

# Rouler longtemps sans s'épuiser

Julien Morel

28/01/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
---------------------	----------

<b>Chapitre 1 : Pourquoi tu finis rincé alors que tu t'entraînes</b>	<b>16</b>
1.1- Le paradoxe du cycliste rincé . . . . .	16
1.2- La sortie "classique" qui part trop vite . . . . .	17
1.3- Les groupes trop forts (et ton ego au milieu) . . . .	18
1.4- Copier les plans des pros, avec une vie qui n'a rien à voir . . . . .	19
1.5- Les semaines chargées suivies de coupures brutales	20
1.6- La sensation de plafonner malgré tous les efforts .	22
1.7- La vraie question : pas rouler plus fort, mais rouler longtemps sans te cramer . . . . .	23
1.8- Fatigué ou cramé : deux réalités différentes . . . .	24
1.9- Pourquoi tu crois manquer de courage (et pourquoi ce n'est pas ça) . . . . .	26
1.10- Ce qui va changer avec ce livre . . . . .	27

<b>Chapitre 2 : Ce que l'endurance est vraiment (et ce qu'elle n'est pas)</b>	<b>28</b>
2.2- Une définition simple et utile de l'endurance . . . .	28
2.3- Ce que l'endurance n'est pas (et qu'on confond tout le temps) . . . . .	28
2.4- Les quatre grands piliers de ton endurance . . . . .	28
2.5- Le moteur : cœur et poumons, mais pas que . . . .	28
2.6- L'énergie : graisses, sucres et gestion du « carburant » . . . . .	28
2.7- La résistance musculaire : quand ce sont les jambes qui lâchent . . . . .	29
2.8- La tête : gestion de l'effort, patience et ego . . . .	29

2.9- Les signes concrets que tu manques d'endurance .	29
2.10- Endurance « de champion » vs endurance « de cycliste normal » . . . . .	29
2.11- Ce que change une bonne définition de l'endurance dans ta façon de rouler . . . . .	29
2.12- La vision globale : comment tout ça va s'articuler dans la suite . . . . .	29

### **Chapitre 3 : Comprendre ta fatigue : la différence entre être crevé et être cramé** **29**

3.2- Les quatre grandes formes de fatigue que tu vis sans toujours les voir . . . . .	29
3.3- Être crevé : la « bonne » fatigue qui construit ton endurance . . . . .	29
3.4- Être cramé : quand ton corps te dit clairement « stop » . . . . .	30
3.5- La grande confusion des cyclistes : tout mettre sur le dos des jambes . . . . .	30
3.6- Les erreurs classiques qui mènent au surmenage .	30
3.7- Une grille simple pour faire le point sur ta fatigue .	30
3.8- Ce qu'il faut retenir : la fatigue comme message, pas comme ennemi . . . . .	30

### **Chapitre 4 : L'énergie du cycliste normal : d'où vient vraiment ton « carburant »** **30**

4.2- Tu n'as pas qu'un réservoir : les deux carburants qui comptent pour toi . . . . .	30
4.3- Les sucres : ton carburant rapide, puissant... et limité	30
4.4- Les graisses : ton carburant d'endurance, énorme mais plus lent . . . . .	31
4.5- Comment ton corps choisit quel carburant utiliser .	31
4.6- Pourquoi partir trop vite te condamne à exploser .	31
4.7- Comment l'endurance transforme ta façon d'utiliser ton carburant . . . . .	31
4.8- Trois journées types où ton carburant te joue des tours . . . . .	31
4.9- Ce que tu dois retenir pour rouler plus calme et aller plus loin . . . . .	31

### **Chapitre 5 : Le rythme : l'art de ne pas se mettre dans le rouge trop tôt** **31**

5.2- Ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu te mets « dans le rouge » . . . . .	31
---	----

5.3- Les erreurs typiques qui te mettent dans le rouge trop tôt . . . . .	32
5.4- Les trois zones simples : parler, raccourcir, plus un mot . . . . .	32
5.5- Comment utiliser ces zones pour ne plus exploser au bout d'une heure . . . . .	32
5.6- Le piège du héros de la première heure . . . . .	32
5.7- Rythme irrégulier vs rythme régulier : ce que ça change pour toi . . . . .	32
5.8- Comment caler ton rythme dans les bosses . . . . .	32
5.9- Adapter ton rythme selon que tu roules seul ou en groupe . . . . .	32
5.10- Utiliser un cardio ou un capteur de puissance sans devenir esclave des chiffres . . . . .	32
5.11- Faire du rythme une compétence à apprendre, pas une punition . . . . .	32
5.12- Comment savoir si tu as mieux géré ton rythme . . . . .	33
5.13- Ce que tu peux appliquer dès ta prochaine sortie . . . . .	33

## **Chapitre 6 : Tes sensations, ton meilleur capteur (même sans capteur de puissance) 33**

6.2- L'échelle de perception de l'effort : mettre des mots sur ce que tu ressens . . . . .	33
6.3- Tes quatre grands capteurs internes : respiration, parole, jambes, tête . . . . .	33
6.4- Les trois grandes zones à connaître : endurance, tempo, carton . . . . .	33
6.5- Comment reconnaître ta vraie zone d'endurance sur le vélo . . . . .	33
6.6- Quand le cardio et la puissance ne racontent pas toute l'histoire . . . . .	33
6.7- Trois erreurs classiques de cyclistes qui suivent trop les chiffres . . . . .	34
6.8- Comment utiliser les chiffres sans te faire piéger . . . . .	34
6.9- T'entraîner à sentir tes zones, concrètement . . . . .	34
6.10- Apprendre à t'ajuster en temps réel . . . . .	34
6.11- Sortir rouler avec ou sans gadgets en gardant la main sur ton effort . . . . .	34

## **Chapitre 7 : Structurer ton endurance sans copier l'entraînement des pros 34**

7.2- Partir de ta vraie vie : le temps disponible avant tout . . . . .	34
7.3- Deux, trois ou quatre sorties par semaine : choisir ta base . . . . .	34

7.4- Les trois briques de base : endurance tranquille, rythme contrôlé, récup active . . . . .	34
7.5- La progressivité : régularité, puis durée, puis intensité . . . . .	35
7.6- Exemples de structures réalistes selon les profils . . . . .	35
7.7- Les erreurs typiques qui flinguent ta progression . . . . .	35
7.8- Comment savoir si ta structure est bien calibrée . . . . .	35
7.9- Ajuster ta structure au fil des semaines . . . . .	35
7.10- Construire ton endurance sans te griller : la logique d'ensemble . . . . .	35

## **Chapitre 8 : La sortie d'endurance idéale du cycliste normal** **35**

8.2- Combien de temps dure une bonne sortie d'endurance . . . . .	35
8.3- L'intensité : « assez lentement pour tenir longtemps » sans se traîner . . . . .	35
8.4- Comment tu dois te sentir en fin de sortie . . . . .	36
8.5- L'alimentation pendant ta sortie d'endurance . . . . .	36
8.6- L'hydratation : ce qui ruine une sortie sans que tu t'en rendes compte . . . . .	36
8.7- Choisir le bon parcours pour une vraie sortie d'endurance . . . . .	36
8.8- Comment éviter de transformer chaque sortie en test	36
8.9- Trois profils, trois structures simples de sorties d'endurance . . . . .	36
8.10- Ce que devient ta sortie d'endurance dans ta semaine . . . . .	36
8.11- Résumer la sensation d'une bonne sortie d'endurance . . . . .	36

