#013

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

DESTIN GÉNÉTIQUE

Dossier :

Enquête : Génétiquement composé ?
Entraînement : Mes points forts ?
Performance : Crampes, qui croire ?
Pharmacie : Crampes, quelles solutions ?
Santé : Artère iliaque, sensation...
Cyclosportive : Étape du Tour 2027.
Lunifeel : Bilan IOP, et si on faisait le point ?

lunifeel magazine

Champion d'OFFICE ?

Et si, avant même d'avoir donné ton premier coup de pédale, une partie de ton avenir sportif était déjà écrite ? Voilà une question qui dérange notre belle philosophie du travail, du courage et de la persévérance. Dans le peloton, nous aimons croire que celui qui s'entraîne le plus finira forcément par devenir le meilleur. Pourtant, nous avons tous connu ce coureur qui, sans véritable préparation, semblait déjà posséder un moteur hors norme. Celui qui grimpe sans souffrir, développe une puissance impressionnante ou récupère d'une séance difficile comme si de rien n'était. Regardons les familles de champions. Mathieu van der Poel, fils d'Adrie van der Poel et petit-fils de Raymond Poulidor. Ou encore Zoë Bäckstedt, fille de Magnus Bäckstedt, vainqueur de Paris-Roubaix, et de Megan Hughes, ancienne championne britannique sur route. Difficile de ne pas s'interroger sur la transmission des qualités sportives ! Mais un enfant de champion ne reçoit pas uniquement un patrimoine génétique. Il grandit aussi dans un environnement où le sport, l'entraînement et la compétition font partie du quotidien. Alors, hérite-t-il d'un moteur exceptionnel ou apprend-il simplement à s'en servir plus tôt que les autres ?

Mais tous les champions ne sont pas des fils de champions ! Prenons Tadej Pogačar. Sa mère, Marjeta, était enseignante de français et son père, Mirko, travaillait dans l'industrie du mobilier. Aucun des deux n'était cycliste professionnel et c'est notamment grâce à une connaissance familiale, impliquée dans un club cycliste, que Tadej a découvert le vélo. Voilà qui change notre regard ! D'un côté, des familles où le cyclisme de haut niveau se transmet de génération en génération. De l'autre, un gamin slovène qui découvre ce sport et devient l'un des plus grands champions de son époque. Alors, où se cache le secret ? Dans les gènes, les rencontres, l'éducation ou l'environnement ? Probablement dans une combinaison de tout cela. Une chose est certaine : il n'est pas nécessaire d'avoir des parents champions pour posséder un potentiel exceptionnel.

Car oui, notre patrimoine génétique influence certaines de nos capacités physiques. La taille, la morphologie, certaines caractéristiques musculaires, la capacité aérobie ou encore la réponse à l'entraînement possèdent une composante héréditaire. Certains organismes semblent naturellement mieux armés pour produire des efforts explosifs, d'autres pour soutenir longtemps une intensité élevée. Mais il serait beaucoup trop simple d'imaginer un gène du champion du monde ! Et surtout, nous ne réagissons pas tous de la même manière à l'entraînement. Prenez deux cyclistes du même âge, de condition physique comparable, et faites-leur suivre un programme identique. L'un progressera fortement, l'autre beaucoup moins. Des travaux scientifiques ont notamment observé une grande variabilité des gains de VO_2max après un entraînement d'endurance standardisé. Mais progresser peu avec une méthode ne signifie pas être incapable de progresser autrement. Et si le problème venait parfois davantage de l'entraînement proposé que du potentiel de l'athlète ?

