

luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

#004

Tous nos conseils et nos entraînements vous viennent de vous.

La force tranquille

Dossier :

Entraînement : la force

Compléments : catalyseur de puissance

SWOT : ton indice d'optimisation

Lunifeel soutient une cause solidaire

Matos : c'est le pied

lunifeel magazine



La force, oui, la force

Synchronisation en cours

Lors de ces efforts courts et intenses, les muscles subissent une contrainte mécanique élevée qui sollicite fortement les fibres musculaires, en particulier les fibres rapides de type II. Sous l'effet de cette charge, l'organisme développe des adaptations spécifiques : le système nerveux apprend à recruter davantage de fibres musculaires simultanément, leur activation devient plus synchronisée et plus efficace, tandis que les structures contractiles du muscle se renforcent progressivement. Cette amélioration de la communication entre le cerveau et le muscle permet une production de force plus rapide et plus importante. Contrairement à la musculation traditionnelle en salle, ce travail est directement lié au geste cycliste et au coup de pédale, ce qui optimise le transfert de ces adaptations vers la performance sur le terrain.

« Ce n'est pas pour moi, j'suis pas sprinteur ! » La phrase type de celui qui ne veut pas chercher à comprendre... Pourtant, le travail de force est un fondement essentiel pour tout cycliste souhaitant progresser, quel que soit son profil. Que l'on vise la performance en compétition, la progression personnelle ou simplement une meilleure aisance sur le vélo, la force conditionne la capacité à produire de la puissance, à maintenir une intensité élevée et à résister à la fatigue. Le travail de force est spécifiquement structuré autour d'efforts courts et intenses, sans préoccupation de maîtrise cardiovasculaire : juste un gros pic de watts à viser à chaque effort. Il est majoritairement réalisé en départ arrêté, afin de cibler précisément les qualités neuromusculaires et mécaniques du cycliste.

Cette approche repose sur des efforts très courts, à bloc, réalisés avec un gros braquet pour les connaisseurs. Le départ arrêté est un élément clé, il supprime l'élan et oblige le cycliste à produire un maximum de force dès le premier coup de pédale. Ces répétitions de quelques secondes sollicitent intensément le système neuromusculaire, améliorant la capacité à recruter rapidement un grand nombre de fibres musculaires. Ce type de travail développe une force spécifique au pédalage, directement transférable en course : relances, gestion des changements de rythme, montées raides, passages techniques... autant de situations où la capacité à produire de la force instantanément fait toute la différence.





Même pour toi, le dernier des pancartes

On pense souvent, à tort, que seuls les sprinteurs ont besoin de travailler la force. Pourtant, même les cyclistes à dominante fibres lentes (rouleurs, grimpeurs, ultra-endurance) doivent intégrer ce type de travail. Pourquoi ? Parce qu'une meilleure force maximale permet de diminuer le pourcentage d'effort utilisé à chaque coup de pédale. Autrement dit, plus tu es fort, moins chaque effort te coûte énergétiquement. Cela améliore l'économie de pédalage, la résistance à la fatigue et la capacité à maintenir des intensités élevées plus longtemps. Ce travail aide aussi les autres filières énergétiques à s'installer plus rapidement sur un muscle déjà structuré. C'est exactement la logique de l'accompagnement Lunifeel, où les coachs intègrent régulièrement dans leur planning la trilogie : force – muscu-vélo – renfo-vélo. Ces exercices se superposent, permettant un véritable tressage du muscle en profondeur, te rendant plus résistant sur le vélo à long terme.

L'hiver est la période idéale pour développer cette base de force, loin de la pression compétitive. Cependant, des rappels réguliers en saison sont indispensables pour conserver ces acquis. Sans entretien, les adaptations neuromusculaires régressent rapidement. Quelques séances ciblées suffisent à maintenir ce capital force tout au long de l'année.

Cartouche illimitée

Ces séances sont exigeantes mentalement. Partir à l'arrêt, pousser un gros braquet, accepter l'inconfort... ça forge le mental. Le cycliste apprend à s'engager pleinement, à sortir de sa zone de confort, à se battre dans les moments clés. Cette capacité à « faire mal » quand il le faut est souvent déterminante en course ou dans les moments difficiles d'une sortie. Ce travail créé, dans la durée, une habitude de reproduction, permettant de mieux supporter les attaques... et mieux encore, quand la forme est au rendez-vous, de contrer les attaques. Et ça... qu'est-ce que c'est bon !