## **Chapitre 9 : Gérer les sorties difficiles et les jours « sans » sans exploser** **37**

9.2- Les scénarios typiques qui tournent mal . . . . .	37
9.3- Pourquoi tu t'acharnes : ce qui se joue dans ta tête	37
9.4- Les signaux qui doivent t'alerter en cours de route	37
9.5- La règle simple : ajuster avant de subir . . . . .	37
9.6- Les trois grandes options les jours « sans » . . . . .	37
9.7- Gérer les sorties en groupe quand tu n'y es pas . . . . .	37
9.8- Comment décider en pratique : un petit protocole simple . . . . .	37
9.9- Les erreurs de gestion à éviter absolument . . . . .	37
9.10- La vraie force : savoir préserver ta progression . . . . .	38

## **Chapitre 10 : Récupérer pour durer : le secret que les amateurs négligent 38**

- 10.2- Les erreurs classiques qui sabotent ta récupération 38
- 10.3- Ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu récupères . . . . . 38
- 10.4- Les vraies bases de la récupération : simple, mais pas négociable . . . . . 38
- 10.5- La récupération active : rouler... pour mieux récupérer . . . . . 38
- 10.6- Les vrais jours off : accepter le vélo à zéro . . . . 38
- 10.7- Comment savoir si tu récupères assez : les repères du quotidien . . . . . 38
- 10.8- Moins, mieux placé : comment ajuster sans avoir peur . . . . . 38
- 10.9- Concrètement, à quoi ressemble une semaine qui récupère mieux ? . . . . . 39
- 10.10- Accepter que la récupération fait partie de l'entraînement . . . . . 39

## **Chapitre 11 : Travailler ton endurance sans sacrifier ta vie autour 39**

- 11.2- La mauvaise idée de raisonner « séance par séance » . . . . . 39
- 11.3- Accepter les semaines pourries sans perdre le fil . 39
- 11.4- Voir en semaines et en mois, pas en journées parfaites . . . . . 39
- 11.5- Vélotaf : transformer tes trajets en or pour ton endurance . . . . . 39
- 11.6- Tirer parti des week-ends sans se détruire . . . . 39
- 11.7- Stress, boulot, sommeil : ce qui compte vraiment dans ta fatigue . . . . . 39
- 11.8- Garder l'équilibre avec ton entourage . . . . . 40
- 11.9- Que faire quand tu rates une sortie prévue ? . . . 40
- 11.10- Utiliser les autres activités comme alliées (ou au moins les comptabiliser) . . . . . 40
- 11.11- Te construire une base réaliste plutôt qu'un rêve intenable . . . . . 40
- 11.12- Quand ta vie change, ton entraînement doit changer . . . . . 40
- 11.13- En résumé : une endurance qui s'intègre, pas qui s'impose . . . . . 40

## **Chapitre 12 : L'alimentation et l'hydratation pour rouler longtemps sans s'écrouler 40**

12.2- Les grosses erreurs classiques des cyclistes amateurs . . . . .	40
12.3- Ta base : manger assez au quotidien . . . . .	40
12.4- Avant la sortie : faire le plein sans s'alourdir . . . .	41
12.5- Pendant la sortie : manger tôt, manger régulier . .	41
12.6- L'hydratation : boire avant d'avoir soif . . . . .	41
12.7- Après la sortie : se refaire une santé . . . . .	41
12.8- Adapter à la durée et à l'intensité de tes sorties . .	41
12.9- Cas particuliers : chaleur, froid, sorties en groupe	41
12.10- L'alimentation comme outil, pas comme une obsession . . . . .	41

### **Chapitre 13 : Mental, patience et ego : apprivoiser ta tête pour tenir la distance 41**

13.2- Les quatre pièges mentaux qui flinguent ton endurance . . . . .	41
13.3- Comment ces pièges te font rouler trop vite, trop longtemps, trop souvent . . . . .	42
13.4- Une autre approche : viser la régularité, pas l'exploit . . . . .	42
13.5- Accepter les jours moyens (et les utiliser) . . . . .	42
13.6- Apprivoiser ton ego : rouler lentement sans avoir honte . . . . .	42
13.7- Changer tes objectifs : de la performance brute à l'endurance maîtrisée . . . . .	42
13.8- Gérer l'ennui sur les longues sorties . . . . .	42
13.9- Sortir de la logique « tout est un test » . . . . .	42
13.10- Garder le plaisir au centre . . . . .	42
13.11- Bilan : la vraie force mentale, c'est de savoir ralentir . . . . .	42

### **Chapitre 14 : Construire ton plan d'endurance sur 8 à 12 semaines 43**

14.2- Clarifier ton objectif pour les 8 à 12 semaines . . .	43
14.3- Choisir la durée de ton cycle : 8, 10 ou 12 semaines	43
14.4- Construire ta "semaine type" en fonction de ton nombre de sorties . . . . .	43
14.5- Les briques de base d'une semaine d'endurance .	43
14.6- Comment faire progresser ta sortie la plus longue	43
14.7- Exemples de semaines types pour 2, 3 et 4 sorties	43
14.8- Organiser la progression semaine après semaine .	43
14.9- Utiliser tes sensations pour piloter ton plan . . . .	44
14.10- Gérer les imprévus et les coups de mou . . . . .	44
14.11- Adapter le plan aux différents types d'objectifs .	44

14.12- Rester flexible sans se perdre . . . . .	44
14.13- Exemple de plan simple sur 8 semaines . . . . .	44
14.14- Construire ton propre plan sans dépendre d'un modèle externe . . . . .	44

## **Chapitre 15 : Rouler longtemps, longtemps : faire de l'endurance un mode de pratique durable 44**

15.2- Construire une vision annuelle simple (sans usine à gaz) . . . . .	44
15.3- Gérer les périodes de baisse sans repartir de zéro	44
15.4- Adapter ton endurance au fil des saisons (et de la météo) . . . . .	45
15.5- Faire évoluer ton endurance avec l'âge et les changements de vie . . . . .	45
15.6- Garder tes repères simples pour piloter ton en- durance . . . . .	45
15.7- L'endurance comme capital : le faire grandir calmement . . . . .	45
15.8- Oser de nouvelles aventures à vélo sans exploser .	45
15.9- Faire le lien avec tout ce que tu as appris . . . . .	45

# Introduction

Si tu lis ces lignes, il y a de bonnes chances que tu aies déjà connu cette sensation étrange à vélo : tu aimes rouler, tu fais des efforts pour t'entraîner, tu essaies d'être "sérieux", et pourtant, au bout d'un moment, tu te retrouves à rentrer cuit, vidé, parfois même dégoûté... sans vraiment comprendre pourquoi.

Tu n'es pas seul.

Je ne viens pas de la haute performance. Je ne suis pas un ancien pro recyclé dans le coaching. Je viens du camp des cyclistes normaux : ceux qui roulent avant ou après le boulot, qui négocient leurs sorties avec leur emploi du temps, qui font ce qu'ils peuvent avec ce qu'ils ont. Et c'est justement pour ça que j'ai voulu écrire ce livre : pour parler d'endurance **comme on la vit vraiment** quand on n'a ni 20 heures par semaine pour s'entraîner, ni staff, ni nutritionniste, ni capteur de puissance dernière génération.

Je vais partir de là où tu es, pas de là où sont les meilleurs du monde.

## Rouler, ça va. Rouler longtemps, c'est autre chose

Rouler une heure ou deux, tu sais faire. Tu peux même te faire mal, te mettre dans le rouge, finir avec les cuisses qui brûlent, le cardio en orbite. C'est pénible, mais tu récupères, et ça repart.

