

# Prévention des blessures : Principe F.I.T.T.

## RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT

Bien que de bouger tous les jours soit l'idéal, il faut y aller de façon progressive avec l'entraînement. Il est préférable de commencer moins fort et de progresser plus rapidement que de commencer fort et d'augmenter son risque de blessure et de surentraînement. Au sein des FAC, la première cause de non-déploiement est liée aux blessures. L'entraînement est l'un des meilleurs moyens pour diminuer ce risque, mais est aussi la cause de plusieurs de ces blessures. La plupart d'entre elles étaient évitables par une progression plus structurée. Connaître son F.I.T.T. est l'un des moyens de prévenir ces blessures et de progresser de façon optimale.



### FRÉQUENCE

La fréquence d'entraînement est le nombre de séances réalisé par semaine. Il est conseillé de réaliser 2 à 4 entraînements par semaine lors d'un retour à l'activité physique. Il faut bien les répartir et les variés dans la semaine pour créer une adaptation du corps et respecter le temps de récupération qui varie de quelques heures à quelques jours selon la durée et l'intensité de l'effort effectué.



### INTENSITÉ

L'intensité d'une activité physique peut être mesurée de plusieurs façons. Les 2 plus courantes sont : l'échelle de perception de l'effort (EPE) (subjectif) et les fréquences cardiaques (objectif). La perception d'une intensité est différente de tous selon sa forme physique actuelle. En recommandant l'entraînement, nous voulons débuter par une intensité modérée (EPE : 12-16/20, FC 120-160 BPM) et l'augmenter progressivement vers son objectif. L'intensité peut être modulée en modifiant les charges, le nombre de répétitions et séries, le temps d'effort, les techniques d'entraînement et la vitesse d'exécution.



### TEMPS

En reprise d'entraînement, le temps est souvent associé à la durée totale de la séance d'activité physique. Celle-ci doit durer au minimum 10 min pour avoir des bénéfices sur le système cardio-respiratoire. Lors d'un retour à l'entraînement, le temps d'effort varie selon la durée de non-entraînement, de notre expérience et de notre forme physique actuelle. Un 20 min à 1 heure d'entraînement est l'idéal. Cela laisse le temps d'avoir un échauffement et un retour au calme.



### TYPE

Le type est l'activité physique pratiquée. Par exemple : La musculation, un sport, la course à pied et le yoga. Il faut choisir une activité physique qui est motivante et qui est possible de pratiquer avec constance en plus d'être spécifique à ses objectifs. Certains types d'entraînement sont à privilégier lors d'une reprise comme l'endurance musculaire (10 reps et +) et cardio-respiratoire (vélo, course-marche, elliptique...) ou un mixe des deux (les circuits muscu-cardio). Cependant, les séances en force et en puissance sont déconseillées dues à l'intensité et au risque de blessures.



### PROGRESSION OPTIMALE

Pour progresser et diminuer son risque de blessure, il faut augmenter 1 seul élément de son F.I.T.T. à la fois et pour un maximum de 10% par semaine.



# Prévention des blessures : Principe F.I.T.T.

## NIVEAU SUPÉRIEUR

Au sein des FAC, la première cause de non-déploiement est liée aux blessures. L'entraînement est l'un des meilleurs moyens pour diminuer ce risque, mais est aussi la cause de plusieurs de ces blessures. La plupart d'entre elles sont évitables par une progression plus structurée. Connaître son F.I.T.T. est l'un des moyens de prévenir ces blessures et de progresser de façon optimale. L'atteinte de plateau d'entraînement est souvent décevante et c'est souvent dans ces moments que les blessures surviennent, car nous avons voulu progresser trop rapidement.

### F

#### FRÉQUENCE

La fréquence d'entraînement est le nombre de séances réalisé par semaine. Il n'y a pas de maximum de séances d'entraînement, mais il faut respecter le temps de récupération du corps. Il faut au minimum une journée de repos dans une semaine. Elle peut aussi faire référence au nombre de fois qu'on travaille un groupe musculaire ou un type d'entraînement dans sa semaine. Il faut bien les répartir et varier nos entraînements pour en tirer les meilleurs gains.



#### INTENSITÉ

L'intensité d'une activité physique peut être mesurée de plusieurs façons. Les 2 plus courantes sont : l'échelle de perception de l'effort (subjectif) et les fréquences cardiaques (objectif). La perception d'une intensité est différente de tous selon sa forme physique actuelle. La clé d'une progression optimale se retrouve dans l'intensité. Il faut prendre le temps de planifier sa progression et de s'assurer qu'elle soit adaptée à son objectif. L'intensité peut être augmentée en modifiant les charges, le nombre de répétitions et séries, le temps d'effort, les techniques d'entraînement, la vitesse d'exécution et plusieurs autres.

### T

Le temps est souvent associé au temps total de la séance. Une personne avec une bonne expérience d'entraînement doit regarder le temps avec une autre approche. En musculation, on peut parler de temps sous tension, de ratio travail/repos et temps de repos entre les séries. En entraînement cardio-respiratoire, il y a la durée à un % de VAM et aussi le ratio travail/repos. La variation du temps va souvent être modifiée par les paramètres que nous allons déterminer avec l'intensité. Il faut aussi ne pas négliger son temps d'échauffement dans sa séance d'entraînement. Un échauffement de qualité diminuera les risques de blessure et augmentera les performances de son entraînement.

### T

Le type est l'activité physique pratiquée. Par exemple : La musculation, un sport, la course à pied et le yoga. La variation du type d'activité physique va permettre de développer plusieurs composantes de la condition physique et ainsi améliorer sa forme physique en général. Il faut prendre le temps de planifier son année d'entraînement pour aller chercher le maximum de progression en variant ses types d'activité physique, mais aussi de façon hebdomadaire. Comme alterner les journées à forts et faibles impacts en endurance cardio-respiratoire.



#### PROGRESSION OPTIMALE

Pour progresser et diminuer son risque de blessure, il faut soit augmenter 1 seul élément de son F.I.T.T. à la fois ou bien connaître sa charge d'entraînement (charge totale soulevée dans son entraînement, km totaux parcourus dans la semaine...) et modifier plusieurs éléments. Cependant, l'augmentation de son F.I.T.T. ne doit pas être plus de 10% par semaine.

