

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL
GRATUIT

ENTRAINEMENT

la peur d'hiver

Dossier :

Hiver, inter-extér, on y va !
Home trainer connecté, utilité-prix ?
Une semaine d'entraînement idéale.
Comment travailler ses poumons.
Portrait : le quotidien d'un cycliste qui travaille.
Éviter les carences électro.
Tu roules avec des sauvages ?
Ma cyclo, l'envie d'avoir envie !

lunifeel magazine

ln

Inter-extér

Quand les températures chutent et que les routes se couvrent de givre, beaucoup de cyclistes voient l'hiver comme une période stressante, avec cette peur de manquer une séance importante à cause d'un climat plus rude. Pourtant, les innovations d'entraînement offrent aujourd'hui une véritable opportunité, celle de repenser la préparation hivernale en combinant intelligemment travail extérieur et séances en intérieur. Une approche plus moderne, plus sûre et plus efficace.

Exter sans folie

Sortir en hiver, c'est d'abord une question de dosage. Le froid impose de repenser ses entraînements : la « folie douce » des intensités à gogo en milieu extérieur durant l'hiver n'a rien de bon pour le corps. L'air froid et sec, souvent chargé de particules, peut irriter les bronches et provoquer des gênes respiratoires, voire des bronchospasmes chez les plus sensibles. Sans parler du risque musculaire. Les basses températures réduisent la souplesse et augmentent la probabilité de contractures. Pourtant, le travail en extérieur garde tout son sens. Rouler dehors, c'est entretenir le lien avec le vélo, l'équilibre, la lecture du terrain, la résistance mentale. Des sorties bien couvertes, à intensité maîtrisée, permettent de garder les réflexes et de consolider une vraie base aérobie.

Inter sans soucis

Autrefois symbole d'ennui, le home-trainer est devenu un véritable compagnon de jeu. Grâce aux plateformes comme Zwift, Rouvy, MyWhoosh, Bkool ou encore Kinomap, l'intérieur s'est transformé en terrain d'aventure. Désormais, on grimpe virtuellement le Ventoux ou on roule dans Central Park sans quitter son salon. Les entraînements deviennent interactifs, les parcours variés, les challenges motivants. En groupe, en course ou en mode exploration, la séance n'a plus rien d'une corvée, c'est devenu une animation à part entière. Mieux encore, ces outils permettent une précision pour ses entraînements : puissance, cadence, fréquence cardiaque, zones d'intensité... tout est mesuré, analysé, optimisé. L'hiver devient ainsi un laboratoire de performance, à l'abri du froid, du trafic et des imprévus.

L'hiver, sans modération

Le cyclisme vit une véritable mutation. Ce sport, longtemps figé dans ses traditions, adopte désormais un modèle plus technologique, plus flexible, où plaisir et performance avancent ensemble. L'hiver, autrefois perçu comme un « arrêt sur image » où la sortie du dimanche imposait le 42x16 obligatoire devient un temps d'expérimentation et de progression continue. Les innovations offrent une chance unique, celle de transformer la contrainte climatique en moteur de progrès. Rouler moins fort dehors, mais plus intelligemment dedans : c'est peut-être là le vrai tournant de la préparation moderne.

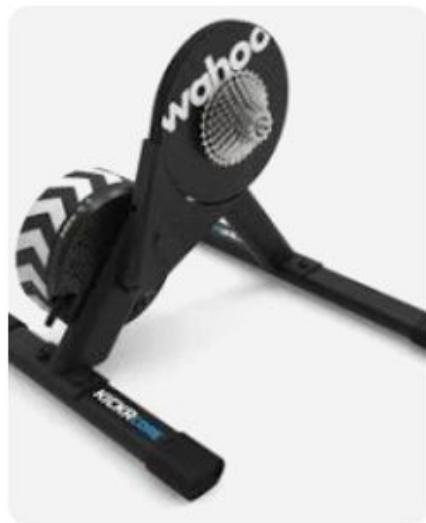


Home trainer connecté, dois-je casser ma tirelire ?