Rouler longtemps, **sans exploser**, c'est une autre histoire.

Tu peux avoir la sensation d'être "en forme" sur une heure, puis t'écrouler au bout de 3. Tu peux avoir l'impression d'être sérieux dans ton entraînement, et malgré ça, finir "à la dérive" sur les longues sorties, en course, en cyclosportive ou juste sur un gros tour avec des potes. Tu peux croire que la solution, c'est d'en faire toujours plus, de pédaler plus vite, plus fort, plus souvent, et découvrir que tu accumules surtout de la fatigue, pas vraiment de l'endurance.

Ce livre parle de **ce décalage** : entre ce que tu crois travailler, et ce que tu travailles vraiment. Entre ce que tu penses être de "l'endurance", et ce que ton corps vit réellement.



## **Le problème n'est pas que tu ne t'entraînes pas assez**

La grande illusion, quand on est cycliste amateur, c'est de croire que si on finit rincé, si on ne tient pas la distance, si on n'arrive pas à suivre sur les sorties longues, c'est parce qu'on ne fait "pas assez".

Pas assez d'heures. Pas assez de séances. Pas assez de "sérieux".

Alors tu rajoutes : - Des intensités "parce qu'il faut travailler le cardio". - Des sorties plus longues "parce qu'il faut du volume". - Des tours avec les plus costauds "parce qu'il faut progresser avec plus fort que soi".

Le souci, c'est que beaucoup de cyclistes s'épuisent **en faisant plus**, alors qu'ils n'ont jamais vraiment compris ce qu'ils étaient en train d'entraîner. Ils additionnent des kilomètres, des moyennes, des segments Strava, mais ils n'apprennent pas vraiment à gérer leur énergie.

Ils bossent dur... mais pas dans le bon sens.

Mon idée avec ce livre, ce n'est pas de t'en rajouter une couche de "tu dois faire plus", ni de te servir le discours culpabilisant du manque de discipline. Au contraire : je vais t'aider à comprendre **pourquoi tu peux être sérieux et motivé... et malgré tout finir cramé**.

La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas une question de force mentale magique ou de talent caché. C'est surtout une question de compréhension.

## **L'endurance, ce n'est pas "tenir plus longtemps en serrant les dents"**

On utilise tous le mot "endurance", mais souvent, on ne parle pas de la même chose.

Pour certains, endurance = "rouler longtemps". Pour d'autres, endurance = "être capable de souffrir". Pour d'autres encore, endurance = "avoir un gros cardio".

En réalité, si tu veux rouler longtemps sans t'écrouler, l'endurance, c'est beaucoup plus précis que ça. Ce n'est pas juste "allonger la durée". Ce n'est pas non plus "être courageux" ou "ne pas lâcher".

L'endurance, c'est la manière dont ton corps : - produit de l'énergie, - gère la fatigue, - s'organise pour encaisser les contraintes, - récupère d'une sortie à l'autre.

Ce n'est pas spectaculaire. Ce n'est pas forcément "instagrammable". Mais c'est ce qui fait que tu peux : - être à l'aise au bout de 4 heures alors que d'habitude tu es déjà à l'agonie, - enchaîner des semaines de vélo sans t'effondrer, - profiter d'une longue sortie sans passer en mode survie les 2 dernières heures.

Dans ce livre, je ne vais pas t'expliquer l'endurance comme si tu préparais le Tour de France. Je vais te l'expliquer comme tu la vis : - avec ton boulot, tes contraintes, ta famille, tes soirées courtes de semaine, - avec tes week-ends parfois trop chargés, - avec tes semaines où tu dors mal, - avec ta motivation qui monte et qui descend.

### **Pourquoi partir des erreurs des cyclistes "normaux"**

La plupart des livres et des articles sur l'endurance prennent comme référence les pros, ou au moins des athlètes très entraînés. On y parle de séances, de zones, de volumes, de données... qui n'ont parfois pas grand-chose à voir avec la réalité d'un cycliste qui roule 3 à 7 heures par semaine.

Le problème, ce n'est pas que ces infos sont fausses. Le problème, c'est qu'elles ne sont pas **prioritaires** pour toi.

Chez le cycliste amateur, ce qui fait exploser l'endurance, ce ne sont pas des subtilités de haute performance. Ce sont des choses beaucoup plus basiques : - Partir beaucoup trop vite. - Confondre fatigue "normale" et fatigue "dangereuse". - Croire qu'on récupère dès qu'on ne fait rien. - Rouler toujours à la même allure "un peu trop haute". - Copier les plans des pros ou des copains plus costauds. - Gérer son alimentation "au feeling", en espérant que ça passe.

Je ne vais pas te juger là-dessus. Je suis passé par là, et je croise ces erreurs tout le temps chez des cyclistes qui sont loin d'être fainéants. Ils ont de la bonne volonté, parfois même trop.

C'est justement en partant de ces erreurs concrètes, vécues, qu'on va pouvoir clarifier ce qu'est vraiment l'endurance utile pour toi. On ne va pas faire de la théorie pour la théorie. On va décortiquer ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu te sens bien... et quand tu t'écroules.

## Ce que ce livre va t'apporter concrètement

Je ne te promets pas de gagner 50 watts gratuits ou de doubler ta vitesse de croisière en trois semaines. Ce n'est pas ce genre de livre.

Ce que je veux t'apporter, c'est autre chose, de plus solide : la capacité de **rouler longtemps sans t'épuiser**, de progresser sans te griller, de faire du vélo une pratique durable au lieu d'une suite de phases "à fond / écroulé".

Concrètement, après avoir lu ce livre, tu auras compris :

- Pourquoi tu peux finir rincé alors que tu as l'impression d'avoir "bien fait les choses".
- Ce qu'est réellement l'endurance à vélo, sans jargon inutile, et surtout ce qu'elle n'est pas.
- La différence entre "être crevé" (fatigue normale) et "être cramé" (tu tapes dans tes réserves profondes), et comment l'éviter.
- D'où vient vraiment ton énergie sur le vélo, et pourquoi ce n'est pas juste une histoire de "manger des pâtes".
- Comment gérer ton rythme pour ne pas te mettre dans le rouge trop tôt, même sans capteur de puissance.
- Comment utiliser tes sensations comme un outil précis, plutôt que subir tes impressions du jour.
- Comment structurer ton endurance avec ton emploi du temps réel, sans copier les pros ni les copains qui roulent beaucoup plus.
- À quoi ressemble une bonne sortie d'endurance pour un cycliste normal, et comment la reconnaître.
- Comment traverser les sorties difficiles ou les jours "sans" sans exploser ton système nerveux ni ton moral.
- Comment récupérer pour de vrai, et pas juste "rester sur le canapé en espérant que ça passe".
- Comment progresser sans sacrifier tout le reste de ta vie

sociale, familiale ou professionnelle.

- Comment manger et t'hydrater simplement pour tenir la distance, sans plan alimentaire militaire.
- Comment ajuster ta tête, ton ego, ta patience, pour durer longtemps, pas juste faire un coup d'éclat.
- Comment construire un plan d'endurance sur 8 à 12 semaines adapté à ton quotidien.

L'objectif, ce n'est pas de faire de toi un autre cycliste sur le papier. C'est de t'aider à **changer ta façon de rouler**, pour que ton corps et ta tête soient capables d'enchaîner les sorties sans te laisser au fond du trou.

