

# Activités récréatives en plein air: mesures de sécurité et d'évaluation des risques

OCTOBRE 2023

Marie-Eve St-Pierre, M. Sc.

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

L'article faisant l'objet de cette fiche synthèse s'intitule *Safety Measures and Risk Analysis for Outdoor Recreation Technicians and Practitioners: A Systematic Review*.

## Introduction

Dans la littérature, il ne semble pas y avoir consensus sur le terme à utiliser pour les activités récréatives de plein air : on parle de tourisme d'aventure, de sports de nature, de sports de plein air, de loisirs de plein air ou de loisirs d'aventure. Ces activités ont en commun de jouir d'une grande popularité. Elles se caractérisent par un contact avec la nature et un environnement pouvant procurer des émotions fortes, engendrer des poussées d'adrénaline, susciter de la peur ou exiger un dépassement constant.

Même s'il est impossible d'éliminer tous les accidents reliés à ce genre d'activités, il est possible de proposer des mesures de sécurité qui réduiront les risques. Cela passe notamment par l'élaboration de stratégies de gestion et de prévention. La revue de la littérature présentée dans l'article de Mata, Pereira et Carvalhinho (2022) permet d'examiner et de systématiser les connaissances relatives aux mesures de sécurité et d'évaluation des risques associés aux activités récréatives de plein air.

## Résultats

Après avoir analysé les études sélectionnées (10), les auteurs présentent plusieurs mesures de sécurité et d'évaluation des risques applicables aux activités récréatives de plein air. Le tableau 1 présente ces mesures.

**Tableau 1.** Mesures de sécurité et d'évaluation des risques pour les activités récréatives de plein air en fonction des acteurs

Chercheurs	Décideurs	Organisations	Instructeurs	Pratiquants
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enquêter davantage sur les risques liés aux activités récréatives en nature dans différents pays</li> <li>Améliorer la compréhension de la relation entre la perception du risque et l'exposition au risque</li> <li>Enquêter sur les facteurs de risque tels que l'âge, le sexe, les comportements et le niveau de compétence</li> <li>Analyser les risques par la surveillance vidéo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instaurer un code de conduite sectoriel</li> <li>Adopter des politiques et élaborer des programmes de formation spécifiques aux activités récréatives de plein air</li> <li>Superviser les licences et les assurances</li> <li>Mettre en place une base de données universelle des accidents et incidents liés aux activités récréatives de plein air</li> <li>Sensibiliser les pratiquants aux risques via différentes plateformes (médias sociaux, brochures, systèmes d'interprétation interactifs, etc.)</li> <li>Attribuer un niveau de risque à chaque activité et formuler des recommandations spécifiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir des formations pratiques et théoriques sur les procédures de sécurité aux instructeurs et pratiquants (ex. : techniques de premiers soins et de sauvetage)</li> <li>Réévaluer régulièrement les capacités des instructeurs en matière de gestion des risques et de secourisme</li> <li>Faire de la prévention soutenue par les expériences des pratiquants</li> <li>Informier et sensibiliser les pratiquants aux risques associés</li> <li>Élaborer des stratégies de gestion de risques adaptées aux terrains peu sécuritaires ou au climat défavorable pendant les activités</li> <li>Moduler le ratio instructeur/pratiquants en fonction des risques associés à l'activité</li> <li>Améliorer les formulaires de consentement et d'information des participants</li> <li>Permettre aux instructeurs d'interrompre les activités ou d'empêcher les participants d'y participer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser une matrice afin d'attribuer un niveau de risque général pour chaque participant</li> <li>Promouvoir la pratique saine et progressive</li> <li>Sensibiliser les pratiquants à l'importance d'être attentif aux indices d'une pratique excessive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à des formations sur les mesures de sécurité et d'évaluation des risques.</li> <li>Connaître les compétences techniques pour pratiquer les activités en toute sécurité</li> <li>Être attentif aux indices de pratique excessive</li> </ul>

## Liens avec la pratique

Les mesures présentées dans l'article peuvent servir à développer des stratégies de prévention, de sécurité et de réduction des risques dans le but de diminuer le nombre d'accidents et d'incidents. Ces stratégies et procédures peuvent contribuer à améliorer les interventions en matière de sécurité et de qualité et, par conséquent, ont un impact positif sur la satisfaction et le bien-être des pratiquants.