≈ 399€

Wahoo Kickr Core 2

Le modèle représente un excellent point d'entrée dans l'univers du home-trainer connecté : il offre une stabilité fiable, une résistance suffisante et une simulation fluide. Il est entièrement compatible avec les principales applications d'entraînement, ce qui le rend idéal pour s'initier sans encombre. C'est le choix parfait pour ceux qui souhaitent apprendre à s'entraîner en intérieur, sans engager un budget trop élevé. Avec son équilibre entre simplicité et performance, il constitue une base solide pour démarrer, ou tout simplement maintenir sa condition durant l'hiver.



Wahoo Kickr Core 2

≈ 599€

Elite Direto XR

Ce modèle offre un excellent compromis entre prix et performance, il délivre assez de puissance et de précision pour enchaîner des séances sérieuses, comme le force, la muscu-vélo, la zone rouge ou encore le renfo-vélo sans exploser le budget. Sa construction robuste et sa polyvalence en font un compagnon fiable pour ceux qui s'entraînent régulièrement sur home-trainer. Il se situe clairement dans le sweet spot du marché : un équilibre idéal entre confort, efficacité et coût, parfaitement adapté au cycliste régulier qui souhaite progresser sans tomber dans l'excès.



Elite Direto XR

≈ 879€

Wahoo Kickr V

Pour les utilisateurs les plus exigeants, le Wahoo Kickr V6 s'impose comme une référence du haut de gamme. Sa puissance élevée, sa précision remarquable et sa simulation très réaliste en font un outil idéal pour les séances intensives, les intervalles pointus ou les entraînements orientés compétition. Sa robustesse garantit confort et fiabilité, même avec un usage très fréquent ou sur plusieurs saisons. Pour ceux qui souhaitent investir dans un home-trainer durable, capable d'accompagner leur progression sur le long terme, c'est tout simplement le choix le plus sûr.



Wahoo Kickr V6



“Un conseil, si vous n'êtes pas un compétiteur acharné des courses connectées, restez calme sur votre porte-monnaie.”

Mon plan à moi, il me parle d'aventure...

Un plan d'entraînement, ce n'est pas seulement une suite de séances ou de chiffres à respecter. C'est une aventure à part entière. Chaque semaine trace le fil d'une histoire : celle d'une future performance, ou simplement celle d'une passion qui donne du sens au quotidien.



Résumé d'une semaine idéale

Besoin d'évacuer, je me connecte...

1 à 2 séances qualitatives indoor : travail ciblé, à ajuster selon la fatigue mentale, dans un environnement contrôlé et sécurisé, sans contrainte climatique. Idéal pour développer ses points forts et travailler ses points faibles, avec une dimension plus ludique et motivante grâce aux outils connectés, bien plus animés que dans les années 2000.

J'ai du temps, il fait beau, GO !

1 à 2 sorties outdoor : entretien de l'endurance, renforcement musculaire naturel et travail du geste. Ces sorties stimulent également le mental, permettent de profiter de l'air libre et de garder le plaisir de rouler sur le vélo réel.

Heure sup, comptabilisée.

1 à 2 journées de récupération active : mobilité, gainage, marche ou vélo très léger pour favoriser l'activité physique tout en limitant la fatigue. Ces moments permettent de régénérer le corps et l'esprit, et de préparer efficacement les prochaines séances qualitatives.

Pose ton RTT !

1 à 2 jours de repos complet pour régénérer le corps, accompagnés d'une alimentation légère, sans apport lourd en quantité. On priviliege un transit intestinal facile et léger afin de favoriser la récupération globale.

#coaching

COACHING

OFFRE CADEAU
à découvrir pour tout abonnement

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.



En savoir +
clic sur la page

Rendez-vous sur le site
lunifeel.com
on en parle ensemble



Reprends ton souffle

Découvrez, à travers ce dossier, les véritables avantages des masques simulant la dette d'oxygène. "En tant qu'ancien athlète, j'ai moi-même utilisé ce type de masque durant ma carrière. Je reconnaissais ne pas avoir toujours été assez assidu pour en exploiter tout le potentiel, mais avec le recul, j'en comprends mieux l'intérêt. Je le recommande aujourd'hui pour retrouver un rythme respiratoire plus fluide, réapprendre à respirer efficacement et libérer certaines tensions. Les blocages liés au stress, qui compriment souvent la cage thoracique pendant l'effort, peuvent être atténués grâce à un travail ventilatoire plus conscient et mieux structuré. Ce n'est pas un outil miraculeux, mais un véritable support pour rééquilibrer la respiration et mieux gérer autant l'effort que le quotidien".

