

# luni-mag

LES ACTUS LUNIFEEL

GRATUIT

# FINISHER

## du mérite

### Dossier :

Étape du Tour : les pièges du parcours

Entraînement : réussir sa cyclo sportive

Vitamines : les crampes

Récupération : les bottes, miracle ou marketing ?

Conseil du mois : maîtriser l'équilibre des barbecues

Innovation : l'application météo des cyclistes



**66,4 km** d'ascension  
**6,5 %** de pente moyenne

### EDT 2026 : un deal avec la montagne

Le deal entre le coureur et cette Étape du Tour est simple : accepter la longueur. Car cette année, ce sont plus de 66,4 kilomètres d'ascension qui vous attendent, avec une pente moyenne avoisinant les 6,5 %, sans même compter les faux plats montants et les nombreuses portions usantes du parcours. Au total, on se rapproche davantage de 70 à 80 kilomètres où il faudra pousser sur les jambes. Un véritable marathon de montagne.

Et pourtant... cette Étape du Tour n'est pas si difficile que ça. Enfin, pas dans les pourcentages. Les ascensions restent relativement roulantes, sans murs interminables ni passages extrêmes. La vraie difficulté est ailleurs : dans la durée. Avec ses 170 kilomètres à boucler le 19 juillet prochain, cette édition va surtout demander de la patience, de la gestion et une capacité à rester lucide pendant de longues heures d'effort.

La bonne nouvelle, c'est que cette épreuve n'est pas forcément compliquée à préparer, du moins pas dans la capacité à tenir des efforts extrêmement violents. Cette année demandera moins de travail dans des zones cardiaques très élevées. Le principal facteur de réussite sera surtout le temps passé sur le vélo. Il faudra accumuler les heures, travailler énormément la zone 2 et apprendre à rouler longtemps avec une fréquence de pédalage adaptée à la montagne. Inutile de chercher des entraînements compliqués : la base restera votre meilleure alliée.

Mais le vrai secret pour aller au bout se trouve souvent ailleurs : dans l'alimentation. Savoir manger en roulant sera essentiel. Beaucoup de cyclistes explosent non pas par manque de jambes, mais par manque d'énergie. Boire tôt, manger régulièrement, ne jamais attendre la sensation de faim : sur une épreuve aussi longue, la gestion nutritionnelle fera souvent la différence entre subir... et terminer.

### Coachs lunifeel :

*Cette Étape du Tour sera avant tout une épreuve mentale. Ce ne sont pas les pourcentages qui feront le plus mal, mais la longueur. Les moments de doute vont revenir régulièrement, l'organisme va s'user progressivement et il faudra accepter d'être patient. Plus que jamais, cette édition demandera de la gestion, du calme... et un entraînement construit dans cette logique.*



# Le coeur et la tête, plus que les muscles

Au-delà de l'Étape du Tour, les cyclosporives se préparent souvent de la même manière. Pour être un bon finisher, il faut avant tout savoir se canaliser et maîtriser ses efforts. Le piège principal reste de monter trop haut dans les intensités, dans des zones où le corps ne récupère plus correctement. Sur ce type d'épreuve, l'objectif n'est pas d'impressionner pendant une heure... mais d'être encore capable d'avancer après six ou sept heures de selle.

Prenons un exemple récent : Paul Seixas sur Liège-Bastogne-Liège. Vous avez vu sa montée de La Redoute derrière Tadej Pogacar ? Impressionnant. Mais derrière cet effort, où il a dépassé ses propres capacités pour essayer de le suivre, il a explosé, sans jamais réellement s'en remettre, perdant énormément de temps sur ses poursuivants en seulement quelques kilomètres. Heureusement pour lui, cela s'est bien terminé avec une magnifique deuxième place. Mais le message est clair : lorsque l'on dépasse ses capacités cardiovasculaires, on peut tout perdre. Sur une Étape du Tour, cela peut signifier abandonner... ou terminer dans des conditions extrêmement difficiles.

Votre entraînement devra donc principalement s'articuler autour de la zone 2 et de la zone 3. Car avant tout, il faudra être capable d'encaisser plus de 66 kilomètres de montée. Mais il sera également essentiel de travailler ce que l'on appelle le "coup de pédale montagnard". Sans cela, vous risquez de taper dans le mur musculaire. Une cadence de pédalage suffisamment élevée permettra d'économiser les jambes et d'éviter de trop solliciter les muscles dès les premiers cols. Si vous partez avec trop de braquet, votre fin de journée pourrait devenir très compliquée.