Capitalise

ton travail de force

Le travail de force, surtout lorsqu'il est structuré autour d'efforts très courts et intenses, crée des stress physiologiques importants. Pour que ces séances produisent des adaptations musculaires durables (meilleur recrutement neuromusculaire, hypertrophie ciblée, économie énergétique optimisée), il ne suffit pas seulement de pousser fort sur le vélo : l'organisme doit disposer des bons nutriments au bon moment pour reconstruire et renforcer efficacement les fibres sollicitées. Un plan vitaminique intelligent, associé à certains compléments bien étudiés, peut aider à soutenir la synthèse des protéines, la performance et la récupération, et ainsi maximiser les bénéfices du travail de force.

Acides aminés

La citrulline et l'arginine sont des acides aminés souvent associés à la production de monoxyde d'azote (NO), un médiateur impliqué dans la vasodilatation et le transport de nutriments vers les muscles. Une supplémentation régulière en L-citrulline, et particulièrement en combinaison avec de l'arginine, peut augmenter les niveaux d'arginine plasmatique et la disponibilité de NO, améliorant potentiellement la performance physique et la perception d'effort chez des athlètes bien entraînés.

Créatine

La créatine monohydrate est l'un des compléments les plus étudiés dans le sport. Elle augmente les réserves intramusculaires de phosphocréatine, ce qui améliore la resynthèse rapide d'ATP lors d'efforts explosifs, répétés ou intenses, exactement comme ceux du travail de force sur vélo. De nombreuses revues scientifiques confirment que la créatine peut augmenter la puissance maximale, la capacité d'efforts courts répétés et la performance anaérobie, ce qui en fait un complément particulièrement intéressant pour un plan orienté force.

Vitamine B6

La vitamine B6 intervient dans le métabolisme des acides aminés et la production d'énergie, des processus essentiels pour la récupération et la synthèse des protéines musculaires après des séances intenses. Elle est souvent intégrée dans des complexes comme le ZMA (zinc + magnésium + B6), même si les preuves d'amélioration de la force ne sont pas toujours robustes.

Alors miracles...?

Un plan vitaminique et de compléments peut aider à optimiser les adaptations musculaires induites par le travail de force, en favorisant la disponibilité des nutriments, le métabolisme énergétique et la récupération. Des ingrédients comme la créatine, la L-citrulline + arginine, la beta-alanine ou des vitamines/minéraux stratégiques peuvent jouer un rôle pertinent lorsqu'ils sont utilisés de façon cohérente et périodisée, sans faire de miracles, mais en soutenant tes efforts d'entraînement de manière intelligente et fondée scientifiquement.

Avant d'entreprendre toute cure vitaminique ou supplémentation, il est indispensable de consulter un professionnel de santé (médecin, nutritionniste ou spécialiste), afin de vérifier l'absence de contre-indications et d'adapter les dosages à ton profil personnel.



#coaching

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

COACHING lunifeel

Offre abonnés

Méthode lunifeel

49€ par mois au lieu de ~~59€~~ avec le code :
LUNI10

Rejoignez les coachs Lunifeel et découvrez une nouvelle manière de vous entraîner : plus juste, plus cohérente, plus performante et totalement adaptée à vous.

Voir l'offre



SWOT-TOI

● INDICE DE PERFORMANCE GLOBAL

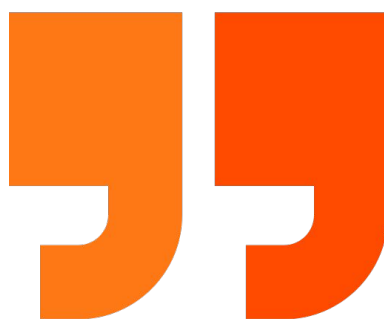
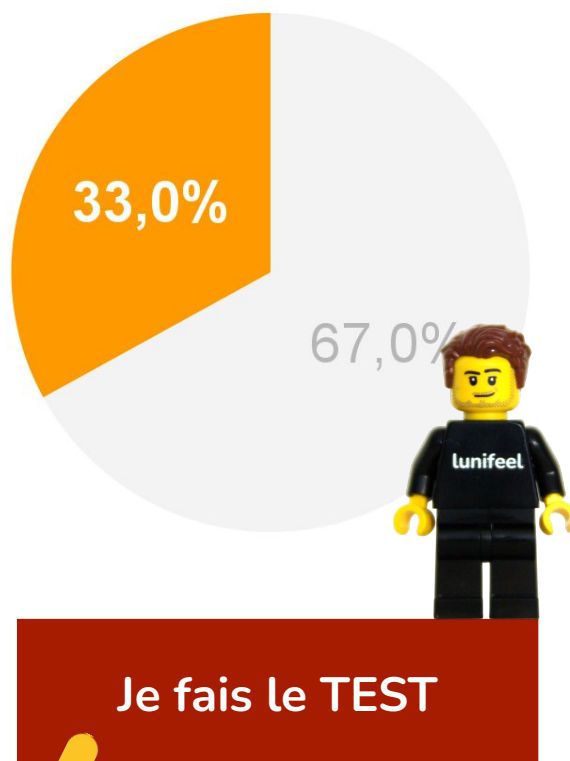
● INDICE D'OPTIMISATION GLOBAL