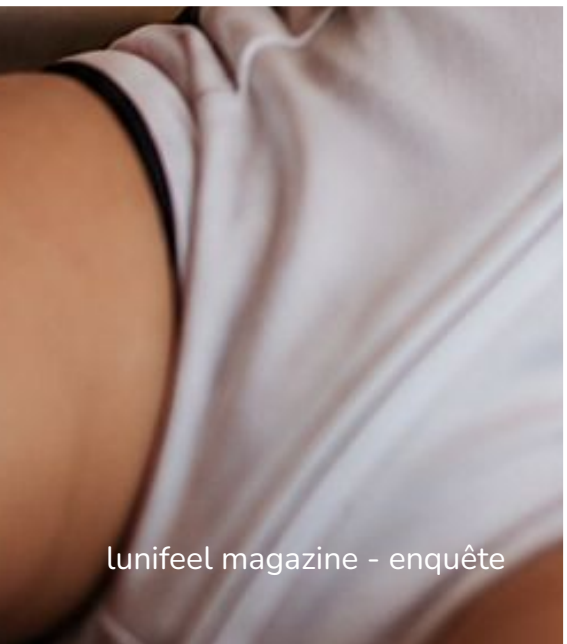


Calibre PARFAIT ?

Alors, faut-il détecter les futurs champions dès l'enfance grâce à leur ADN ? L'idée pourrait séduire quelques recruteurs pressés de découvrir le prochain phénomène. Pourtant, nous en sommes très loin. Les tests génétiques commerciaux ne permettent pas de prédire sérieusement l'avenir sportif d'un enfant. La maturation, la motivation, la technique, les opportunités, la santé et les années d'entraînement jouent un rôle considérable. Combien de jeunes prodiges disparaissent avant d'atteindre le haut niveau ? À l'inverse, combien de sportifs révèlent leurs qualités beaucoup plus tard ? Le danger serait de transformer une prédisposition statistique en verdict individuel. Imaginez annoncer à un gamin de 14 ans qu'il n'a pas les bons gènes pour gagner... Quelle formidable manière de lui couper les jambes avant même le départ ! À vouloir détecter le champion idéal, ne risque-t-on pas d'écarter celui qui ne correspond pas au profil attendu ?



Finalement, la génétique distribue peut-être les cartes, mais elle ne joue pas la partie à notre place. Elle contribue à déterminer certaines de nos facilités et une partie de notre potentiel d'adaptation. Mais elle ne décide ni de notre motivation, ni de notre intelligence de course, ni de notre persévérance. Pour nous, entraîneurs, l'enjeu n'est donc pas de fabriquer des cyclistes identiques à partir d'une méthode universelle. Il est d'abord de comprendre l'individu que nous avons devant nous : ses qualités, ses difficultés, son histoire et ses réactions à l'entraînement. Et si la véritable intelligence de notre métier consistait moins à vouloir transformer chaque cycliste en champion universel qu'à lui permettre d'exploiter pleinement ce qui le rend unique ? Après tout, on ne choisit pas les cartes que l'on reçoit. Mais on peut apprendre à mieux les jouer.



« Je vais peut-être choquer, mais tant pis ! Lorsque j'entends parler de sélectionner de jeunes sportifs selon leur patrimoine génétique dans certaines équipes, je pense aux heures les plus sombres de notre histoire, à ces époques où l'on prétendait classer les êtres humains selon leurs caractéristiques biologiques. Évidemment, les contextes sont incomparables. Mais le principe qui consiste à juger de la valeur ou de l'avenir d'un individu sur la seule base de ses prédispositions doit nous alerter ! »

Niels Brouzes

ADN, j’te suis...

Et si nous faisions fausse route en cherchant systématiquement à corriger nos points faibles ? Dans le cyclisme, nous avons pris l'habitude de vouloir tout améliorer : la VO_2max, le seuil, la puissance maximale, le sprint, l'endurance... Comme si le cycliste idéal devait exceller partout ! Pourtant, chacun possède son propre profil physiologique, ses facilités et ses limites. Certains développent naturellement une puissance explosive, d'autres semblent capables de maintenir un effort pendant des heures. Alors pourquoi vouloir transformer à tout prix un sprinteur en grimpeur ou un rouleur en puncheur ? À force de vouloir combler toutes nos faiblesses, ne risquons-nous pas de négliger ce qui fait justement notre force ?