Enfin, l'alimentation sera un sujet central. Beaucoup de cyclistes pensent uniquement aux jambes, alors que le vrai problème vient souvent de l'énergie disponible. Sur une épreuve aussi longue, savoir boire et manger correctement devient une compétence à part entière. L'objectif n'est pas d'arriver frais au dernier col, mais d'y arriver sans voir les étoiles tourner au-dessus de la tête.

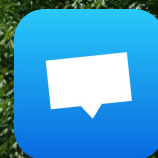
## Conseil :

À partir de J-5 semaines, essayez d'intégrer une sortie hebdomadaire de plus de 5 à 6 heures. Travaillez sur de longs blocs en zone 2, accompagnés de blocs plus courts en zone 3, tout en gardant une cadence de pédalage supérieure à 85 tours/minute afin de préserver l'énergie musculaire le plus longtemps possible. Pour ceux qui vivent en terrain plat et n'ont pas accès à la montagne avant l'objectif, le home trainer connecté reste un excellent outil pour simuler ce type d'effort.



*En savoir + sur le  
coup de pédale  
montagnard ?*

*Clic ICI*





**Je collecte pour les enfants cardiaques !**

#mécénat



### A COEUR DE FAIRE L'ETAPE DU TOUR

Thomas BIET

**955 € Dons collectés**

🕒 Restants: dans 2 mois

106%

Objectif: 900 €

**JE FAIS UN DON**

C'était le coup de coeur Lunifeel du printemps  
voir luni-mag #004

## Il sera au départ !

Parfois, le vélo dépasse largement le simple cadre du sport. Il devient un moyen de rassembler, d'aider et de donner du sens à un défi humain. Aujourd'hui, nous sommes très heureux d'annoncer que la cagnotte de Thomas a été entièrement remplie. Grâce à votre générosité, il pourra participer à l'Étape du Tour au profit de Mécénat Chirurgie cardiaque.

Derrière cette aventure, il y a bien plus qu'un dossard ou une ligne d'arrivée. Il y a Thomas, bien sûr, mais aussi des enfants et des familles profondément touchés par les déficiences cardiovasculaires.

Chez Lunifeel, nous sommes particulièrement fiers de pouvoir accompagner Thomas dans ce défi. Parce que le vélo peut être un outil de performance... mais aussi un formidable moteur de solidarité, de courage et d'espoir.

Bon courage à Thomas et rendez-vous le 19 juillet 2026

# Tu crampouilles ?



Les crampes font partie des grandes peurs du cycliste. Elles arrivent souvent sans prévenir, dans un col ou après plusieurs heures d'effort. Contrairement aux idées reçues, elles ne viennent pas uniquement d'un manque de magnésium. Dans la majorité des cas, elles apparaissent surtout lorsque le muscle est épuisé et que le corps dépasse ses capacités habituelles. Un départ trop rapide, un braquet trop important, une mauvaise gestion de l'effort ou un manque d'énergie favorisent énormément leur apparition.

La meilleure prévention reste finalement très simple : bien s'entraîner. Une cadence de pédalage adaptée, une bonne hydratation et une alimentation régulière feront bien plus qu'un produit miracle. Car dans le vélo, les crampes arrivent souvent lorsque le corps essaie simplement de se surpasser.

## **Anti-crampes : les produits les plus utilisés dans le vélo**

- Pastilles riches en électrolytes
- Boissons isotoniques longues distances
- Gels riches en sodium
- Magnésium en cure avant l'objectif
- Eau fortement minéralisée
- Pickle juice (jus de cornichon)
- Barres énergétiques faciles à digérer

Mais attention : aucun produit ne remplacera un entraînement adapté et une bonne gestion de l'effort.

#coaching

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

# COACHING lunifeel

## Offre Luni-mag

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



# T'as mis tes bottes mon chéri !

Les bottes de récupération se sont imposées dans le monde du vélo professionnel et amateur. Leur principe est simple : exercer des compressions successives sur les jambes afin de stimuler le retour veineux et lymphatique. Cette technologie, appelée pressothérapie, est aujourd'hui largement utilisée dans les sports d'endurance. Après une grosse sortie ou un bloc d'entraînement important, beaucoup de coureurs ressentent une véritable sensation de jambes plus légères. Elles peuvent également aider à diminuer la sensation de fatigue musculaire et améliorer le confort de récupération entre deux séances rapprochées.