Indice d'optimisation

Le test Luni-SWOT est une analyse complète basée sur 40 questions conçues pour évaluer les forces, faiblesses, opportunités et menaces qui influencent directement la réussite de ton objectif principal. Chaque question possède un coefficient spécifique, permettant d'obtenir un diagnostic précis et réaliste de ta situation "performance".

Ce SWOT permet de définir ton indice estimé d'optimisation de la performance dans différents secteurs clés : entraînement, récupération, hygiène de vie, organisation, mental. Il t'offre une vision chiffrée claire des axes de développement à travailler pour progresser de manière structurée et efficace, sans laisser ton évolution au hasard.

Ce test permet également de prendre conscience, de façon très concrète, du gap réel qui peut exister entre ton fonctionnement actuel et ton plein potentiel. Beaucoup de cyclistes découvrent qu'ils peuvent gagner des points de performance parfois assez facilement, simplement en ajustant quelques paramètres clés de leur quotidien ou de leur organisation. Le Luni-SWOT met en lumière ces marges de progression souvent sous-estimées, là où de petits changements peuvent produire de grands résultats, sans forcément s'entraîner plus, mais en s'organisant mieux.



Un simple grain de sable peut freiner toute ta progression. Le Luni-SWOT révèle ces blocages invisibles et transforme un détail en vrai levier de performance.

Niels Brouzes

“

La douleur ne dure qu'un instant, mais la fierté de s'être dépassé traverse le temps !

lunifeel

Coup de coeur

#LUNI-SUPPORT



L'ÉTAPE
DU TOUR DE FRANCE

Thomas prendra le départ de l'Étape du Tour 2026 avec bien plus qu'un dossard sur le dos : il portera l'histoire de sa fille Romy, son combat, sa force et sa victoire sur la maladie. Ce défi, il ne le fait pas pour la performance, mais pour célébrer la vie et soutenir tous les enfants atteints de malformations cardiaques.

À travers chaque kilomètre, Thomas veut transmettre un message d'espoir, de gratitude et de solidarité. Rouler pour dire merci aux soignants, aux équipes médicales, et pour permettre à d'autres familles de vivre ce que la sienne vit aujourd'hui : voir son enfant grandir, rire et rêver.

Aujourd'hui, la communauté lunifeel peut devenir un vrai moteur dans cette aventure. Par un petit don, un partage, un soutien, chacun peut pousser Thomas un peu plus loin. Ensemble, faisons de ce défi une vague d'amour et d'espoir.

Avec Luni-Support, Lunifeel place l'humain au cœur de la performance. Cette initiative solidaire a pour vocation d'accompagner et de soutenir des projets engagés, humanitaires ou à fort impact social. En s'unissant autour de causes qui comptent vraiment, la communauté Lunifeel affirme ses valeurs : entraide, partage et engagement. Chaque action soutenue est une pierre posée pour construire un monde plus solidaire, où le sport devient un véritable moteur de changement et d'espoir.

Mon petit
coup de pouce

MECENAT
CHIRURGIE
CARDIAQUE



enfants du monde



la Semelle attitude

#POSITIF

Les semelles orthopédiques peuvent être un excellent outil pour le cycliste lorsqu'elles sont correctement adaptées. Elles permettent de corriger certains défauts d'appui, d'améliorer l'alignement pied-genou-hanche et de réduire des douleurs existantes, notamment au niveau des genoux ou de la voûte plantaire. Une meilleure stabilité du pied favorise un pédalage plus fluide et une transmission de puissance plus efficace. Sur le papier, c'est logique : un appui stable = moins de pertes d'énergie.