Nos muscles racontent déjà une partie de notre histoire. Nous possédons tous des fibres musculaires aux caractéristiques différentes. Les fibres de type I sont particulièrement adaptées aux efforts prolongés, tandis que les fibres de type II favorisent les contractions rapides et puissantes. Leur répartition varie selon les individus, sous l'influence notamment de la génétique et de l'entraînement. Mais rien n'est totalement figé ! Nos muscles s'adaptent, notre métabolisme évolue et nos capacités progressent. Prenons un cycliste naturellement endurant, mais relativement limité dans les efforts explosifs. Faut-il consacrer une grande partie de son entraînement à développer son sprint ? Tout dépend de ses objectifs ! S'il souhaite gagner des courses au sprint, cette faiblesse mérite d'être travaillée. Mais s'il excelle dans les échappées, les longues ascensions ou les efforts solitaires, pourquoi ne pas renforcer davantage cette qualité dominante ? Un point faible n'est pas nécessairement un handicap. Et un point fort peut devenir une véritable arme.

Entraîner un cycliste ne devrait pas consister à remplir toutes les cases d'un tableau de puissance. La VO_2max, le seuil, les watts sur cinq secondes ou vingt minutes sont des indicateurs précieux, mais ils ne racontent jamais toute l'histoire. Il faut aussi observer les sensations, la récupération, la manière de produire l'effort et surtout les qualités qui s'expriment naturellement sur le terrain. Bien sûr, travailler ses faiblesses reste indispensable lorsqu'elles freinent la progression, mais pourquoi en faire systématiquement une priorité ? Notre rôle d'entraîneur est aussi d'identifier ce qui rend chaque athlète différent et de construire autour de cette singularité. Après tout, la génétique nous donne peut-être une certaine couleur de cartes. L'entraînement, lui, doit nous apprendre à jouer notre meilleure main, pas à vouloir posséder toutes les cartes du jeu !





Le physique donne des aptitudes. L'intelligence leur donne un sens. Chacun ses armes.

lunifeel



CRAMPE
putain, que ça fait mal...

Qui n'a jamais senti son mollet se contracter brutalement en pleine ascension ou dans les derniers kilomètres d'une course ? La douleur surgit, le muscle se bloque et impossible de poursuivre normalement son effort. Immédiatement, les conseils fusent : « Tu n'as pas assez bu ! », « Tu manques de magnésium ! », « Prends du sel ! ». Pourtant, malgré des décennies de recherches, les scientifiques ne sont toujours pas parvenus à identifier une cause unique aux crampes musculaires liées à l'exercice. Alors, comment expliquer qu'un phénomène aussi fréquent chez les sportifs reste encore aussi mystérieux ?

Et le plus surprenant, c'est que la science elle-même peine encore à trancher ! Une revue systématique publiée en 2026, consacrée aux facteurs de risque des crampes à l'effort, n'a retenu que neuf études longitudinales répondant à ses critères parmi des milliers de références examinées. Les preuves restent limitées, parfois contradictoires. Il faut dire qu'une crampe ne se commande pas facilement dans un laboratoire ! Difficile de reproduire les conditions d'une course, la fatigue accumulée, la chaleur ou encore les particularités de chaque organisme. Quant aux moyens financiers consacrés à ce sujet, difficile d'en mesurer précisément l'importance. Mais une question demeure : pourquoi connaissons-nous encore si mal un phénomène que tant de sportifs subissent ?

Deux grandes explications continuent de s'affronter. D'un côté, la déshydratation et les pertes d'électrolytes, longtemps désignées comme les principales responsables. Pourtant, plusieurs études n'ont pas retrouvé de lien systématique entre ces déséquilibres et l'apparition des crampes. De l'autre, la théorie de la fatigue neuromusculaire : lorsqu'un muscle est sollicité longtemps ou au-delà de ses habitudes, les mécanismes nerveux qui contrôlent sa contraction pourraient se dérégler, provoquant une contraction involontaire. Cette piste est aujourd'hui largement étudiée, sans pour autant expliquer toutes les situations. Et si les crampes n'avaient tout simplement pas une seule origine, mais plusieurs mécanismes selon les individus et les circonstances ?

