1. Du renforcement musculaire, vous ferez

Quand on est coureur, le renforcement musculaire est indispensable, souligne Philippe Rémond. Il permet de protéger davantage ses articulations et son dos qui sont mis à rude épreuve. Il permet aussi d’améliorer la tenue de course, c’est-à-dire la posture. En clair, un muscle plus fort est un muscle qui répond à de plus hautes intensités sans trop se fatiguer. »

**Sa méthode :** « Inutile d’aller acheter du matériel. Non, non, privilégiez le renforcement musculaire naturel. Ça veut dire tous les exercices de base : les montées en côte, les montées d’escaliers, les talons-fesses, les montées de genoux, les foulées bondissantes. Durée de la séance : 25 minutes, c’est l’idéal. »

2. Du fractionné, vous ferez « Je sais, rien que le mot effraie beaucoup de monde… J’ai conscience que le fractionné n’est pas la partie la plus drôle de la course à pied. Mais encore une fois, impossible d’y échapper pour progresser. Ce type d’exercice présente de nombreux bénéfices qui vous aideront à tirer le meilleur de votre entraînement, et à augmenter votre endurance. Le fractionné, c’est ce qui nous fait passer un cap. Tous les athlètes que j’encadre au sein de l’Équipe de France de marathon passent par là. Je pense par exemple à Christelle Daunay, avec qui j’ai préparé les Jeux olympiques de Rio, elle aussi s’y colle. En grimaçant souvent, mais elle s’y colle. Le truc, c’est que si on ne fait que du jogging, on stagne, car à un moment donné, vous ne sollicitez plus le cœur. Ce travail va rendre votre entraînement à la course plus intéressant, il peut casser un certain ennui. Le fractionné, c’est l’oscillation, le cœur va monter, puis descendre, puis remonter, puis redescendre. L’avantage, c’est qu’on travaille le cardiaque et le musculaire. Et les gains arrivent très, très vite. »**Sa méthode :** « inutile de chercher la complication. La base, c’est ça : une séance de 10 fois 300 mètres, avec une minute de récupération entre chaque. Vous pouvez décomposer les longueurs. Tantôt en foulées bondissantes, tantôt en sprint pur. Ça suffit amplement. »

3. Les disciplines, vous varierez

Le fait de ne pas se contenter de la course à pied est un vrai plus en termes de motivation. Car il nous arrive tous d’avoir parfois la flemme d’enfiler les chaussures. Dans ces cas-là, je conseille deux disciplines : la natation et le cyclisme. D’abord parce qu’il s’agit de sports portés, ça veut dire que les chocs sont limités. Ensuite parce qu’ils vont vous faire travailler d’autres muscles. Pédaler quelques kilomètres vous fera gagner en intensité. Nager quelques longueurs vous fera travailler les muscles supérieurs de votre corps, qui sont généralement sous-développés chez les coureurs. »

**Sa méthode :**« N’hésitez pas à remplacer un long footing par une bonne promenade à vélo ou une séance de natation. Ça permet de travailler le volume et de limiter les traumatismes. En haut niveau, on appelle ça un entraînement croisé. En clair, on peut très bien préparer un marathon en enfourchant son vélo pendant 4 ou 5 heures, plutôt que de multiplier les séances de 2 heures et demie de course à pied. »

4. Un objectif, vous vous fixerez

Établissez un plan d’entraînement, il vous aidera à tenir le rythme, à rester motivé. C’est comme dans la vie, le simple fait d’avoir un programme précis vous donne envie d’aller au bout. Ça va créer une sorte d’émulation. Ce plan d’entraînement, il est intéressant s’il y a un objectif au bout : un 5 km, un 10 km, un semi, un marathon. Vous allez forcément progresser car cet objectif, vous l’aurez toujours en ligne de mire, c’est vous qui l’avez choisi, personne ne vous l’a imposé. Ca ne peut donc que fonctionner. »

**Sa méthode :**« L’idée c’est d’avoir une trame, de savoir que cette semaine, on fait ci, que la suivante, on se consacre à ça. Et comme sur un agenda, on raye lorsque c’est réalisé. Je le fais moi-même avec mes athlètes ! »