Niels Brouzes



La dette d'oxygène : un mécanisme clé de l'effort intense

Lors d'un effort soutenu, le corps n'apporte plus assez d'oxygène aux muscles. Il bascule alors en mode anaérobie : lactates qui s'accumulent, respiration qui s'emballe, énergie utilisée plus vite qu'elle n'est produite. C'est ce qu'on appelle la dette d'oxygène. Plus un athlète sait la gérer et la "rembourser", plus il peut répéter des efforts intenses avec efficacité.

Pourquoi simuler cette dette ?

Les masques limitent simplement le débit d'air inspiré. Ils ne créent pas un air pauvre en oxygène comme en altitude, mais une résistance ventilatoire. L'intérêt se situe donc surtout dans le travail respiratoire : renforcer les muscles inspiratoires, améliorer la gestuelle ventilatoire et apprendre à rester efficace sous contrainte. Leur effet "haute montagne", souvent mis en avant, reste uniquement sur un axe marketing du vendeur.

Entre promesses et réalités

Du côté des coachs Lunifeel, ce masque ne fera pas de vous un Tadej Pogačar ou un Remco Evenepoel. Ce n'est pas un outil miracle, mais un complément intelligent pour travailler la respiration, certainement pas un substitut à l'entraînement. Dans les programmes proposés, les coachs recommandent d'utiliser le masque pendant les phases de récupération entre les efforts intenses, afin d'apprendre à retrouver un contrôle respiratoire après un effort violent et très sollicitant. Il peut également être utilisé lors des récupérations actives en fin de séance, idéalement dans un environnement maîtrisé, comme une séance de home trainer, où les conditions sont stables et sécurisées.

S'entraîner sans masque

Même sans masque, il existe plusieurs moyens efficaces pour travailler le contrôle respiratoire et renforcer la capacité pulmonaire. Les exercices de respiration diaphragmatique, de cohérence cardiaque ou encore les protocoles inspirés du yoga offrent un travail profond et naturel sur l'ouverture thoracique et la gestion du souffle. Un travail régulier de mobilité thoracique, associé à un renforcement des muscles stabilisateurs du tronc, contribue à améliorer la ventilation et la qualité de la respiration. Ces alternatives gratuites et accessibles peuvent offrir un réel bénéfice, à condition d'être pratiquées avec régularité et méthode.

Mon Vélo ma soupape

Ils s'appellent Julien, Bertrand, Samantha. Cadres, employés ou chefs d'entreprise, leurs journées filent plus vite qu'un peloton lancé. Le vélo, c'est leur soupape. Le moment où tout s'efface : les mails, les deadlines, le bruit du quotidien. Mais quand arrive l'hiver, la lumière se fait rare et le temps manque encore plus. Ils enfilent le home-trainer entre deux réunions, culpabilisent parfois d'avoir zappé une séance, ou au contraire d'avoir trop forcé un soir de fatigue. Comme beaucoup, ils cherchent cet équilibre fragile entre passion et raison.



La peur de perdre

Julien, Bertrand, Samantha le savent, rouler moins, c'est risquer de perdre du niveau. Mais rouler trop, c'est risquer de perdre l'envie et d'accumuler une fatigue néfaste au quotidien. Le home-trainer, connecté, devient pour eux un allié autant qu'une tentation à double tranchant. La facilité d'y accéder cache parfois le piège du "toujours plus". Un excès d'enthousiasme, et la fatigue s'installe. L'hiver devient alors un terrain d'équilibre mental autant que physique, un moment où il faut accepter d'écouter son corps plus que son ego.

Mon espace à moi

C'est là qu'un coach est intéressant. Pas pour dicter, mais pour ajuster. En analysant le rythme de vie et les signaux de fatigue, il aide à trouver le juste dosage entre performance, récupération et plaisir. L'objectif n'est pas de devenir "Tadej Pogacar ou Pauline Ferrand Prévot", mais de garder la saveur de l'endorphine du plaisir. Car au fond, Julien, Bertrand et Samantha ne cherchent pas à être plus forts qu'hier, ils veulent simplement que le vélo reste ce qu'il a toujours été, leur respiration, leur espace de liberté, leur équilibre.