### **Ce que ce livre n'est pas**

Ce livre ne va pas te servir :

- Un calendrier miracle du type "12 semaines pour devenir un monstre".
- Un plan rigide à suivre au jour près, quelle que soit ta vie.
- Un discours de motivation qui te répète que "tout est possible si tu le veux vraiment".
- Un inventaire de tests et de gadgets que tu dois absolument acheter pour progresser.

Tu n'auras pas besoin de te transformer en laboratoire ambulant. Tu peux très bien lire ce livre et mettre en pratique sans capteur de puissance, sans test VO2 max, sans suivi ultra-technique.

Ces outils peuvent aider, bien sûr. Mais si tu ne comprends pas d'abord ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête, ils ne feront que mettre des chiffres sur ta confusion.

Mon approche est simple : - D'abord, **comprendre** ce que tu fais réellement quand tu roules. - Ensuite, **ajuster** ce que tu fais, avec les contraintes que tu as. - Enfin, **installer des habitudes** qui te permettent de tenir sur le long terme.

## Pourquoi je te tutoie et pourquoi je te parle comme ça

Je te tutoie parce que je t'imagine plus comme un collègue de sortie que comme un "élève" à qui je fais un cours. Quand j'écris ces lignes, j'ai en tête des discussions au pied d'une côte, à la terrasse d'un café après une longue sortie, ou dans le vestiaire d'un club. On discute, on échange, on rigole, on se dit la vérité sur ce qui coince, et on cherche des solutions concrètes.

Je ne suis pas là pour te dire que tu fais tout mal. Tu fais probablement déjà plein de choses bien. Tu roules, tu t'investis, tu t'intéresses à ce que tu fais. Simplement, il te manque peut-être **le fil conducteur** qui relie tout ça, pour que tes efforts construisent vraiment de l'endurance, et pas juste de la fatigue.

Je vais parfois être direct. Pas pour te bousculer gratuitement, mais parce que je sais que certains mécanismes sont très ancrés chez les cyclistes amateurs : - "Si je ne suis pas cuit à la fin, c'est que ça ne servait à rien." - "Si je ne progresse pas, c'est que je ne suis pas fait pour ça." - "Si les autres tiennent plus longtemps, c'est qu'ils sont plus forts, point."

Ces phrases-là, je vais les démonter avec toi, en te montrant **concrètement** comment elles jouent contre toi.

## Comment lire ce livre

Tu peux lire ce livre d'une traite, ou chapitre par chapitre en prenant des notes. Je t'invite quand même à le suivre dans l'ordre, parce que chaque partie prépare la suivante.

- Les premiers chapitres vont te permettre de **mettre des mots et des repères** sur des sensations que tu connais déjà : la fatigue, l'énergie, le rythme, les jours où ça va bien, les jours où tout coince.
- Les chapitres du milieu vont t'aider à **structurer** tes sorties, ton endurance, ta récupération, avec ce que tu as réellement sous la main.
- Les derniers chapitres vont t'aider à **organiser ça dans le temps** : plan d'endurance, vie autour du vélo, mental, long terme.

Tu peux aussi revenir plusieurs fois sur certains passages. L'endurance, ce n'est pas quelque chose que tu comprends une

fois pour toutes. C'est un système vivant, qui se réajuste avec ta vie, tes objectifs, tes saisons.

Je ne vais pas te demander de tout changer dès demain. La plupart des progrès les plus durables se font en modifiant quelques habitudes clés : ton rythme, ta manière de te reposer, ta façon de manger et de t'hydrater sur le vélo, ou encore la manière dont tu gères ton ego quand tu roules en groupe.

Si tu le veux, tu pourras déjà faire une grosse différence en appliquant **une ou deux idées** de ce livre. Mais si tu vas au bout, tu verras que tout se tient. Tu vas commencer à regarder tes sorties autrement.

### **Ce que tu peux espérer si tu appliques le livre**

Tu ne vas pas te réveiller transformé du jour au lendemain. Par contre, en quelques semaines, tu peux commencer à remarquer des choses très concrètes :

- Tu ne pars plus systématiquement trop vite.
- Tu arrives à finir tes sorties longues sans être vidé pour deux jours.
- Tu reconnais le moment où tu bascules de "fatigué normal" à "en train de te cramer", et tu sais quoi faire.
- Tu planifies tes semaines de vélo en fonction de ta vie, pas en copiant des modèles inadaptés.
- Tu commences à accumuler des semaines régulières plutôt que des cycles "à fond / rien".
- Tu t'énerves moins contre toi-même les jours où ça ne va pas, parce que tu comprends ce qui se joue.

Au fond, l'endurance, ce n'est pas juste la capacité de rouler longtemps. C'est la capacité de **revenir, encore et encore**, sans être obligé de tout reconstruire à chaque fois.

C'est ce que je te propose d'apprendre, pas à pas, dans les chapitres qui suivent.

On commence par la question qui fait mal, mais qui est essentielle :

tu t'entraînes, tu fais des efforts... alors pourquoi tu finis quand

même rincé ?  
C'est l'objet du premier chapitre.

# Chapitre 1 : Pourquoi tu finis rincé alors que tu t'entraînes

## 1.1- Le paradoxe du cycliste rincé

Tu connais sûrement cette sensation bizarre après quelques mois d'entraînement sérieux : tu roules plus souvent, tu fais des sorties plus longues, parfois même tu suis un "plan", et pourtant, tu as l'impression de finir plus souvent détruit qu'avant.

Tu rentres de sortie vidé, tu mets plus de temps à t'en remettre, tu as parfois moins envie de remonter sur le vélo. Et quand tu regardes tes chiffres, ce n'est pas franchement la montée en puissance que tu espérais.

Ce paradoxe, je le vois chez presque tous les cyclistes amateurs qui essaient de "passer un cap" :

Tu t'entraînes plus, donc tu t'attends à être plus solide, plus endurant, plus "facile" sur le vélo.

En réalité, tu finis souvent plus rincé, plus fatigué, parfois frustré.

Ce chapitre est là pour ça : mettre au clair ce qui se passe vraiment quand tu t'entraînes, et pourquoi tu peux finir dans le dur alors que tu fais les choses "sérieusement".

Je ne vais pas te parler de théorie compliquée ni de chiffres sortis d'une étude obscure. Je vais te parler de ce que je vois chez les cyclistes "normaux" : ceux qui bossent, qui ont une vie de famille, des contraintes, qui aiment rouler, mais qui ne peuvent pas caler 15 heures d'entraînement par semaine.

Je vais te décrire des situations. Tu vas sûrement t'y reconnaître. Ce n'est pas pour te juger. C'est pour que tu voies que ton problème n'est pas un manque de courage, mais surtout un mauvais rapport à l'endurance, et parfois une mauvaise compréhension de ce que ton corps peut encaisser.

L'idée n'est pas de t'apprendre à rouler plus fort, plus vite, plus agressif.

L'idée est de t'apprendre à rouler longtemps, souvent, et de rester frais assez longtemps pour ne pas te dégoûter.

Et pour ça, la première étape, c'est de comprendre pourquoi, aujourd'hui, tu finis aussi souvent rincé.



## 1.2- La sortie “classique” qui part trop vite

Imagine une sortie du samedi matin.

Tu arrives au point de rendez-vous, peut-être un peu en retard, un peu stressé, déjà pas parfaitement reposé parce que la semaine a été chargée. Il y a le groupe habituel, plus deux-trois nouveaux. Tu te dis : “On verra, au pire je décrocherai à la fin.”