Alors, que faire pour éviter de finir au bord de la route à masser son mollet ? Avant de chercher le complément miracle, regardons notre préparation ! Un entraînement progressif, adapté à la durée et à l'intensité des efforts, semble une piste cohérente pour limiter le risque de fatigue musculaire excessive. L'hydratation et les apports en électrolytes restent importants, particulièrement lorsque les conditions l'exigent, mais ne constituent pas une garantie contre les crampes. Et lorsqu'elles surviennent, ralentir ou arrêter l'effort puis étirer doucement le muscle peut aider à les soulager. Plutôt que de chercher systématiquement ce qui nous manque dans notre bidon, ne devrions-nous pas commencer par comprendre ce que nous demandons réellement à nos muscles ?

Sacré **cornichon...**

Du jus de cornichon dans le bidon ? Vous plaisantez ? Eh bien non ! Depuis quelque temps, cette drôle de potion fait parler d'elle dans le monde du cyclisme et des sports d'endurance. Certains sportifs avalent quelques gorgées de jus de cornichon lorsqu'une crampe apparaît, persuadés d'avoir trouvé une solution express. Mais attention, je ne parle pas du jus d'un cornichon fraîchement pressé ! Il s'agit de la saumure vinaigrée dans laquelle les cornichons sont conservés. Riche en saveurs acides et salées, elle pourrait agir beaucoup plus rapidement qu'on ne l'imagine. Alors, remède de grand-mère ou véritable découverte scientifique ?

Ce qui m'intéresse en tant que pharmacienne, c'est que l'explication ne serait pas celle que l'on croit ! Contrairement aux idées reçues, ce ne serait pas le sel contenu dans le jus qui ferait disparaître la crampe. L'acidité du vinaigre pourrait stimuler certains récepteurs sensoriels présents dans la bouche et la gorge, appelés TRP, et déclencher une réponse nerveuse capable de diminuer l'excitabilité des muscles. Une petite étude a effectivement observé une réduction de la durée de crampes provoquées expérimentalement après ingestion de jus de cornichon. Mais d'autres recherches n'ont pas retrouvé de bénéfice significatif. La piste est fascinante, mais nous sommes encore loin d'une preuve définitive chez les cyclistes en compétition !

Alors, faut-il glisser un petit flacon de jus de cornichon dans la poche du maillot ? Pourquoi pas l'envisager à titre expérimental, mais certainement pas comme une solution miracle ! Les recherches ont utilisé de petites quantités de jus de cornichon, sans qu'une dose efficace soit officiellement établie. Attention également à la forte teneur en sel et à l'acidité, qui peuvent provoquer des troubles digestifs ou être inadaptées à certaines personnes. Et surtout, ne confondons pas soulagement éventuel et prévention : rien ne prouve que boire du jus de cornichon avant une course empêchera les crampes. Mon conseil ? Avant de transformer votre bidon en bocal à cornichons, rappelez-vous qu'une mode dans le peloton ne fait pas encore une vérité scientifique !

« Le jus de cornichon intrigue la science. Mais en attendant de savoir s'il s'agit d'un remède miracle, revenons aux fondamentaux : une bonne hydratation, un entraînement adapté et une gestion intelligente de l'effort ! »

Flavie – Pharmacienne





ARTÈRE ILIAQUE

Comment un sportif capable de développer plusieurs centaines de watts peut-il se retrouver incapable de fournir un effort pourtant habituel ? L'endofibrose de l'artère iliaque externe est une pathologie vasculaire qui touche principalement les sportifs d'endurance, notamment les cyclistes. Elle se caractérise par un épaississement de la couche interne de l'artère, susceptible de réduire le passage du sang vers les muscles. Au repos, tout peut sembler normal. Mais lorsque l'effort s'intensifie, les besoins en oxygène augmentent et l'artère peut devenir un véritable obstacle à la performance. Une maladie d'autant plus déroutante qu'elle concerne souvent des sportifs jeunes, entraînés et sans facteur de risque cardiovasculaire classique.