Autre avantage souvent apprécié : le côté pratique et relaxant. Après plusieurs heures de selle, rester allongé 20 à 30 minutes avec une compression progressive procure une sensation de récupération mentale autant que physique. Dans des périodes de forte charge, notamment lors des stages ou des semaines intensives, elles deviennent un outil intéressant pour favoriser le bien-être général du coureur.

Mais attention : les bottes de récupération ne remplaceront jamais un vrai massage. Leur efficacité repose souvent davantage sur une sensation de confort et de décontraction que sur une récupération musculaire profonde. Elles soulagent, détendent, apportent du confort... mais ne travaillent pas les tensions musculaires comme peut le faire un massage manuel en profondeur.

Enfin, il faut aussi garder du recul face au marketing autour de ces produits. Les bottes de récupération coûtent souvent très cher et donnent parfois l'impression d'être devenues indispensables pour progresser. Pourtant, elles resteront toujours secondaires face aux vrais piliers de la récupération.

## Le point de vue des coachs Lunifeel

*Si vous avez les moyens financiers, amusez-vous. Sinon, prenez un peu d'huile de coude : un massage manuel par vos soins, une séance d'étirements et le tour est joué.*

*Prix : un peu de pommade !*

# T'as peur du Barbecue !

Chaque été, c'est la même scène. Le cycliste regarde la grille du barbecue avec la culpabilité d'un homme qui vient de perdre 12 watts au kilo rien qu'en voyant une merguez arriver dans son assiette. Pourtant, rassurez-vous : faire du vélo et aimer les barbecues n'est absolument pas incompatible. Le vrai problème n'est pas le barbecue... c'est souvent tout ce qu'il y a autour. Le quatrième verre, le paquet de chips "juste pour patienter", les sauces à gogo, le pain à volonté et le dessert "parce qu'il faut bien finir".

Car oui, un barbecue peut même être plutôt intéressant pour un cycliste. Viandes grillées, poulet, poisson, légumes, salades, pommes de terre : bien construit, c'est finalement un repas assez complet. Le piège vient surtout des excès et de la répétition. En plein été, entre les apéros, les invitations et les longues soirées, le corps récupère parfois moins bien simplement parce qu'il ne sait plus vraiment si vous préparez une cyclo sportive... ou un championnat régional de saucisses.

L'idée n'est donc pas de devenir obsessionnel. Si vous roulez beaucoup, votre corps a aussi besoin de plaisir et de moments simples. Un cycliste frustré finit souvent plus fatigué mentalement qu'un cycliste qui sait trouver un équilibre. Mangez correctement la majorité du temps, hydratez-vous intelligemment, évitez simplement les énormes excès avant une grosse sortie... et profitez. Parce qu'au fond, partager un barbecue après une sortie vélo fait aussi partie des meilleurs souvenirs de notre sport.

## Les conseils Lunifeel pour un barbecue "cycliste compatible"

- Éviter les énormes repas la veille d'une grosse sortie
- Privilégier les grillades simples plutôt que les produits ultra transformés
- Penser à boire de l'eau entre les verres "plaisir"
- Ne pas arriver affamé à table après 5 heures de vélo
- Garder du plaisir : le mental fait aussi partie de la performance

“

*Le mental termine  
souvent ce que les  
jambes ont commencé !*

*lunifeel*

# Tu mets quoi aujourd'hui ?

## Une météo pensée vélo

Le 1er Juillet, les lecteurs du LUNI-MAG auront accès en avant-première à notre application météo dédiée aux cyclistes. Courant le mois de juin, celle-ci est entre les mains du groupe WhatsApp "Peloton Lunifeel", un collectif de plus de 100 coureurs qui teste l'application dans tous les recoins possibles afin d'améliorer l'expérience au plus proche du terrain.

L'objectif est simple : répondre à la vraie question que se posent les cyclistes avant une sortie. Est-ce que les conditions météo vont impacter ma séance ? Grâce à un algorithme pensé par des cyclistes, l'application analyse les variations climatiques afin d'attribuer un score de sortie. Vent, rafales, pluie, température, orages, UV ou visibilité : tout est étudié pour vous aider à mieux anticiper votre entraînement. L'outil proposera également des conseils sur les tenues vestimentaires adaptées pour tous les coureurs qui se posent toujours la même question avant de partir : "Qu'est-ce que je mets ?". Un véritable guide pour les indécis, mais aussi une aide précieuse pour mieux comprendre les conditions de route selon la météo du moment.

