur est derrière l'écran. Nos coaches ne sont pas là pour appliquer mécaniquement des séances. La méthode s'est construite sur le terrain, au contact de milliers de sportifs accompagnés vers leurs objectifs : professionnels, amateurs confirmés, compétiteurs ou cycloportifs. Son référent et fondateur, Niels Brouzes, a voulu transmettre une expérience acquise comme coureur puis comme entraîneur, enrichie au fil des années par chaque athlète accompagné. L'app EBR n'a donc pas vocation à vous imposer une façon de vous entraîner : elle cherche d'abord à comprendre comment vous fonctionnez.

La Méthode EBR est accessible gratuitement. Vous pouvez réaliser votre bilan IOP, renseigner vos compétitions et commencer à découvrir l'environnement EBR. Pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, l'accompagnement complet est proposé à 59 € par mois, avec une écoute et une construction personnalisée de votre entraînement au quotidien. Après des mois de conception et le travail réalisé, auprès de nos coureurs, nous sommes particulièrement fiers de vous ouvrir les portes de cette nouvelle aventure. Parce qu'au bout du compte, nous n'avons pas créé une application pour entraîner des données. Nous l'avons créée pour accompagner des cyclistes.

Allo, allo **Mr** l'ordinateur...

Puissance, FTP, fréquence cardiaque, charge, cadence, récupération... Le cyclisme moderne n'a jamais produit autant de données. Mais à force de vouloir tout mesurer, n'avons-nous pas parfois oublié l'essentiel ? Ce n'est pas le capteur qui pédale. C'est le cycliste.

Trois données, Trois rôles

Aujourd'hui, tout ou presque peut être mesuré. Et c'est une formidable évolution. Je ne suis pas anti-watts. Je ne suis pas anti-data. Bien au contraire. Mais depuis des années, ma philosophie repose sur une conviction simple : une donnée doit nous aider à comprendre le cycliste, jamais devenir une finalité. Dans la Méthode EBR, je croise donc trois informations : les pulsations, les watts et les sensations. Trois données différentes. Trois rôles différents. Et surtout, aucune ne doit être analysée seule.

Les Pulsations

La fréquence cardiaque reste pour moi une donnée essentielle parce qu'elle nous renseigne sur la réponse de l'organisme à l'effort. Les watts indiquent ce que tu produis. Le cardio nous renseigne sur la manière dont ton organisme réagit à ce que tu lui demandes. Et cette différence est fondamentale. Pour une même puissance, ton cœur ne répondra pas nécessairement de la même manière selon ta fatigue, la température, ta récupération, ton niveau d'entraînement ou encore la durée de l'effort. C'est justement cette relation entre l'effort produit et la réponse physiologique qui m'intéresse. Produire 300 watts est une information. Comprendre comment ton organisme réagit à ces 300 watts en est une autre.

Les Watts : Un outil, pas une finalité

Soyons clairs : je ne suis absolument pas contre les watts. La puissance permet de quantifier précisément un effort, de comparer certaines séances et d'apporter un référentiel supplémentaire au coureur comme au coach. C'est d'ailleurs pour cette raison que la Méthode EBR intègre la FTP et les zones de puissance pour les cyclistes qui souhaitent les utiliser. Le problème commence lorsque l'indicateur devient l'objectif. Parce qu'un cycliste n'est pas une FTP. Et surtout, ce n'est pas parce que tes watts augmentent que tu es nécessairement devenu meilleur cycliste.

As-tu réellement progressé ?

Tu produis aujourd'hui 1 400 watts sur 5 secondes. Quelques mois plus tard, ton compteur affiche 1 600 watts. Sur ton logiciel, la progression est évidente. Mais si, dans le même temps, tu n'es plus capable de terminer correctement ta course ou d'être performant lorsque cela compte vraiment... As-tu progressé ou régressé ?

Prenons maintenant l'exemple inverse. Tu perds 2 kg. Sur 20 minutes, ton capteur affiche quelques watts de moins qu'auparavant. Sur le papier, certains pourraient parler de régression. Pourtant, tu grimpes le même col plus rapidement. Progression ou régression ?

