

## La prise de risque en loisir sportif : au-delà des apparences, un phénomène complexe

Émilie Belley-Ranger, Ph.D. (c), Hélène Carbonneau, Ph.D.,  
Pascale Marcotte, Ph.D., et Sylvie Miaux, Ph.D.

VOLUME 11, NUMÉRO 14 - 2014

Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières

La pratique de sports et de loisirs, bien que reconnue comme un facteur de protection pour la santé physique et psychologique, comporte un risque de blessures. La grande majorité des victimes de traumatisme d'origine récréative et sportive (TORS) sont des hommes et ont moins de 25 ans. Ces TORS représentent 11 % des hospitalisations chez les hommes de 12 à 24 ans (Daigle, 2004). Devant l'importance de cette situation pour la santé publique, il est pertinent de mieux comprendre les facteurs de risque des pratiques qui mènent aux TORS. Une étude menée auprès de 45 jeunes hommes de 14 à 24 ans a permis de mieux comprendre les facteurs déterminants de la prise de risque en loisir sportif.

### STATISTIQUES LIÉES AUX BLESSURES SPORTIVES

Bien que l'activité physique soit bénéfique pour la santé physique et mentale, les blessures résultant de ces activités peuvent avoir des conséquences irréversibles. Au Québec, un rapport gouvernemental a chiffré les hospitalisations à la suite de blessures survenues dans des activités récréatives ou sportives à 5100 personnes par année, incluant 175 décès (Tremblay, 2007). De même, en 2009 et 2010, le nombre de personnes ayant consulté un professionnel de la santé s'élève à 67 100 (Hamel et Tremblay, 2012). Or, les consultations des professionnels de la santé ne sont pas sans coûts sociaux importants. Selon Goulet (1998), le coût économique total des blessures et des décès a atteint 294,4 millions de dollars en 1993. L'organisme Sauve-qui-pense (2009) a relevé que les dépenses consécutives aux chutes en patin, en ski, en planche et en patin à roues alignées s'élevaient à 60 millions de dollars. Mais quel groupe de la population est le plus sujet aux blessures? Ce sont généralement les jeunes hommes. En effet, les blessés les plus nombreux sont les hommes de 12 à 34 ans (Hamel et Goulet, 2006; Hamel et Tremblay, 2012).

### PARTICIPANTS À LA RECHERCHE

Une meilleure compréhension des facteurs de risque et de prévention de la prise de risque en loisir chez les hommes de 14 à 24 ans était nécessaire. Grâce à une subvention du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, une équipe

du Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'UQTR s'est penchée sur cette question. Elle a réalisé des entrevues avec 45 adolescents et jeunes hommes âgés de 14 à 24 ans de janvier 2011 à décembre 2012. Les personnes rencontrées pratiquaient des activités variées. On y comptait autant des adeptes de hockey sur glace, de football et de soccer que des amateurs de « parkour » et de planche à roulettes. Au total, 18 activités différentes, collectives et individuelles, compétitives et récréatives, ont fait l'objet d'analyses. Les entrevues ont été réalisées dans les régions de la Mauricie-Centre-du-Québec, Rive-Nord de Montréal, Montréal et Rive-Sud de Montréal.

### LES DIMENSIONS DE LA PRISE DE RISQUE

Les résultats des entrevues font ressortir deux types de dimensions actives dans la prise de risque en loisir : les dimensions endogènes se rapportent à la personne, tandis que les dimensions exogènes concernent l'environnement dans lequel celle-ci pratique son activité. La figure suivante rassemble ces dimensions. Les dimensions endogènes (attentes et bienfaits du loisir, perception des risques, perception des blessures et préparation individuelle pour prévenir les blessures) sont au centre. Les dimensions exogènes (environnement physique, social, récréatif et sportif, technologique) entourent la personne et viennent influencer ses perceptions. Cette figure montre la multitude des dimensions présentes dans le phénomène de la prise de risque en loisir et qui s'influencent entre elles.