Et si l'aventure vous tente, vous pouvez déjà rejoindre l'expérience et intégrer le groupe "Peloton Lunifeel" afin de suivre les prochaines évolutions et participer aux futurs tests à venir en cliquant sur la page.

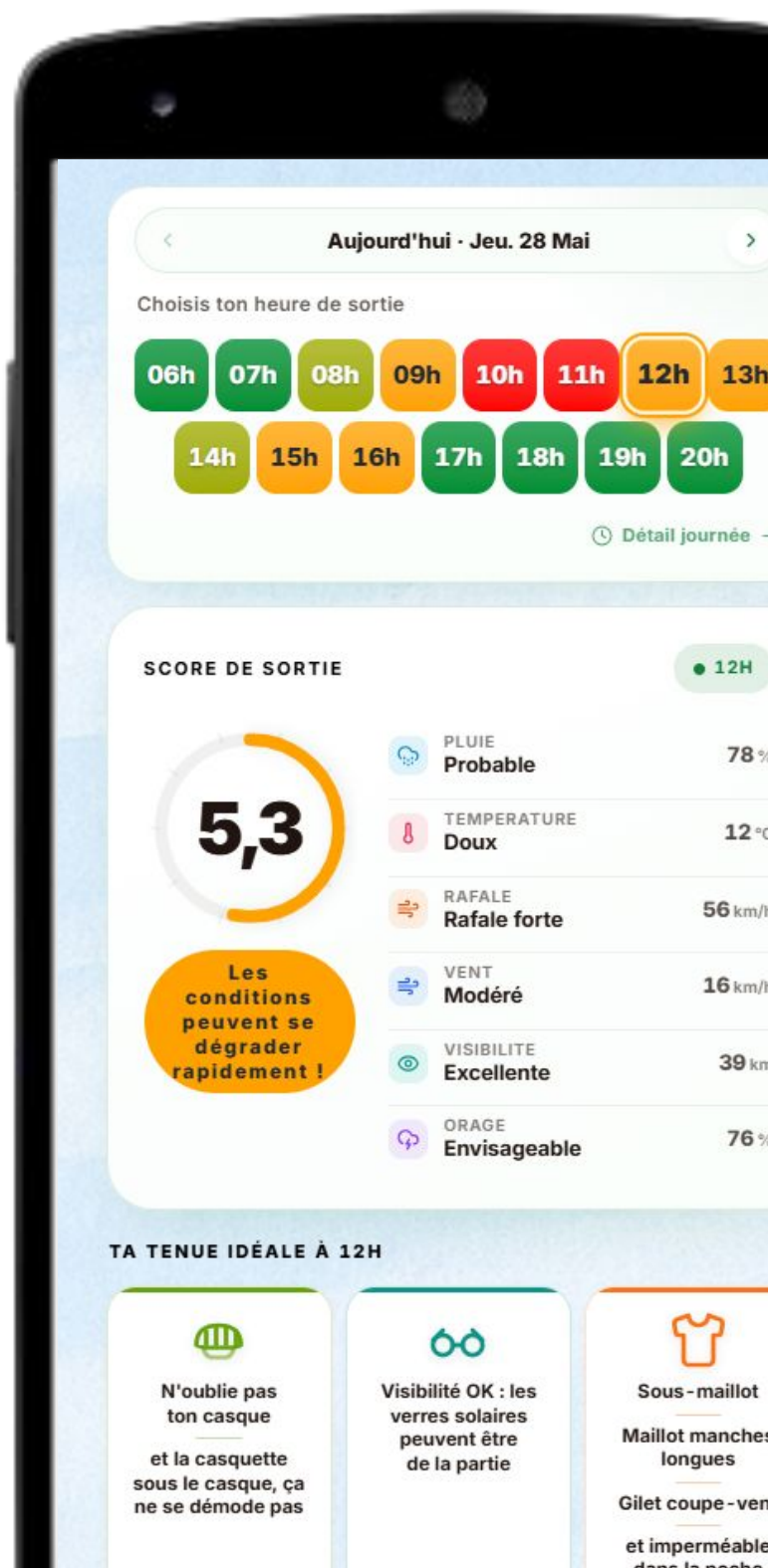


 Peloton Lunifeel 

Groupe · 100 membres

 Ajouter

 Rechercher



#abonne-toi

Tous nos conseils et nos envies viennent de vous.

# luni-mag

ABONNE-TOI  
en cliquant **ici**