Pour moi, la réponse est simple : tu as progressé. La finalité n'est pas de battre ton capteur. La finalité est d'être meilleur sur le vélo.



Le piège du “toujours plus”

Une FTP plus haute. Plus de watts sur 5 minutes. Plus de watts sur 20 minutes. Plus de watts au sprint. À force, le cycliste peut finir par considérer que sa progression dépend uniquement de l'évolution de ses chiffres.

Pourtant, la performance est beaucoup plus complexe. Être performant, c'est également savoir répéter les efforts, économiser son énergie, mieux récupérer, supporter plusieurs heures de course et être capable d'utiliser ses capacités au bon moment. C'est aussi arriver au moment important avec les bonnes jambes. Et ça, aucun chiffre isolé ne peut totalement le raconter.

Les sensations : réapprendre à s'écouter

Pendant longtemps, les cyclistes se sont entraînés presque exclusivement aux sensations. Aujourd'hui, certains ne savent presque plus rouler sans regarder leur compteur. Je ne veux revenir ni à l'un, ni rester prisonnier de l'autre. Je veux réunir les deux mondes. Le capteur t'apporte une information. Le cardio t'apporte une information. Mais progressivement, le cycliste doit apprendre à interpréter ce que son propre corps lui dit.

Comment sont mes jambes ?

Comment est ma respiration ?

Est-ce que je maîtrise cette intensité ?

Puis-je accélérer ?

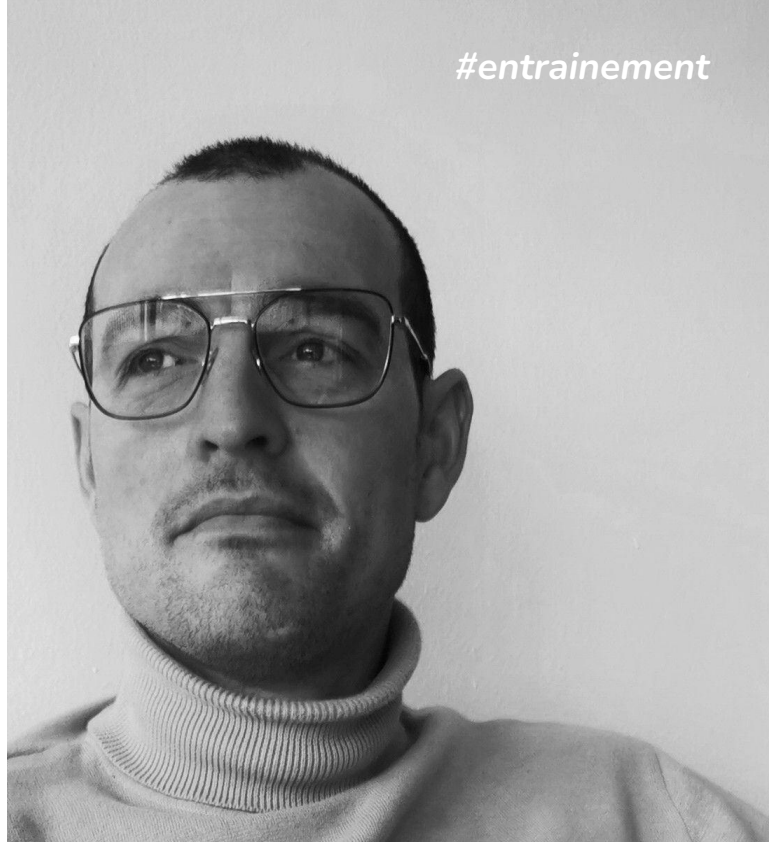
Dois-je lever légèrement le pied ?

En compétition, personne ne gagne simplement parce qu'il a parfaitement respecté une zone affichée sur son compteur. À un moment, il faut sentir, comprendre et décider.