Plus facile à deux

Avoir un programme adapté à son rythme de vie permet de lever les inquiétudes liées aux prises de décision personnelles sur son entraînement. En équilibrant à deux l'entraînement, le travail et le repos, chaque séance devient un choix réfléchi plutôt qu'une source de stress. On progresse alors sereinement, en confiance, tout en conservant le plaisir et la motivation.

#soutien

“

Lucie Lefèvre, co-fondatrice de Lunifeel, milite aujourd’hui pour que la discipline où elle a connu ses plus grands succès fasse son entrée aux Jeux Olympiques d’hiver 2030 en France.

Soutiens et Partage son initiative !

Une pétition qui a déjà rassemblé des milliers de signatures.

**Scanne le QR Code ou clic sur la page
et signe la pétition !**

Je veux le cyclo-cross aux JO d’hiver 2030



Musique electro.....lytes

12

Mg

L'importance d'une bonne hydratation

En hiver, le home-trainer devient incontournable. Mais en intérieur, la transpiration augmente fortement : chaleur accumulée, peu de ventilation... On perd souvent plus d'eau en 1h de home-trainer qu'en 2h dehors. Sans hydratation régulière avant et pendant la séance, performance et sensations chutent rapidement.

Les risques d'un manque

Une hydratation insuffisante entraîne vite baisse de puissance, fréquence cardiaque trop élevée, lourdeur dans les jambes et fatigue prématuée. En cas de forte déshydratation : maux de tête, crampes, troubles digestifs et récupération altérée. Le corps perd aussi sodium, potassium et magnésium, essentiels à la performance.

Bien se réhydrater après la séance

Après un effort intense, il faut compenser l'eau perdue et restaurer les minéraux. Une boisson riche en électrolytes est idéale pour optimiser la récupération et surtout éviter les carences qui entraînent des fatigues chroniques.

Électrolyte	Rôle principal	Bénéfices après une forte transpiration
Sodium (Na⁺)	Rétention d'eau, équilibre hydrique	Réhydrate rapidement, prévient crampes et hyponatrémie
Potassium (K⁺)	Équilibre intra/extracellulaire	Aide à la récupération musculaire et nerveuse
Magnésium (Mg²⁺)	Fonction neuro-musculaire	Réduit les crampes, limite la fatigue, soutien énergétique
Calcium (Ca²⁺)	Contraction musculaire, transmission nerveuse	Stabilise la récupération, optimise la fonction musculaire
Chlorure (Cl⁻)	Équilibre avec le sodium, pH	Favorise l'hydratation, soutient l'absorption des liquides
Bicarbonates (HCO₃⁻)	Tamponnage de l'acidité	Réduit l'accumulation lactique, accélère la récupération



es-tu un sauvage ?

Partout en France, les "pelotons sauvages" se forment spontanément aux premières lumières du matin ou aux derniers rayons du soir. Pas d'inscription, pas d'organisation officielle, juste un point de rendez-vous, une heure, et la passion du vélo comme langage commun. Ces groupes informels rassemblent tous types de cyclistes, amateurs ambitieux, compétiteurs en reprise, passionnés du dimanche qui viennent chercher l'émulation que seule la dynamique d'un peloton peut offrir. On s'y motive, on y progresse, on y partage ce plaisir simple : rouler ensemble.

Ce qui fait la force de ces pelotons sauvages, c'est aussi ce qui crée leur légende : l'intensité. Rapidement, la sortie "cool" se transforme en relais appuyés, en bordures improvisées ou en ascensions prises à bloc. Chacun vient y tester ses jambes, se mesurer aux autres, pousser un peu ses limites dans une ambiance qui mêle camaraderie et compétition amicale. Ces regroupements sont devenus de véritables rendez-vous sociaux pour les cyclistes, une façon de tisser des liens autour d'une passion commune et de vivre l'esprit du sport hors cadre officiel.

Mais derrière l'adrénaline et les bonnes vibrations, une vigilance s'impose. Dans ces pelotons non encadrés, le Code de la route est parfois mis de côté : stops "glissés", lignes continues franchies pour rester dans la roue, feux pris un peu vite pour ne pas couper le groupe... Respecter la circulation, communiquer clairement, garder ses distances et adapter le rythme au contexte restent indispensables pour que ces moments de partage demeurent un plaisir... et pas un danger.