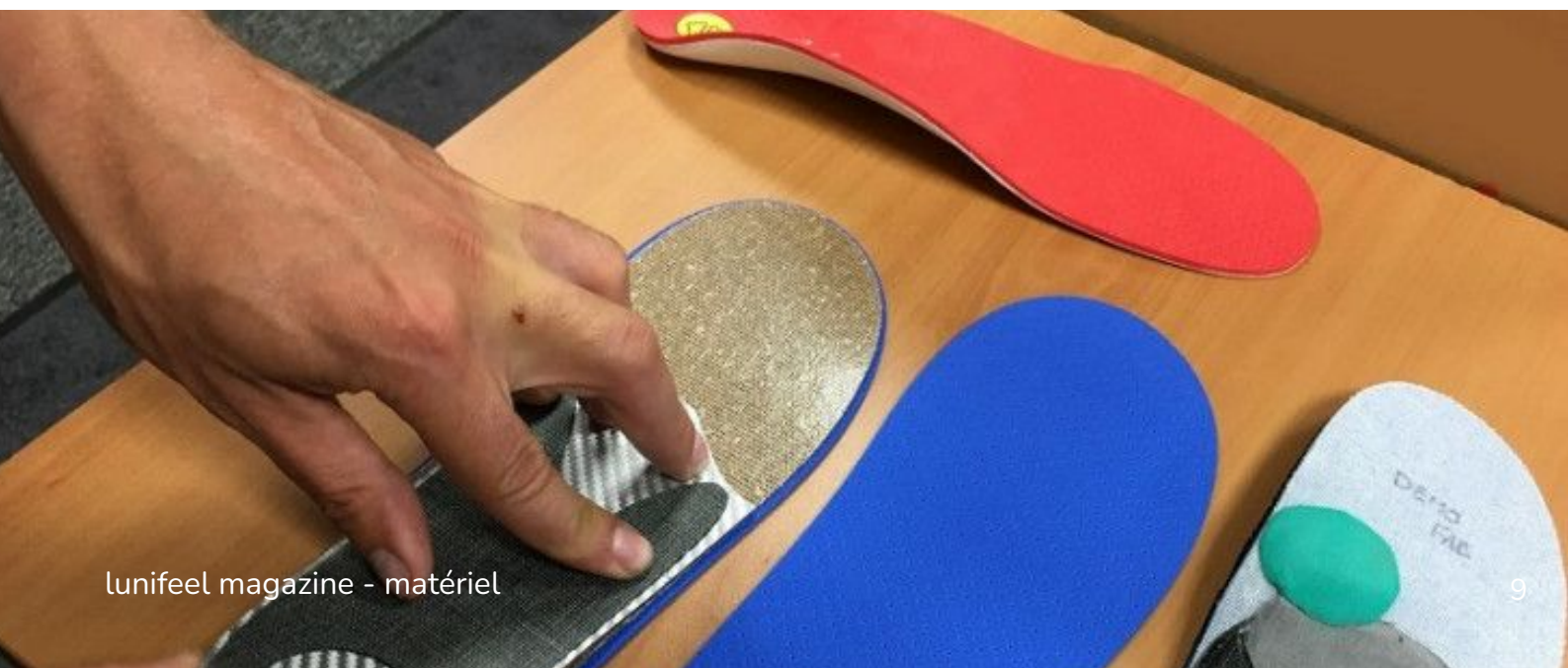
Sur le plan préventif et mécanique, elles peuvent limiter certaines blessures liées à des déséquilibres structurels. Pour un cycliste qui roule beaucoup, c'est un vrai confort et parfois une nécessité médicale. Mais attention : cela ne signifie pas que tout le monde en a besoin. Une semelle doit répondre à un problème précis, identifié par un bilan sérieux, pas à une mode ou un conseil glané sur internet.

#NÉGATIF

Côté inconvénients, une semelle mal adaptée peut faire plus de mal que de bien. Elle peut corriger un problème... mais en créer un autre. C'est ce qu'on appelle l'effet papillon : on règle une douleur au genou, mais on déplace la contrainte vers le bassin ou le dos. Résultat : apparition de maux qui n'existaient pas auparavant. Le corps fonctionne en chaîne, toucher à un maillon modifie tout l'équilibre biomécanique.

Enfin, il faut comprendre que les semelles ne sont pas une solution universelle. Elles doivent s'intégrer dans une approche globale : réglage du vélo, mobilité, renforcement musculaire, progression intelligente. Avant d'investir, il est indispensable de consulter un professionnel compétent en biomécanique du cycliste. Une semelle ne doit jamais être posée « au hasard ». On corrige un problème, on ne déplace pas le chaos.

Au final, le plus important reste simple, se sentir bien dans ses pompes. Il faut aussi un peu de jeu dans la chaussure lors des longues sorties, cela permet de soulager les articulations... dicit le regretté Maxime Thomas. Ostéopathe de renom dans le monde du sport.



#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

luni-mag

ABONNE-TOI
en cliquant **ici**