L'humain n'est pas une équation

Ta puissance évolue. Ta forme évolue. Ton poids évolue. Ta fatigue évolue. Et surtout : ta vie évolue. C'est pour cela que je refuse de construire l'entraînement autour d'une FTP considérée comme une vérité permanente. En théorie, il faudrait multiplier les tests pour disposer continuellement de zones parfaitement recalibrées. Mais à vouloir constamment mesurer son niveau, on peut finir par passer davantage de temps à le tester qu'à le développer.

Je préfère utiliser les données comme des repères, puis observer leur évolution dans la réalité du coureur. L'objectif n'est pas d'obtenir en permanence la photographie parfaite de ton niveau. L'objectif est de le faire progresser.



La logique comme moteur

Ma logique est finalement assez simple. Les watts mesurent ce que tu produis. Les pulsations renseignent sur la manière dont ton organisme répond. Les sensations racontent comment tu vis réellement l'effort.

Et au-dessus de tout cela, il reste le juge de paix : le terrain.

Un capteur de puissance ne gagne pas une course. Une fréquence cardiaque maximale non plus. Ce sont des outils. Le travail du coach consiste à les utiliser, les confronter et les interpréter sans jamais oublier la personne qui se trouve derrière.

Entraîner des cyclistes

Pas des capteurs !

C'est probablement la phrase qui résume le mieux ma philosophie. Je continuerai à utiliser les données. J'intégrerai les watts lorsque le coureur souhaite travailler avec. J'analyserai les pulsations et leurs évolutions.

Mais je placerai toujours au centre le ressenti, la connaissance de soi et la capacité du cycliste à performer lorsque cela compte réellement. Parce qu'au bout du compte, tu peux améliorer tous les chiffres affichés sur ton compteur. Il restera toujours une question beaucoup plus importante :

Es-tu devenu un meilleur cycliste ?

Niels Brouzes — Méthode EBR

#découverte

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

Découvre gratuitement
l'univers de la méthode EBR



app.methode-ebr.com

JE DÉCOUVRE

Pourquoi **tu prends ça** !?!

Supplémenter, pas mélanger !

En matière de micronutrition, l'erreur la plus fréquente consiste à penser qu'une accumulation de vitamines et de minéraux garantit une meilleure efficacité. Pourtant, notre organisme ne fonctionne pas comme une simple réserve que l'on pourrait remplir. L'absorption et l'utilisation des micronutriments dépendent de nombreux facteurs : alimentation, moment de la prise, associations entre nutriments, état physiologique ou encore besoins réels du sportif. Certaines associations peuvent être intéressantes, tandis que d'autres peuvent entrer en compétition lors de leur absorption. Comprendre ces interactions est donc aussi important que de regarder les quantités présentes sur une étiquette.

Un produit standard pour des sportifs tous différents ?

Les compositions proposées aux sportifs sont souvent construites autour d'une longue liste d'ingrédients et de dosages standardisés. Mais plus d'ingrédients ne signifie pas nécessairement meilleure assimilation ou meilleure efficacité. Deux cyclistes réalisant le même entraînement peuvent avoir des besoins différents selon leur alimentation, leur charge d'entraînement, leur récupération, leur âge ou leurs caractéristiques physiologiques. Les fibres musculaires de type I, davantage orientées vers l'endurance, et celles de type II, davantage sollicitées dans les efforts puissants, présentent elles-mêmes des caractéristiques métaboliques différentes. Cela ne signifie pas qu'il existe une supplémentation propre à chaque type de fibre, mais cela rappelle une évidence : chaque organisme possède ses particularités.

Personnaliser avant de supplémenter

Définir un protocole de supplémentation ne devrait donc pas consister à choisir un produit parce que son étiquette semble complète. Comme dans la Méthode EBR pour l'entraînement, le protocole doit s'adapter à l'individu, et non l'individu au protocole. Un professionnel de santé peut aider à analyser l'alimentation, la pratique, les objectifs et les besoins réels avant d'envisager une supplémentation et son dosage. Car la bonne stratégie n'est pas celle qui apporte le plus de vitamines : c'est celle qui apporte ce dont ton organisme a réellement besoin, au bon dosage et dans les bonnes conditions.