Pourquoi le cyclisme ? Les travaux scientifiques évoquent plusieurs mécanismes : la flexion répétée de la hanche, les contraintes mécaniques exercées sur l'artère, son éventuel allongement et les débits sanguins très élevés lors des efforts intenses. À force de répétitions, ces sollicitations pourraient favoriser un remodelage anormal de la paroi artérielle. Le professeur Patrick Feugier, chirurgien vasculaire à Lyon et spécialiste reconnu de cette pathologie, étudie depuis plusieurs décennies ces lésions particulières. Ses publications soulignent notamment le rôle des contraintes mécaniques et hémodynamiques. Mais attention : tous les cyclistes ne développent pas une endofibrose, et les mécanismes précis de son apparition ne sont pas encore totalement élucidés.

Pendant plusieurs années, Pauline Ferrand-Prévot souffre de douleurs et d'une perte de puissance inexpliquée. En janvier 2019, elle est opérée d'une endofibrose iliaque. Quelques mois plus tard, elle retrouve les sommets en devenant championne du monde de VTT. Mais début 2020, les symptômes réapparaissent : une récidive impose une seconde intervention. Son témoignage est révélateur des difficultés du diagnostic. Une jambe qui s'engourdit, une sensation de froid, une puissance qui disparaît... autant de signes que l'on pourrait facilement attribuer à la fatigue ou à un problème musculaire. Pourtant, derrière ces sensations se cachait une véritable limitation de la circulation sanguine.



Endofibrose iliaque : illustration d'un rétrécissement de l'artère iliaque externe.

Silence, ça coupe !

Nous avons malheureusement un autre exemple très proche de nous : Lucie, notre coach Lunifeel et ancienne cycliste de haut niveau. Pourtant éloignée de la compétition depuis plusieurs années, elle a vu son quotidien basculer presque du jour au lendemain. En début d'année, elle était encore capable de courir un marathon. Une semaine plus tard, elle éprouvait de grandes difficultés à assurer ses cours de coaching. Après une première intervention sur la jambe droite en pleine carrière, elle a subi, mardi dernier, une seconde opération, cette fois sur l'autre jambe, toujours auprès du professeur Patrick Feugier à Lyon. Son parcours nous rappelle que les conséquences d'une pathologie développée dans un contexte sportif peuvent dépasser largement la carrière d'un athlète. Arrêter le haut niveau ne signifie pas nécessairement que toutes les conséquences de ses années de pratique disparaissent.



Lors de nos échanges avec le professeur Patrick Feugier, celui-ci nous a notamment parlé d'une possible composante héréditaire de l'endofibrose iliaque. Pourquoi certains sportifs développent-ils cette pathologie alors que d'autres, soumis à des contraintes comparables, n'en souffriront jamais ? Cette question fait déjà l'objet de recherches, auxquelles le professeur Feugier s'intéresse depuis plusieurs années. Si ses observations semblent orienter vers l'existence d'une prédisposition génétique, son rôle exact reste encore à établir scientifiquement. Et quel parallèle avec notre dossier consacré à l'ADN ! Nous aimons imaginer que la génétique transmet les qualités d'un champion : puissance, endurance ou capacités physiologiques. Mais elle peut aussi transmettre certaines fragilités. Hériter d'un potentiel exceptionnel ne signifie pas hériter d'un organisme invulnérable.