Le départ est toujours le même : ça discute 200 mètres... et ça se met à appuyer sans que personne ne l’annonce vraiment. Le premier faux-plat est déjà pris beaucoup plus vite que ce que tu ferais tout seul.

Tu le sens : tu n’es pas “dans le rouge” total, mais tu es déjà bien plus haut que ce que tu appellerais une allure tranquille.

Tu te dis que ça va se calmer, que c’est “juste le début”.

Tu restes dans les roues, tu forces un peu plus que prévu, tu commences à piocher, mais tu serres les dents.

Ce qui devait être une sortie “endurance cool” se transforme, sans que personne ne l’ait décidé officiellement, en sortie à bloc déguisée.

Les relances se multiplient, les petits sprints aux panneaux de village s’enchaînent, les gars se testent dans les bosses.

Sur le moment, tu suis. Tu n’as pas envie de lâcher. Tu es là pour rouler, pour te faire plaisir, et quelque part tu es content de voir que tu arrives à tenir.

Sauf que le dernier tiers de la sortie se paye cash.

Les jambes deviennent lourdes, tu commences à décrocher dans les bosses, tu te retrouves un peu à la dérive. Les 20 derniers kilomètres sont subis. Tu fais juste “passer le temps” jusqu’à la maison.

Tu rentres fier d’avoir tenu, mais rincé.

Et le lendemain, quand tu montes les escaliers, tu sens que la sortie t’a laissé des traces.

Le problème dans cette histoire, ce n’est pas que tu roules trop fort une fois.

Le problème, c’est que cette scène se répète. Souvent.

Tu annonces une sortie “endurance”, tu finis en course déguisée.

Tu voulais bosser ton “fond”, tu as surtout tapé dans tes réserves à court terme.

Tu voulais construire, tu as surtout consommé.

Et tant que tu ne comprends pas ce qui se joue dans ces premiers kilomètres trop rapides, tu restes prisonnier du même scénario : départ trop fort, tenue correcte mais coûteuse, fin de sortie subie, récupération longue.

---

### **1.3- Les groupes trop forts (et ton ego au milieu)**

Autre scène très fréquente : tu te joins à un groupe un peu plus fort que toi.

Ça peut être un club local, une sortie "open" où le niveau est varié, ou simplement un groupe d'amis dont certains ont plus d'heures de selle que toi. Tu sais qu'ils sont un peu au-dessus, mais tu te dis que ça va te faire progresser.

Sur le papier, rouler avec plus fort que soi, c'est intéressant. Le problème, c'est comment tu le fais et à quel prix.

Dans un groupe trop fort pour toi, il se passe souvent ceci :

Les bosses sont prises à une vitesse qui correspond chez eux à un bon tempo, mais chez toi à une intensité proche de ta limite. Les relances, que tu vois comme de gros efforts, sont pour eux des relances normales.

Le plat, tiré par des gros moteurs, t'oblige à rester à une puissance que tu ne tiendrais jamais tout seul sur la même durée.

Résultat : tu n'es presque jamais dans une zone d'effort vraiment confortable.

Tu ne récupères jamais vraiment.

Tu es soit au seuil, soit pas loin.

Sur le moment, tu te dis que c'est parfait : "Je sors de ma zone de confort, je me fais violence, c'est comme ça qu'on progresse."

En vérité, tu fais surtout des sorties où tu piétines ta limite, sans jamais laisser ton corps s'installer dans une vraie endurance tranquille.

Tu travailles beaucoup ta capacité à encaisser une souffrance ponctuelle, mais très peu ta capacité à durer.

Tu apprends à "t'accrocher", pas à "gérer".

Et surtout, tu mets ton ego au centre de tout ça.

Tu n'oses pas décrocher.

Tu ne lèves pas la main pour dire : "Les gars, là, ça va un peu

trop vite pour moi.”

Tu préfères te cramer plutôt que de te dire : “Aujourd’hui, ce groupe est trop fort pour ce que je veux travailler.”

Du coup, chaque sortie en groupe devient une forme de test. Tu rentres content si tu as tenu, dépité si tu as explosé. Mais dans les deux cas, tu n’as pas vraiment travaillé ton endurance de base. Tu as surtout testé ta résistance au décrochage.

Sur une sortie isolée, ce n’est pas dramatique.

Sur des semaines entières construites comme ça, tu entres dans un cercle où tu accumules de la fatigue sans construire de vrai “fond”.

Tu crois manquer de caractère.

En fait, tu manques surtout de sorties à la bonne intensité.

---

## **1.4- Copier les plans des pros, avec une vie qui n’a rien à voir**

Maintenant, parlons de ce qui se passe quand tu commences à prendre l’entraînement “au sérieux”.

Tu te renseignes, tu lis des articles, tu regardes ce que font les pros ou les meilleurs gars de ton club, tu tombes sur des programmes d’entraînement “type” : fractionné, seuil, VO2 max, séries en côte, etc.

Tu commences à structurer ton planning :

Une sortie intense le mardi.

Une autre le jeudi.

Sortie longue le week-end.

Parfois une séance de force ou de home trainer en plus.

Sur le papier, ça ressemble à ce que tu vois chez les coureurs de très bon niveau.

Sauf que tu oublies une chose essentielle : ta vie autour.

Un pro ou un amateur très disponible, c’est quelqu’un qui peut : se reposer entre les séances, dormir suffisamment, gérer sa fatigue avec précision, adapter l’entraînement au jour le jour.

Toi, tu cales tes séances entre : ton boulot, tes horaires de transport, ta famille, tes nuits pas toujours complètes, ta fatigue générale.

Le mercredi tu finis tard, mais tu maintiens la séance prévue le jeudi parce que "c'est dans le plan".

Le samedi tu dors mal, mais tu maintiens la sortie longue parce que "c'est là qu'il faut mettre du volume".

Tu fais comme si tu avais la vie d'un athlète, alors que tu as la vie d'un humain normal avec plein de contraintes.

Résultat, les séances s'enchaînent, mais la récupération ne suit pas.

Ce qui est bien dosé pour un pro devient trop lourd pour toi.

Ça donne des semaines avec :

trop de séances intenses par rapport à ton potentiel de récupération,

des sorties longues faites déjà fatigué,

peu ou pas de vraies journées légères ou de repos complet,

et surtout, aucune marge pour gérer les imprévus.

Le corps encaisse pendant un moment, parce qu'il est adaptable.

Tu as même l'impression de progresser au début.

Puis, tu commences à te sentir "écrasé" :

les jambes lourdes, le manque d'envie, le sommeil moins réparateur, les performances qui plafonnent... voire qui baissent.

Le problème, ce n'est pas la méthode des pros, ni même l'idée de t'inspirer d'eux.

Le problème, c'est de copier leur quantité et leur logique sans tenir compte de la vie que tu mènes et de ce que ton corps peut assumer en récupérant vraiment.

Ce livre ne va pas t'expliquer comment "t'entraîner comme un pro".

Au contraire, il va t'aider à t'en détacher.

Ton objectif n'est pas de vivre comme eux.

Ton objectif est de progresser tout en restant vivant en dehors du vélo, disponible pour le reste.

---

## **1.5- Les semaines chargées suivies de coupures brutales**

Un autre schéma très fréquent, surtout chez les cyclistes qui ont des vies bien remplies, c'est le rythme "tout ou rien".

Tu as une semaine plus légère au boulot, les enfants sont moins présents, la météo est bonne : tu mets le paquet.