Bientôt mes recommandations sur mesure, rien que vous !



Globulons bon sang !

Les tentes hypoxiques ont quelque chose de fascinant : recréer chez soi une partie des effets de l'altitude pendant que l'on dort. En réduisant la fraction d'oxygène inspirée, l'organisme est soumis à un stimulus hypoxique qui peut, lorsque l'exposition est suffisante et bien conduite, favoriser certaines adaptations : augmentation de l'érythropoïétine endogène (EPO), stimulation de la production de globules rouges et, chez certains sportifs, amélioration de paramètres liés au transport de l'oxygène. Scientifiquement, le principe existe. Commercialement, le raccourci est beaucoup plus séduisant : "plus de globules = plus de performance". Et c'est précisément là que l'amateur doit commencer à réfléchir.

Car fabriquer davantage de globules rouges ne signifie pas automatiquement rouler plus vite. La réponse à l'hypoxie varie fortement d'un individu à l'autre et dépend notamment de la dose d'exposition, de la récupération, du statut en fer et de la capacité de l'organisme à supporter cette contrainte supplémentaire. Une mauvaise utilisation peut également perturber le sommeil et la récupération, ce qui serait particulièrement contre-productif pour un cycliste amateur qui doit déjà composer avec son travail, sa famille et son entraînement.

Avant d'investir plusieurs milliers d'euros dans une tente ou un système hypoxique, une question beaucoup moins commerciale mérite donc d'être posée : avez-vous déjà optimisé ce qui ne coûte presque rien ? Dormir suffisamment, s'entraîner régulièrement, récupérer correctement, manger convenablement et construire une charge d'entraînement cohérente permettront déjà à beaucoup d'amateurs de progresser durablement.

La tente hypoxique n'est donc ni une arnaque ni une baguette magique. C'est un outil physiologique intéressant dans un contexte précis, particulièrement lorsque son utilisation est individualisée, suivie et intégrée dans une stratégie d'entraînement cohérente. Mais comme souvent dans le cyclisme moderne, le danger consiste à transformer une méthode destinée à optimiser les derniers pourcentages de performance en nouveau besoin indispensable pour monsieur Tout-le-monde. Chez un professionnel dont les fondamentaux sont déjà optimisés, chercher ce petit pourcentage supplémentaire peut avoir du sens. Chez l'amateur, avant de chercher à dormir à 2 500 mètres dans sa chambre, peut-être faudrait-il commencer par se demander s'il dort déjà correctement... au niveau de la mer.