Le diagnostic reste délicat, car les symptômes apparaissent souvent uniquement à l'effort. Les spécialistes utilisent notamment des tests physiques intenses, des mesures de pression artérielle après l'effort, un écho-Doppler et, si nécessaire, une imagerie vasculaire. Lorsque la lésion est confirmée, se pose alors la question du traitement. Mais attention, nous ne parlons pas d'une intervention anodine ! Selon les cas, la chirurgie peut nécessiter une reconstruction de l'artère. Il s'agit d'une opération lourde, touchant directement à la circulation sanguine, avec des risques de complications, une période de convalescence et parfois plusieurs mois avant de retrouver toutes ses capacités. C'est pourquoi la décision d'opérer repose sur une évaluation rigoureuse du handicap provoqué par la maladie, de son retentissement sur la vie quotidienne ou professionnelle, des objectifs sportifs et du rapport bénéfices-risques. On n'opère pas une artère simplement pour gagner quelques watts ! Pourtant, certains cyclistes envisagent aujourd'hui cette intervention dès l'apparition de symptômes mineurs, dans l'espoir de retrouver leur pleine puissance. Comme nous l'a confié le professeur Feugier, cette situation l'amène à mettre en garde certains coureurs ou manager et parfois même à refuser une intervention. Car le rôle du chirurgien n'est pas de satisfaire une ambition sportive à tout prix, mais de protéger la santé de son patient. Le parcours de Lucie en est une illustration : lorsque la maladie empêche progressivement de travailler et de vivre normalement, la question dépasse largement la performance sportive. Retrouver ses capacités, c'est parfois avant tout retrouver sa liberté de vivre.

l'étape du tour 2027

On ne déroge pas à la règle : avec près de 5 000 mètres de dénivelé positif, cette Étape du Tour 2027 s'annonce particulièrement exigeante ! Et cette année, on entre directement dans le vif du sujet avec le col de la Colombière, par Scionzier. Pour l'avoir déjà gravi, je peux vous assurer que son final vous mettra immédiatement dans le bain. Une première difficulté qui pourrait déjà laisser des traces dans les organismes.

Mais à mes yeux, la véritable particularité de cette édition sera tactique. Entre la sortie du col de la Croix Fry et le pied du col de la Forclaz de Queige, plus de 40 kilomètres de transition attendent les participants. Sur cette portion, se retrouver dans un bon groupe, faire de la patinette, économiser ses forces et surtout bien se ravitailler pourrait faire toute la différence pour aborder la suite du parcours dans les meilleures conditions.

Alors, faut-il prendre le risque de gravir la Colombière quasiment à bloc pour intégrer un bon groupe et éviter de se retrouver isolé dans les vallées ? Voilà une vraie question d'entraîneur ! Car sur un parcours aussi exigeant, chaque effort supplémentaire peut se payer quelques heures plus tard. Il faudra trouver le bon compromis entre stratégie, gestion énergétique et capacités individuelles. Une chose est certaine : il faudra être en forme et malin.

Enfin, il restera la redoutable montée de Bisanne. Et croyez-moi, son final risque de faire très mal ! Si vous arrivez à son pied complètement vidé, les derniers kilomètres pourraient vous sembler interminables... Et malheureusement, pas de télésiège en vue ! Cette édition demandera donc bien plus que de simples qualités de grimpeur : de l'endurance, de la lucidité et surtout une excellente gestion de ses ressources, du premier au dernier kilomètre.