*Et si on répertoriait les groupes partout en France ?
Vous êtes chaud, alors soutenez cette idée en cliquant ICI*



OBJECTIFS 2026

L'envie... d'avoir envie !

Bien choisir ses objectifs 2026

La période hivernale est le moment idéal pour un cyclosportif de se poser, de réfléchir et de définir ses objectifs pour la saison à venir. Avant de foncer tête baissée dans un planning de courses, prenez le temps d'explorer les épreuves qui vous attirent vraiment, celles dont le parcours vous motive, celles qui s'intègrent bien dans votre calendrier personnel, et celles qui correspondent à vos capacités. L'envie doit guider le choix, mais avec un minimum de lucidité, inutile de viser une épreuve surdimensionnée si elle vous mettrait davantage dans la souffrance que dans le plaisir.

Rester ambitieux... mais cohérent !

Avoir de l'ambition, c'est excellent, cependant comme le dit l'expression, mieux vaut éviter de "péter plus haut que son cul". Pour faire des choix cohérents, une méthode simple et redoutablement efficace existe : le SWOT (forces, faiblesses, opportunités, menaces). Identifiez honnêtement vos points forts, vos axes d'amélioration, le temps dont vous disposez, vos contraintes et vos envies réelles. Grâce à cette grille de lecture, vous pourrez sélectionner les cyclosportives adaptées à votre profil.

Pour consulter les calendriers ou s'inscrire, plusieurs plateformes fiables existent :

[Velo-cyclosport.com](#)

[Sport'n Connect](#)

[Finishers.com](#)

Préparez votre objectif

Un objectif n'a de sens que si l'on met en place un processus progressif pour l'atteindre. Cela passe par une planification d'entraînement structurée, un volume cohérent, du travail spécifique, et des phases de récupération. Faire un diagnostic avec un coach permet de partir sur de bonnes bases, d'éviter les erreurs classiques et de maximiser votre progression. Si vous souhaitez être accompagné, il est toujours possible de prendre rendez-vous avec les coachs Lunifeel, qui vous aideront à établir un plan personnalisé, progressif et durable jusqu'à votre objectif 2026.

[Je prends RDV](#)



Nouveau !

L'équipe Lunifeel vous permet désormais de publier vos annonces dans luni-mag. Pour participer, il vous suffit de remplir le formulaire **“contactez-nous”** en cliquant ICI.



Vos petites annonces

Stage Cycliste en Espagne – Cambrils

Du 14 au 21 février 2026

Offrez-vous une semaine d'entraînement au cœur de la douceur méditerranéenne ! Le stage se déroulera à Cambrils, un cadre idéal mêlant plages ensoleillées, ruelles animées, cafés typiques et routes splendides qui invitent à rouler sans compter. Tarif : 432 € – tout compris (Transport à la charge du participant)

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire :
Contact : Eddy – ebaulot@orange.fr

Vélo LAPIERRE AIRCODE DRS 5.0

En vente un LAPIERRE AIRCODE DRS 5.0, vélo de route haute performance, en très bon état. Un modèle conçu pour la vitesse, la rigidité et les sensations fortes sur l'asphalte. Consultez l'annonce complète via le lien ci-dessous.

[En savoir +](#)

VTT GIANT XTC – Tailles S & M – À saisir !

La Bicyclette vous propose à la vente le GIANT XTC, un VTT performant, équipé de la suspension GIANT CREST 34, réputée pour son confort et sa précision. Un modèle offrant un excellent rapport qualité-prix, idéal pour les passionnés de tout-terrain comme pour les pratiquants réguliers. Retrouvez l'annonce complète via le lien ci-dessous.

[En savoir +](#)

Casque GIRO Vanquish – Taille S

Casque de cyclisme GIRO Vanquish, modèle d'occasion équipé d'un masque aimanté. Le masque est quasi neuf, sans aucune rayure. Casque noir mat, en bon état général. À noter : la mousse frontale intérieure est à remplacer.

[En savoir +](#)

#abonne-toi

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**



lunifeel magazine

lunifeel magazine - abonne-toi



Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.