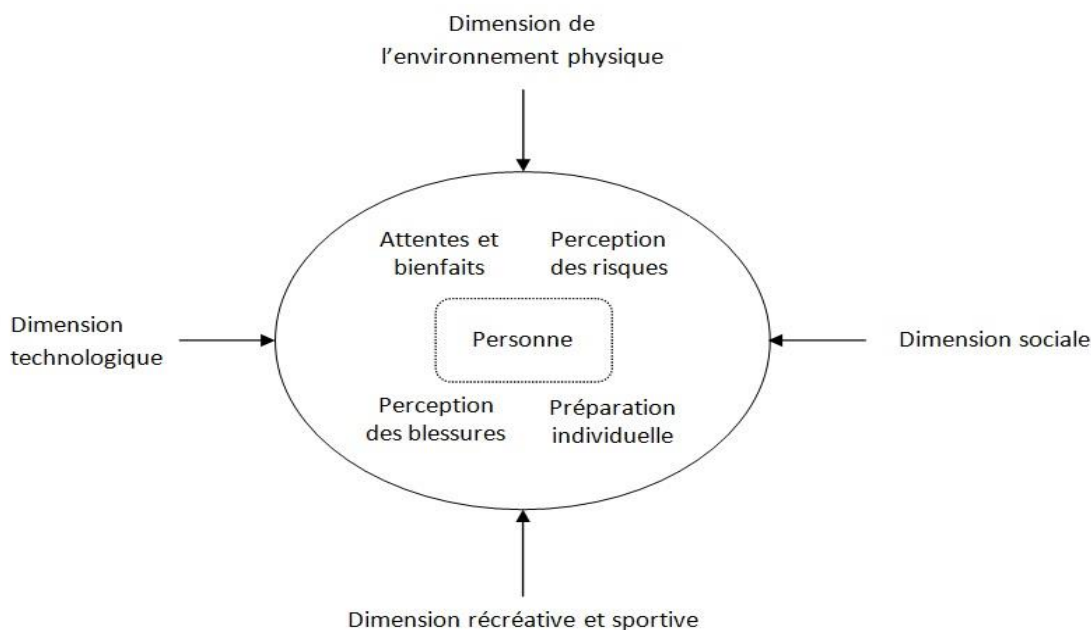


Figure 1. Dimensions de la prise de risque

#### LES DIMENSIONS LIÉES À LA PERSONNE

Dans les entretiens, le plaisir et la passion occupent la place prépondérante au chapitre des **attentes et bienfaits**. Le dépassement de soi tient également une place importante en lien avec la réalisation et la réussite d'une action. La congruence avec soi (trouver un loisir qui me ressemble), l'appartenance sociale (notamment à une équipe sportive) et la recherche de santé et de bien-être sont d'autres éléments mentionnés. Le type d'attentes pourrait avoir un impact sur la prise de risque et est donc important à prendre en considération.

La **perception des risques** rassemble le risque corporel, l'inhérence du risque, le risque envers le groupe et le rapport au risque en général. Le risque corporel semble avoir une place importante pour nos répondants. Ceux-ci évoquent en effet la possibilité de blessures comme conséquences de la prise de risque et du fait de tester ses limites physiologiques par la prise de risque. L'inhérence du risque revient régulièrement dans le discours des pratiquants. Il semble que le risque fait partie du loisir et, pour certains, s'inscrit dans la nature même de ce dernier. Quant au risque envers le groupe, les

jeux individuels constituent, entre autres, des actions défavorables à la poursuite d'objectifs communs, ceux d'une équipe sportive par exemple. En ce qui concerne le rapport au risque, près de la moitié de nos répondants prennent des risques aussi en dehors de leur loisir.

La **perception des blessures** se décline en quatre composantes : inhérence des blessures, banalisation des blessures, opportunité de grandir, réactions. L'inhérence des blessures est la composante la plus substantielle. Tout comme l'inhérence du risque, les blessures sont inscrites dans la pratique du loisir. Tout le monde peut se blesser, on ne sait quand, ni comment, ni où. La banalisation des blessures tient dans un premier temps à la poursuite du loisir malgré une blessure et dans un deuxième temps à un arrêt temporaire de la pratique. Les répondants affirment par la suite que les blessures leur offrent une opportunité pour cheminer dans leur pratique. Ainsi, les blessures font prendre conscience à certains de leur vulnérabilité et les incitent à adopter des comportements préventifs, notamment en recourant à de l'équipement de protection. Les réactions aux blessures passent de l'absence d'émotion (dans le cas de blessures mineures) à la déception et à la colère (mise à

l'écart de la pratique et du groupe de pratiquants), puis à la peur d'une nouvelle blessure. Lorsque cette peur est surmontée, l'intensité de la pratique revient au niveau antérieur à la blessure.