Tu roules beaucoup, long, parfois plusieurs jours d'affilée. Tu te dis : "Je profite, je fais le plein."

La semaine suivante, réunion sur réunion, fatigue, déplacements, météo pourrie : tu roules très peu, ou pas du tout. Tu te dis : "Je rattraperai plus tard."

Sur un mois, ça donne souvent : une ou deux semaines "blindées" en heures de selle, avec des sorties parfois plus intenses que prévu, une ou deux semaines presque à vide, avec très peu de rappel d'endurance.

Psychologiquement, tu as l'impression de bien t'entraîner, parce que tu te souviens surtout des grosses semaines.

Physiologiquement, ton corps voit un truc plus chaotique :

Sur les grosses semaines, tu lui en demandes beaucoup d'un coup.

Sur les semaines à vide, il perd une partie du bénéfice, et parfois il récupère surtout de la fatigue accumulée, pas de l'adaptation.

Tout ce qui est trop concentré se paye plus cher.

Tu peux faire passer trois sorties longues dans une semaine, mais si derrière tu as besoin de dix jours pour "t'en remettre", ce n'est pas optimal. Tu as beaucoup tapé fort, mais tu as peu construit de continuité.

L'endurance, ce n'est pas "faire un gros bloc quand tu peux" puis ne plus rien faire.

L'endurance se nourrit de régularité, même modeste.

Le problème de ces cycles tout ou rien, ce n'est pas que tu ne roules pas assez.

C'est que tu crées un environnement instable pour ton corps :

Il subit des pics de charge, puis des creux, sans trouver un rythme qui lui permette de s'adapter progressivement.

Au bout d'un moment, tu as la sensation : de tout recommencer à zéro après chaque coupure, de ne jamais vraiment "installer" ton endurance, de devoir "relancer la machine" en permanence.

Et plus tu as cette impression, plus tu as tendance à forcer lors des semaines "libres", pour compenser.

Le cercle se renforce.

---

## **1.6- La sensation de plafonner malgré tous les efforts**

Si tu es en train de lire ce livre, il y a de grandes chances que tu te reconnais dans la phrase suivante :

“J’ai l’impression de faire des efforts, de m’impliquer, mais quand je regarde les résultats, je plafonne.”

Tu ne roules pas comme quelqu’un qui s’entraîne une fois par mois.

Tu fais des sorties régulières, parfois des séances structurées, tu prends le temps de te planifier un peu.

Et pourtant, tu te sens souvent :

au même niveau, ou un peu mieux un temps, puis à nouveau au même niveau, ou pire : parfois cramé alors que tu pensais être en forme.

Tu peux avoir l’impression que le problème vient : de ton âge, de ton manque de talent, de ton poids, de ton manque de mental.

En réalité, très souvent, le cœur du problème est ailleurs : ce n’est pas que tu ne fais pas d’efforts, c’est que tes efforts ne sont pas mis au bon endroit.

Tu passes beaucoup de temps :

trop haut en intensité pour de la vraie endurance,  
trop bas en récupération pour assimiler ce que tu fais,  
trop irrégulier en charge globale.

Tu fais des sorties où tu te mets bien dans le dur, mais qui n’alimentent pas vraiment ton “fond”.

Tu enchaînes des semaines où tu roules, mais où l’équilibre entre charge et récupération n’est pas stable.

Et au final, tu accumules plus de fatigue que de progression.

C’est là que naît la sensation désagréable de “plafond” :

Tu fournis des efforts visibles (pour toi).

Tu ne vois pas de progression claire (pour toi).

Tu commences à douter.

Certains arrêtent là : ils se disent qu’ils ont atteint leur limite. D’autres s’énervent et en rajoutent : plus de fractionné, plus d’intensité, plus de volume quand ils peuvent.

Dans les deux cas, ça ne résout pas le problème de base :  
tu ne gères pas bien ton endurance.  
Tu la brutalises ou tu l'alimentes mal.

---

## **1.7- La vraie question : pas rouler plus fort, mais rouler longtemps sans te cramer**

Jusqu'ici, je t'ai surtout montré ce qui se passe mal :

les sorties qui partent trop vite,  
les groupes trop forts pour l'objectif annoncé,  
les plans copiés sur des gens qui n'ont pas ta vie,  
les semaines tout ou rien,  
la sensation de plafonner.

Maintenant, on va clarifier ce que ce livre cherche à résoudre.

La plupart des contenus sur le vélo tournent autour d'une question implicite :

“Comment rouler plus fort ?”

Plus fort dans les bosses,  
plus fort sur les segments,  
plus fort au sprint,  
plus fort que les copains.

Ce n'est pas que cette question est mauvaise. C'est juste qu'elle n'est pas prioritaire si tu veux durer.

La vraie question que je te propose, c'est celle-ci :

“Comment rouler longtemps, souvent, en restant suffisamment frais pour continuer à aimer ça et progresser sans te cramer ?”

Rouler plus fort peut être une conséquence, oui.

Mais la base, c'est de pouvoir :

enchaîner les sorties sans accumuler une fatigue qui t'écrase,  
supporter des semaines de vélo sans te dégoûter ni te blesser,  
être capable d'allonger tes sorties sans finir systématiquement vidé.

Cette nuance change tout.

Si tu cherches d'abord à rouler plus fort, tu vas naturellement te diriger vers :

plus d'intensité,  
plus de séances difficiles,  
plus de comparaisons chiffrées.

Si tu cherches d'abord à rouler longtemps sans t'épuiser, tu vas devoir comprendre :

comment gère ton corps sur la durée,  
comment fonctionne ta fatigue,  
comment tu peux jouer sur le rythme, l'alimentation, la récupération, pour construire du fond.

C'est cette deuxième approche que j'ai choisie pour ce livre.

Je ne vais pas te dire que la performance n'a aucune importance. On aime tous se sentir plus solide, plus fluide, plus à l'aise qu'avant.

Mais pour un cycliste amateur normal, la performance la plus utile, c'est d'abord de pouvoir enchaîner les semaines de vélo sans exploser.

---

## **1.8- Fatigué ou cramé : deux réalités différentes**

Tu as déjà dit ou pensé : "Je suis mort, cette semaine m'a tué" ?

C'est une phrase qu'on entend partout.

Sauf que derrière le mot "fatigué", il y a deux réalités très différentes.

La première, c'est la fatigue "normale", celle qui fait partie du jeu.

Tu t'es entraîné, tu as un peu chargé la mule, tes jambes sont lourdes, tu te sens un peu vidé, mais :

tu dors bien,  
tu récupères en un ou deux jours,  
ton envie de rouler revient vite,  
et la semaine suivante, tu te sens souvent un peu plus solide.

C'est la fatigue qui stimule ton corps.

Elle le pousse à s'adapter.

Elle est parfois inconfortable, mais elle est productive.

La deuxième, c'est la fatigue qui use.

Celle qui s'installe, qui colle, qui ne passe pas si vite que ça.

Là, tu te reconnais plutôt dans ce genre de choses :



tu as l'impression d'être un peu fatigué tout le temps,  
ta motivation fluctue fort, parfois tu n'as juste plus envie,  
tu enchaînes les séances "par obligation" ou par habitude,  
tu mets longtemps à te sentir à nouveau léger sur le vélo,  
tu peux devenir irritable, ou au contraire complètement plat.

Parfois, tu as même ces moments étranges où tu te sens "vidé"  
mais excité à la fois : tu dors mal malgré la fatigue, tu cogites,  
tu as du mal à décrocher.

Ça, ce n'est plus la bonne fatigue.