Niels Brouzes – coach cycliste, méthode EBR

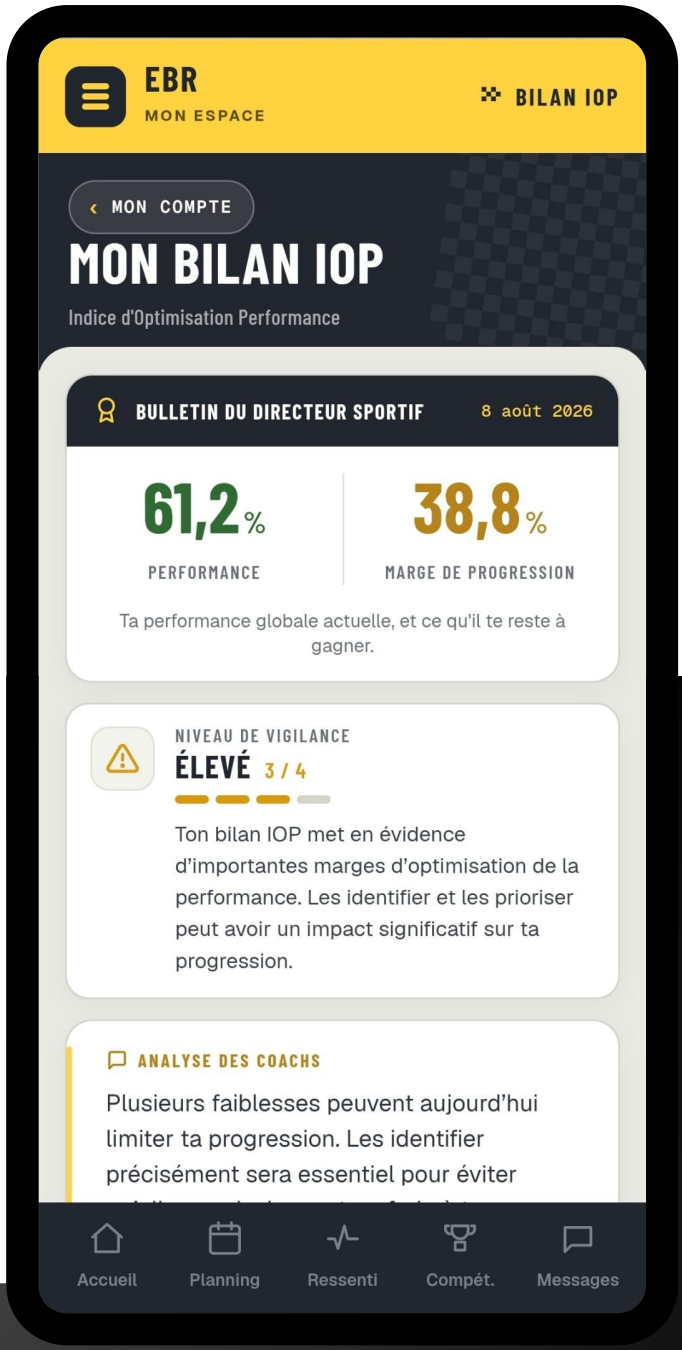


Passe, passe ton... IOP

Et si, avant de chercher à gagner quelques watts, on commençait par mieux comprendre l'athlète que vous êtes ? Avec le bilan IOP (Indice d'Optimisation de Performance), intégré à l'application EBR, nous vous proposons de répondre à 40 questions pour explorer ce qui influence réellement votre performance. Votre équilibre personnel, votre environnement professionnel, votre état d'esprit, vos motivations, vos habitudes de vie... Autant de paramètres qui ne figurent sur aucun compteur GPS, mais qui peuvent pourtant faire toute la différence une fois sur le vélo !

Car la performance ne se résume pas à une courbe de puissance. Un athlète qui doute, qui manque de confiance ou qui subit certaines contraintes personnelles peut posséder toutes les qualités physiques du monde sans parvenir à les exprimer pleinement. Notre conviction est simple : la clé n'est pas toujours de savoir comment produire davantage de watts, mais de comprendre ce qui vous empêche d'exploiter votre potentiel. Identifier certains blocages, développer sa clairvoyance sur soi-même, apprendre à mieux gérer ses émotions et ses décisions... C'est aussi cela, progresser ! Et parfois, quelques prises de conscience peuvent ouvrir bien plus de perspectives qu'une nouvelle séance d'intervalles.

Avec les coachs EBR, spécialisés dans l'analyse comportementale, le bilan IOP devient un véritable point de départ pour échanger, comprendre et identifier ensemble des axes d'amélioration. Pas de promesse miracle ni de discours commercial sur des gains de watts qui, sortis de leur contexte, ne veulent finalement pas dire grand-chose. Notre ambition est ailleurs : vous aider à mieux vous connaître pour gagner en confiance, dépasser vos propres limites et avancer avec moins de doutes. Alors, avant de chercher à devenir un meilleur cycliste, pourquoi ne pas commencer par découvrir l'athlète que vous êtes vraiment ? Testez votre bilan IOP dans l'application EBR !



TOTALEMENT GRATUIT

Découvre ton bilan IOP

#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

luni-mag

ABONNE-TOI
en cliquant ***ici***