La **préparation individuelle** regroupe la préparation de l'action, l'état d'esprit optimal et la préparation physique. La préparation de l'action fait référence à une évaluation juste de ses capacités et à l'évaluation du terrain. La réflexion à cette étape apparaît nécessaire à la prévention des blessures. L'état d'esprit concerne d'abord l'équilibre entre la peur et la confiance. Ainsi, selon nos répondants, une trop grande anxiété aussi bien qu'une trop grande confiance au moment de l'action accentuent la probabilité de blessures. Un équilibre s'avère donc souhaitable. L'état d'esprit implique la concentration lors de l'action. La préparation physique, elle, a trait à la préparation du corps : échauffement, signes d'épuisement, consommation de substances, etc.

#### LES DIMENSIONS LIÉES À L'ENVIRONNEMENT

Ces dimensions font état des éléments de l'environnement de la personne qui interfèrent avec la prise de risque. Il s'agit de l'environnement physique, ainsi que des dimensions sociale, récréative et sportive, et technologique.

L'**environnement physique**, ou lieu de pratique, est perçu comme motivant et risqué, et comme un endroit susceptible de favoriser la créativité. L'évocation de cette dimension provient en grande majorité des pratiquants de loisirs récréatifs tels que le « parkour » et la planche à roulettes. Certains qualifient le lieu de pratique comme motivant alors que d'autres y repèrent des éléments risqués (conditions météorologiques, dénivellation, composition du sol, etc.). La créativité fait référence à la redéfinition de la vocation première du lieu (mobilier urbain, parc, place publique...).

La **dimension sociale** renvoie à la famille, aux pairs, à l'école et au public. La famille est très présente dans l'adoption de la pratique du loisir et ce, sans égard à la prise de risque. La famille favorise l'adoption de la pratique quand celle-ci

s'effectuera conjointement, en couple par exemple, ou dans un cadre structuré, dans un programme parascolaire par exemple. La famille a une opinion sur la prise de risque qui diffère selon les situations : lorsque le pratiquant court un risque pour sa santé, généralement l'accord de sa famille est plus difficile à obtenir. La pratique du loisir se fait généralement entre amis. La *gang*, les *chums*, une seconde famille sont autant de termes utilisés pour qualifier le groupe de pairs. De ce fait, l'appartenance au groupe est manifeste. De même, la prise de risque à l'intérieur des groupes semble généralisée. Dès lors, une compréhension mutuelle s'installe, qui entraîne une approbation sociale du risque. Les liens entre les membres du groupe agissent certainement sur la prise de risque. La compétition entre pairs incite les pratiquants à se mesurer entre eux, voire à chercher à dépasser les performances des autres. On assiste donc à une surenchère de la prise de risque. Néanmoins, il convient de souligner que cet esprit de compétition entre pairs est tempéré par l'entraide au sein du groupe, dans une optique de prévention des blessures. Ainsi, certains répondants témoignent d'une préoccupation de la santé physique de leurs pairs. Par divers moyens, ils tenteront de les protéger des blessures : en leur offrant un mentorat « technique » ou en tentant de freiner une prise de risque par l'argumentation. L'entraide joue aussi quand ils leur demandent conseil au moment où eux-mêmes s'apprêtent à prendre un risque personnel. L'école soutient l'adoption de la pratique de loisir par la mise à disposition d'infrastructures. Enfin, le public, qu'il soit formel (spectateurs) ou informel (passants, piétons), peut inciter certains participants à une prise de risque accrue. En revanche, certains pratiquants affirment que, lorsque l'enjeu sportif est important, le niveau de concentration est tel que l'influence du public s'en trouve réduite.