C'est la fatigue qui te rapproche de la blessure, du surmenage,  
ou de la perte de plaisir.

Et dans la vraie vie, les deux se mélangent.

Tu as des phases de bonne fatigue, puis, sans faire attention, tu  
bascules vers cette fatigue qui use, juste parce que tu ne t'es  
pas écouté assez tôt, ou que tu as empilé des contraintes en  
dehors du vélo.

Le problème, c'est que beaucoup de cyclistes amateurs pensent  
que :

si tu es fatigué, c'est bon signe,  
si tu n'es pas cuit, c'est que tu n'as pas assez donné,  
si tu veux progresser, tu dois systématiquement finir mal.

Cette confusion les pousse à chercher cette sensation  
d'épuisement comme un objectif en soi.

Le jour où ils ne sont "que" un peu fatigués, ils pensent avoir  
raté leur séance.

Ce livre va t'aider à faire la différence entre :

la fatigue utile, que tu peux accepter,  
la fatigue toxique, que tu dois apprendre à repérer pour lever  
le pied.

Ce n'est pas du confort.

C'est de l'efficacité.

Tu n'as pas besoin d'être courageux au point de te détruire.

Tu as besoin d'être lucide au point de t'arrêter au bon moment.

## **1.9- Pourquoi tu crois manquer de courage (et pourquoi ce n'est pas ça)**

Quand tu finis rincé régulièrement, que tu plafonnes, que tu as des périodes où tu n'as plus envie de rouler, tu peux facilement tomber dans ce piège mental :

"Je ne suis pas assez fort dans la tête."

"Je n'ai pas le mental des autres."

"Je n'ai pas ce truc qui fait la différence."

Je vais être direct : dans 90 % des cas, ce n'est pas vrai.

Ce que je vois surtout, ce sont des cyclistes qui ont trop de courage pour leur propre bien :

Ils serrent les dents dans des groupes trop rapides.

Ils maintiennent des plans d'entraînement qui ne collent pas à leur vie réelle.

Ils sortent rouler alors qu'ils sont déjà entamés, parce que "c'est prévu".

Ils confondent persévérance et entêtement.

Ils ont du courage, mais ils le dirigent mal.

La progression en endurance ne récompense pas seulement ceux qui tiennent le plus longtemps dans le dur.

Elle récompense surtout ceux qui savent quoi faire quand les sensations ne sont pas là,

ceux qui savent adapter, lever le pied,

ceux qui acceptent que "moins fort aujourd'hui" puisse leur permettre de "durer plus longtemps demain".

Si tu t'es souvent dit :

"Je suis nul, je lâche trop tôt",

"Les autres sont plus costauds que moi psychologiquement",

il est possible que tu portes sur toi-même un jugement injuste.

Peut-être que tu lâches parce que, avant ça, tu as passé une heure à une intensité trop élevée sans t'en rendre compte.

Peut-être que tu décroches parce que tu as cumulé plusieurs jours de fatigue au travail, plus le manque de sommeil, plus une séance intense que tu as faite quand même.

Peut-être que tu n'es pas "faible", tu es juste déjà dans le rouge avant même d'avoir commencé à forcer.

Ce que j'essaie de t'amener à voir, c'est ça :

ton problème, ce n'est probablement pas ton courage.  
C'est la façon dont tu construis, gères et respectes ton endurance.

Ce livre n'est pas là pour te pousser à "te dépasser" à tout prix.  
Il est là pour t'aider à faire mieux avec le courage que tu as déjà,  
en le plaçant au bon endroit, au bon moment.

---

## **1.10- Ce qui va changer avec ce livre**

À ce stade, tu as peut-être déjà repéré des scènes qui te parlent :

les départs de sortie hors de contrôle,  
les groupes un peu trop rapides que tu t'obstines à suivre,  
les plans d'entraînement copiés-collés qui ne tiennent pas compte de ta vie,  
les semaines où tu surcharges puis où tu coupes tout,  
les périodes où tu te sens usé, moins motivé, alors que tu pensais bien faire.

Pour clore ce chapitre, je veux que les choses soient claires :  
il ne s'agit pas de tout jeter de ce que tu fais déjà.  
Tu as déjà de la matière, des habitudes, de l'expérience de terrain.

Ce livre est là pour organiser tout ça autrement.

Dans les chapitres qui suivent, tu vas :

comprendre ce que recouvre vraiment le mot "endurance",  
voir comment fonctionne ta fatigue, et surtout comment la lire,  
clarifier d'où vient ton énergie sur le vélo et comment la gérer,  
apprendre à choisir un rythme qui te protège au lieu de te cramer,  
utiliser tes sensations comme outil principal, même sans capteur de puissance,  
structurer ton entraînement d'endurance sans tomber dans la copie des pros,  
savoir à quoi ressemble une vraie sortie d'endurance d'un cycliste normal,  
gérer les jours "sans" sans tout foutre en l'air,  
mettre la récupération au bon niveau de priorité,  
intégrer ton vélo dans ta vie, pas l'inverse,  
mettre en place un plan d'endurance sur plusieurs semaines qui te ressemble.

Tout ça, ce n'est pas de la théorie pour spécialistes.  
C'est du concret pour quelqu'un comme toi, qui roule, qui aime ça, qui veut continuer longtemps sans exploser.

Je vais t'accompagner pas à pas, en partant de ce que tu vis réellement sur le vélo.

On va garder ce qui fonctionne déjà chez toi, ajuster ce qui te crame, et construire une endurance qui ne te met pas dans le mur au bout de trois mois.

On commence par la base dans le chapitre suivant : remettre au clair ce que l'endurance est vraiment... et ce qu'elle n'est pas. Parce que tant que cette notion est floue, tout le reste l'est aussi.

## **Chapitre 2 : Ce que l'endurance est vraiment (et ce qu'elle n'est pas)**

### **2.2- Une définition simple et utile de l'endurance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Ce que l'endurance n'est pas (et qu'on confond tout le temps)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Les quatre grands piliers de ton endurance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Le moteur : cœur et poumons, mais pas que**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- L'énergie : graisses, sucres et gestion du « carburant »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.7- La résistance musculaire : quand ce sont les jambes qui lâchent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- La tête : gestion de l'effort, patience et ego**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- Les signes concrets que tu manques d'endurance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Endurance « de champion » vs endurance « de cycliste normal »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.11- Ce que change une bonne définition de l'endurance dans ta façon de rouler**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.12- La vision globale : comment tout ça va s'articuler dans la suite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Comprendre ta fatigue : la différence entre être crevé et être cramé**

## **3.2- Les quatre grandes formes de fatigue que tu vis sans toujours les voir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Être crevé : la « bonne » fatigue qui construit ton endurance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Être cramé : quand ton corps te dit clairement « stop »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- La grande confusion des cyclistes : tout mettre sur le dos des jambes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Les erreurs classiques qui mènent au surmenage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Une grille simple pour faire le point sur ta fatigue**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Ce qu'il faut retenir : la fatigue comme message, pas comme ennemi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : L'énergie du cycliste normal : d'où vient vraiment ton « carburant »**

### **4.2- Tu n'as pas qu'un réservoir : les deux carburants qui comptent pour toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Les sucres : ton carburant rapide, puissant... et limité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.4- Les graisses : ton carburant d'endurance, énorme mais plus lent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.5- Comment ton corps choisit quel carburant utiliser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.6- Pourquoi partir trop vite te condamne à exploser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- Comment l'endurance transforme ta façon d'utiliser ton carburant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- Trois journées types où ton carburant te joue des tours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Ce que tu dois retenir pour rouler plus calme et aller plus loin**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Le rythme : l'art de ne pas se mettre dans le rouge trop tôt**