**Outil pour la gestion du risque.** Puisque les accidents et les incidents surviennent en raison de plusieurs facteurs de risque, le cadre de gestion des risques de Rasmussen<sup>1</sup> est identifié dans l'article de Mata, Pereira et Carvalhinho (2022) comme adéquat pour mettre en œuvre une approche d'analyse en matière de prévention des accidents dans les activités de plein air. Ce cadre constitue un outil pour prévenir et atténuer les accidents et incidents futurs, ce qui accroît la sécurité des participants.

**Évaluation du niveau de risque.** Les études indiquent que les activités qui nécessitent un certain niveau de compétence doivent être évaluées par les instructeurs de façon à leur permettre de gérer les activités en fonction de divers indicateurs : l'historique du sport, la compétence technique, les équipements de protection individuelle et l'adéquation des matériaux (ex. : vêtements). Il est recommandé d'utiliser une matrice de facteurs de risques afin d'établir les niveaux de risque pour chaque participant. Pour les besoins du secteur du plein air, ce type d'intervention devrait être réalisé par des spécialistes et soutenu par des politiques.

**Stratégies adaptées selon l'activité.** L'étude indique que les pratiquants et les intervenants, lorsqu'ils sont confrontés au risque, se comportent différemment et ont des réactions spécifiques selon le contexte de pratique et leur niveau d'expérience. Cette prémisse signifie que les stratégies visant à prévenir et à gérer efficacement les risques doivent être adaptées à chaque participant et type d'activités. Favoriser la discussion entre les instructeurs et s'inspirer des expériences des pratiquants s'avèrent pertinents et efficaces afin d'établir des stratégies de réduction des risques.

**Formation, évaluation, promotion et sensibilisation.** Afin de diminuer les risques d'incidents ou d'accidents, il est important d'offrir des formations spécifiques à la pratique aux intervenants et d'élaborer des outils permettant l'évaluation régulière des équipements et de l'environnement. De plus, il est suggéré de promouvoir une pratique progressive (préparation, échauffement, intensité, nombre d'heures, etc.) auprès des pratiquants et de les sensibiliser à l'importance d'être attentif aux indices d'une pratique excessive. Les stratégies de promotion et de sensibilisation pourraient se faire à partir d'expériences de pratiquants, selon l'activité pratiquée et via les réseaux sociaux, ce qui pourrait s'avérer efficace pour atteindre le public cible.

## Conclusion

Dans cet article, les auteurs présentent plusieurs mesures de sécurité d'évaluation des risques applicables aux activités récréatives de plein air, fournissant ainsi des connaissances importantes et dégageant des implications significatives en matière de santé et de prévention. Le risque fait partie intégrante des activités récréatives de plein air, constituant même un motif de fascination pour les pratiquants, ce qui peut expliquer la popularité croissante de ces activités. Même si les accidents ne peuvent être entièrement éliminés, les risques peuvent être considérablement réduits. En ce sens, tous les efforts doivent être faits.

<sup>1</sup> Rasmussen, J. (1997). "Risk management in a dynamic society: a modelling problem". *Safety science*, 27(2-3), 183-213. [https://doi.org/10.1016/S0925-7535\(97\)00052-0](https://doi.org/10.1016/S0925-7535(97)00052-0)

### Référence complète de l'article

Mata, C., Pereira, C. & Carvalhinho, L. (2022). Safety Measures and Risk Analysis for Outdoor Recreation Technicians and Practitioners: A Systematic Review. *Sustainability*, 14(6), 3332.