La **dimension récréative et sportive** rassemble les éléments liés à l'enjeu sportif, à l'intensité et à l'entraîneur. En premier lieu, l'enjeu sportif a une incidence certaine sur la prise de risque. En effet, les répondants affirment prendre des risques par solidarité avec le reste de l'équipe. Cela s'inscrit dans la poursuite d'un objectif commun, la victoire. L'importance de la compétition a aussi

un lien avec la prise de risque. Plusieurs répondants se disent plus enclins, lors d'une finale ou d'un match éliminatoire, à prendre des risques ou de rester au jeu malgré une blessure. En deuxième lieu, l'intensité fait référence à l'intensité perçue, au temps accordé à la pratique par semaine et au niveau de pratique. Ces trois éléments ont tous un lien, selon nos répondants, avec une plus grande prise de risque. De même, plus les pratiquants acquièrent de l'expérience dans leur loisir, plus ils affirment prendre des risques, et surtout des risques plus considérables. En troisième lieu, l'entraîneur agit en favorisant la poursuite d'objectifs menant à une plus grande prise de risque, même s'il protège également les pratiquants en adoptant et en faisant respecter des mesures de sécurité.

La quatrième dimension exogène, la **dimension technologique**, traite de l'équipement de protection et du rôle des médias. Les pratiquants de loisirs récréatifs accordent une grande importance à l'équipement. Dans notre échantillon, certains répondants sont en désaccord avec le port d'équipement de protection, invoquant l'inconfort et le manque d'esthétique. D'autres sont en accord avec le port d'équipement de protection comme moyen de prévention des blessures. Un troisième groupe témoigne d'une certaine ambivalence. Les pratiquants de ce groupe soupèsent les avantages et les conséquences avant de se prononcer sur le port d'équipement de protection : quand ils jugent l'action risquée, ils se protègent davantage. Les médias traditionnels permettent de développer un intérêt pour une pratique de loisir. Les médias sociaux permettent de leur côté de regarder des professionnels qui se mettent en scène, mais surtout des amateurs, par exemple sur *YouTube*. Ainsi, la diffusion des exploits et des accidents sportifs est populaire chez les internautes.

## CONCLUSION

Il convient de revenir à l'objectif de départ de cette recherche, soit documenter les dimensions de la prise de risque des adolescents et des jeunes hommes selon leurs perceptions et leur vécu. Quelques dimensions rejoignent tous les participants à cette étude : le plaisir et la passion que procure le loisir, le sentiment

d'accomplissement et la compétition au sein d'un groupe de pairs. Ainsi, la pratique de loisir n'est pas foncièrement mauvaise, bien au contraire, selon les résultats de cette étude, elle comporte de nombreux bienfaits. Il importe donc de soutenir la pratique tout en promouvant la sécurité sans pour autant supprimer le plaisir. De plus, une prise de risque fondée sur des valeurs ou la motivation d'un individu n'appelle pas le même type d'action qu'une prise de risque résultant de la pression des pairs ou d'autres facteurs. Force est de constater que la prise de risque est complexe, que des interactions entre les dimensions sont possibles. Les résultats d'une telle recherche seront utiles pour développer des stratégies plus ciblées de prévention de la prise de risque et qui, nous l'espérons, seront plus efficaces. Une étude à plus grande échelle favoriserait une meilleure compréhension des diverses manifestations de la prise de risque afin d'être mieux en mesure de la prévenir.

## RÉFÉRENCES

- Daigle, J. M. (2004). *Hospitalisations pour traumatismes d'origine récréative et sportive au Québec de 1994 à 2002*. Québec : Institut national de santé publique du Québec.
- Goulet, C. (1998). *Analyse des coûts socio-économiques associés à la morbidité et à la mortalité d'origine sportive et récréative au Québec en 1993*. Québec : ministère des Affaires municipales - Direction du loisir et du sport - Service de la sécurité.
- Hamel, D., & Goulet, C. (2006). *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2004*. Québec : Institut national de santé publique du Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.
- Hamel, D., & Tremblay, B. (2012). *Études des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010*. Québec : Institut national de santé publique du Québec.
- Sauve-Qui-Pense. (2009). *Le fardeau économique des blessures au Canada*. Toronto : Sauve-Qui-Pense.

Tremblay, B. (2007). *Portrait des traumatismes d'origine récréative et sportive au Québec – édition 2007*. Trois-Rivières : ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport – Direction de la promotion de la sécurité.