#### **5.2- Ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu te mets « dans le rouge »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- Les erreurs typiques qui te mettent dans le rouge trop tôt**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Les trois zones simples : parler, raccourcir, plus un mot**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Comment utiliser ces zones pour ne plus exploser au bout d'une heure**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Le piège du héros de la première heure**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Rythme irrégulier vs rythme régulier : ce que ça change pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Comment caler ton rythme dans les bosses**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.9- Adapter ton rythme selon que tu roules seul ou en groupe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.10- Utiliser un cardio ou un capteur de puissance sans devenir esclave des chiffres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.11- Faire du rythme une compétence à apprendre, pas une punition**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **5.12- Comment savoir si tu as mieux géré ton rythme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.13- Ce que tu peux appliquer dès ta prochaine sortie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Tes sensations, ton meilleur capteur (même sans capteur de puissance)**

## **6.2- L'échelle de perception de l'effort : mettre des mots sur ce que tu ressens**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- Tes quatre grands capteurs internes : respiration, parole, jambes, tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Les trois grandes zones à connaître : endurance, tempo, carton**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Comment reconnaître ta vraie zone d'endurance sur le vélo**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Quand le cardio et la puissance ne racontent pas toute l'histoire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Trois erreurs classiques de cyclistes qui suivent trop les chiffres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Comment utiliser les chiffres sans te faire piéger**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- T'entraîner à sentir tes zones, concrètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- Apprendre à t'ajuster en temps réel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.11- Sortir rouler avec ou sans gadgets en gardant la main sur ton effort**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Structurer ton endurance sans copier l'entraînement des pros**

## **7.2- Partir de ta vraie vie : le temps disponible avant tout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Deux, trois ou quatre sorties par semaine : choisir ta base**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Les trois briques de base : endurance tranquille, rythme contrôlé, récup active**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- La progressivité : régularité, puis durée, puis intensité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Exemples de structures réalistes selon les profils**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Les erreurs typiques qui flinguent ta progression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Comment savoir si ta structure est bien calibrée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- Ajuster ta structure au fil des semaines**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.10- Construire ton endurance sans te griller : la logique d'ensemble**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : La sortie d'endurance idéale du cycliste normal**

### **8.2- Combien de temps dure une bonne sortie d'endurance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- L'intensité : « assez lentement pour tenir longtemps » sans se traîner**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.4- Comment tu dois te sentir en fin de sortie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.5- L'alimentation pendant ta sortie d'endurance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.6- L'hydratation : ce qui ruine une sortie sans que tu t'en rendes compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.7- Choisir le bon parcours pour une vraie sortie d'endurance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.8- Comment éviter de transformer chaque sortie en test**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.9- Trois profils, trois structures simples de sorties d'endurance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.10- Ce que devient ta sortie d'endurance dans ta semaine**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.11- Résumer la sensation d'une bonne sortie d'endurance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : Gérer les sorties difficiles et les jours « sans » sans exploser**

### **9.2- Les scénarios typiques qui tournent mal**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- Pourquoi tu t'acharnes : ce qui se joue dans ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- Les signaux qui doivent t'alerter en cours de route**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- La règle simple : ajuster avant de subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Les trois grandes options les jours « sans »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Gérer les sorties en groupe quand tu n'y es pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Comment décider en pratique : un petit protocole simple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.9- Les erreurs de gestion à éviter absolument**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- La vraie force : savoir préserver ta progression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Récupérer pour durer : le secret que les amateurs négligent**

### **10.2- Les erreurs classiques qui sabotent ta récupération**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu récupères**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Les vraies bases de la récupération : simple, mais pas négociable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- La récupération active : rouler... pour mieux récupérer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Les vrais jours off : accepter le vélo à zéro**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Comment savoir si tu récupères assez : les repères du quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Moins, mieux placé : comment ajuster sans avoir peur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- Concrètement, à quoi ressemble une semaine qui récupère mieux ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Accepter que la récupération fait partie de l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Travailler ton endurance sans sacrifier ta vie autour**

### **11.2- La mauvaise idée de raisonner « séance par séance »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Accepter les semaines pourries sans perdre le fil**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Voir en semaines et en mois, pas en journées parfaites**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Vélotaf : transformer tes trajets en or pour ton endurance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Tirer parti des week-ends sans se détruire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Stress, boulot, sommeil : ce qui compte vraiment dans ta fatigue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Garder l'équilibre avec ton entourage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Que faire quand tu rates une sortie prévue ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Utiliser les autres activités comme alliées (ou au moins les comptabiliser)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- Te construire une base réaliste plutôt qu'un rêve intenable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.12- Quand ta vie change, ton entraînement doit changer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.13- En résumé : une endurance qui s'intègre, pas qui s'impose**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : L'alimentation et l'hydratation pour rouler longtemps sans s'écrouler**

### **12.2- Les grosses erreurs classiques des cyclistes amateurs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Ta base : manger assez au quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **12.4- Avant la sortie : faire le plein sans s'alourdir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.5- Pendant la sortie : manger tôt, manger régulier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- L'hydratation : boire avant d'avoir soif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Après la sortie : se refaire une santé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- Adapter à la durée et à l'intensité de tes sorties**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- Cas particuliers : chaleur, froid, sorties en groupe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.10- L'alimentation comme outil, pas comme une obsession**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Mental, patience et ego : apprivoiser ta tête pour tenir la distance**

## **13.2- Les quatre pièges mentaux qui flinguent ton endurance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Comment ces pièges te font rouler trop vite, trop longtemps, trop souvent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Une autre approche : viser la régularité, pas l'exploit**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Accepter les jours moyens (et les utiliser)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Apprivoiser ton ego : rouler lentement sans avoir honte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Changer tes objectifs : de la performance brute à l'endurance maîtrisée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Gérer l'ennui sur les longues sorties**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Sortir de la logique « tout est un test »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Garder le plaisir au centre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Bilan : la vraie force mentale, c'est de savoir ralentir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Construire ton plan d'endurance sur 8 à 12 semaines**

### **14.2- Clarifier ton objectif pour les 8 à 12 semaines**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Choisir la durée de ton cycle : 8, 10 ou 12 semaines**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Construire ta “semaine type” en fonction de ton nombre de sorties**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Les briques de base d'une semaine d'endurance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Comment faire progresser ta sortie la plus longue**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Exemples de semaines types pour 2, 3 et 4 sorties**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Organiser la progression semaine après semaine**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Utiliser tes sensations pour piloter ton plan**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Gérer les imprévus et les coups de mou**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.11- Adapter le plan aux différents types d'objectifs**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.12- Rester flexible sans se perdre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.13- Exemple de plan simple sur 8 semaines**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.14- Construire ton propre plan sans dépendre d'un modèle externe**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Rouler longtemps, longtemps : faire de l'endurance un mode de pratique durable**

### **15.2- Construire une vision annuelle simple (sans usine à gaz)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Gérer les périodes de baisse sans repartir de zéro**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Adapter ton endurance au fil des saisons (et de la météo)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Faire évoluer ton endurance avec l'âge et les changements de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Garder tes repères simples pour piloter ton endurance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- L'endurance comme capital : le faire grandir calmement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Oser de nouvelles aventures à vélo sans exploser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.9- Faire le lien avec tout ce que tu as appris**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.