“

*L'industrie ne contrôle
pas vos achats.*

*Elle travaille d'abord
à contrôler vos envies.*

lunifeel

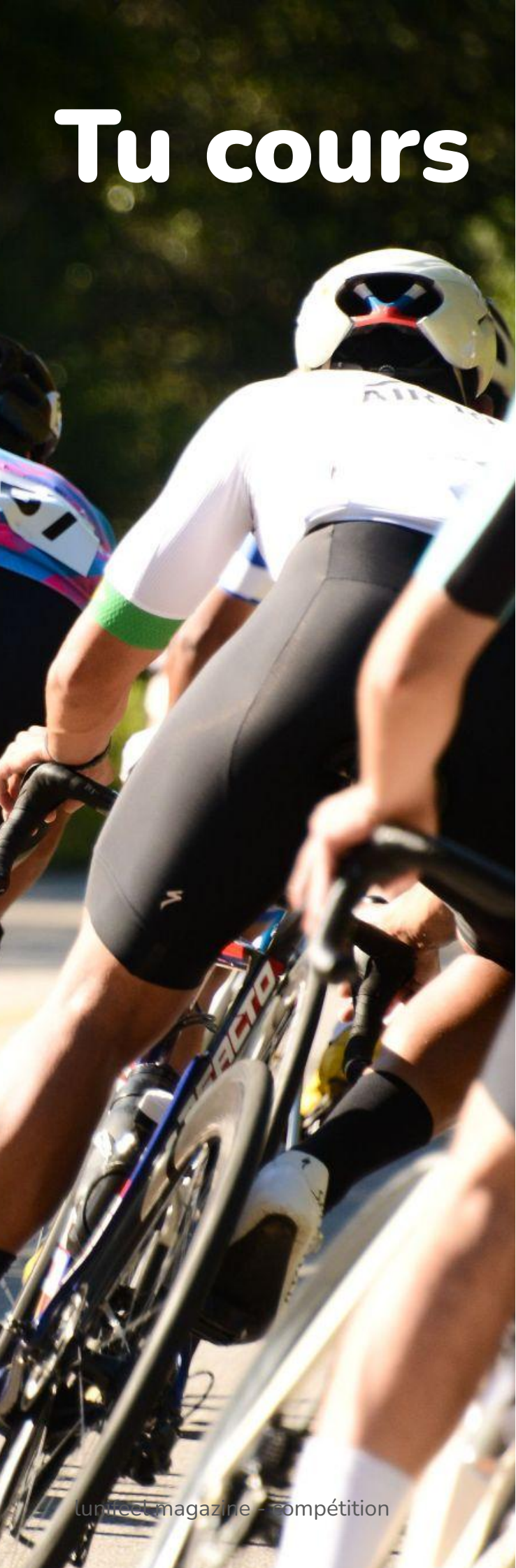
Vroum Vroumm Vroummm

Dans les années 90, le derrière-moto faisait presque partie du décor. À l'approche des compétitions, les coureurs venaient chercher de la vitesse derrière un scooter, une moto ou un dergy. Puis les capteurs de puissance, les home-trainers connectés et les entraînements de plus en plus calibrés sont arrivés. Progressivement, cette méthode à l'ancienne s'est faite plus discrète, au point de donner l'impression qu'elle appartenait à une autre époque. "Alors, dépassé le derrière-moto ? Pas vraiment. Quand on voit que Tadej Pogačar l'utilise encore, on comprend vite que certaines vieilles recettes n'ont pas pris une ride."

Chez Lunifeel, nous considérons toujours cet exercice comme particulièrement intéressant pour finaliser une préparation physique. Le derrière-moto permet d'habituer l'organisme à évoluer à des vitesses élevées, de travailler la vélocité, la fréquence de pédalage, le placement, les changements de rythme et cette capacité particulière à produire un effort lorsque la vitesse est déjà importante. Il apporte également quelque chose qu'un écran reproduit difficilement : la sensation de course. Le bruit, l'aspiration, la concentration, la proximité de la roue, les accélérations... Le cycliste doit lire ce qui se passe devant lui et réagir immédiatement. C'est autant un travail physique qu'un apprentissage de la vitesse.

Mais notre vraie réserve, aujourd'hui, n'est pas physiologique : elle est sécuritaire. Faire du derrière-moto sur route ouverte suppose déjà une parfaite maîtrise de l'exercice, mais il faut désormais ajouter une circulation automobile parfois dense et des comportements au volant qui rendent la pratique beaucoup plus risquée. Nous préférons donc conseiller, lorsque c'est possible, le derrière-dergy sur vélodrome. On retrouve l'essentiel du travail recherché, dans un environnement fermé, régulier et débarrassé de la circulation. Encore faut-il avoir la chance de disposer d'une piste à proximité. Finalement, le derrière-moto n'est peut-être pas une méthode du passé : c'est une excellente méthode dont il faut simplement réinventer le terrain de jeu en circuit protégé.





Tu cours

ce weekend

?

Il fut un temps où un coureur... courait. Beaucoup. Les calendriers étaient chargés, les dossards s'enchaînaient et la compétition faisait partie intégrante de l'entraînement. Aujourd'hui, la tendance semble différente : préparation plus longue, périodes sans compétition, objectifs extrêmement ciblés et parfois très peu de jours de course dans une saison. Est-ce mieux ? Est-ce moins bien ? Probablement ni l'un ni l'autre. La compétition est une charge physique et mentale à part entière, et chacun doit trouver le rythme qui correspond à son niveau, ses objectifs et surtout à sa vie. Mais n'oublions pas non plus qu'aucun entraînement ne reproduira parfaitement ce que procure un dossard : le stress, le placement, les décisions, l'adversité et cette intensité particulière que seul le départ d'une course sait provoquer.

Il y a tout de même une petite ironie lorsque l'on regarde dans le rétroviseur. À l'époque, quand un coureur disparaissait quelques semaines des compétitions, officiellement, c'était souvent pour « préparer la suite ». Et parfois, disons qu'il préparait surtout une grosse cure de vitamines ++... inutile de faire un dessin ! Les temps ont heureusement changé, les méthodes aussi, et courir moins peut aujourd'hui relever d'une véritable stratégie de préparation. Mais attention à ne pas tomber dans l'excès inverse : à force de vouloir être parfaitement prêt pour courir, on peut finir par oublier que courir fait aussi partie de la préparation.

Finalement, pourquoi vouloir imposer un nombre idéal de compétitions ? Certains ont besoin d'enchaîner les dossards pour trouver leur rythme, d'autres préfèrent quelques rendez-vous soigneusement choisis. Chez Lunifeel, notre véritable baromètre reste beaucoup plus humain : l'envie. Courez parce que vous avez envie de vous confronter, de jouer, d'attaquer, de souffrir et de ressentir cette petite tension qui n'existe que lorsque l'on accroche un dossard. Et lorsque cette envie disparaît, inutile de la fabriquer artificiellement. La passion est un moteur formidable, mais lorsqu'il n'y a plus d'essence, la pause s'impose.

Une dernière pour la route

Septembre arrive, les journées raccourcissent doucement et la saison commence déjà à sentir la fin. Mais avant de ranger le dossard au fond du placard, pourquoi ne pas s'offrir une dernière cyclosportive ? Pas forcément pour battre un record ou terminer devant les copains. Simplement pour profiter de la forme construite pendant toute la saison, retrouver cette petite tension du départ et terminer l'année avec un objectif qui donne encore envie de sortir le vélo.

La France offre encore de belles occasions de prendre un départ en septembre. Il reste de quoi grimper, se confronter et surtout se faire plaisir. À cette période de l'année, la pression peut aussi retomber. Les grands objectifs sont souvent derrière nous et une dernière cyclo peut justement être l'occasion de courir autrement : lever un peu plus souvent la tête, profiter du parcours et se rappeler pourquoi nous aimons accrocher un dossard.

Pour vous aider à choisir, Lunifeel met gratuitement à votre disposition son calendrier des cyclosportives, avec les épreuves à venir et les informations nécessaires pour préparer votre prochain rendez-vous. Alors, avant de déclarer officiellement la saison terminée, jetez-y un œil. Il reste peut-être encore une ligne à ajouter à votre calendrier... Une dernière pour la route ?

RDV sur le calendrier lunifeel pour connaître les compétitions de votre coin et ses difficultés :

JE REGARDE



#compétition

difficulté
ROUTE

La Ronde Picarde
Picardie
Eaucourt-sur-Somme, France

3 parcours

166 km (1 480 m D+)
119 km (1 000 m D+) - 87 km (714 m D+)

dimanche 20 septembre 2026



difficulté
ROUTE

La Jean-François Bernard
Bourgogne
58800 Corbigny, France

3 parcours

136 km (2 300 m D+)
95 km (1 540 m D+) - 77 km (1 100 m D+)

dimanche 6 septembre 2026



difficulté
ROUTE

La Mirabelle Cyclo
Lorraine
54360 Damelevières, France

2 parcours

115 km (1 400 m D+)

#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

luni-mag

ABONNE-TOI
en cliquant **ici**

