



# SÉCURITÉ BIEN DOSÉE ET LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Photo : Shutterstock.com



PAR YVAN LÉPINE

C'est un vibrant plaidoyer pour la lutte contre la sédentarité dans un cadre sécuritaire qu'a livré Sylvie Bernier, présidente de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA), le 3 octobre à Laval, lors de la 20<sup>e</sup> Conférence annuelle du loisir municipal (CALM). Elle y présentait le document *Sécurité bien dosée, une question d'équilibre!*<sup>1</sup>

Ce document est issu de la concertation de 14 organisations formant le Sous-comité de la sécurité bien dosée :

- l'Alliance québécoise du loisir public (AQLP),
- l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPPE),
- Aventure Écotourisme Québec (AEQ),
- le Carrefour action municipale et famille (CAMF),
- le Conseil québécois du loisir (CQL),
- la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FEEPEQ),
- le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS),
- le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES),

- le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH),
- le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ),
- la Société de sauvetage,
- Sports-Québec,
- Vélo Québec,
- Vivre en ville.

L'objectif poursuivi : bâtir une vision commune de la sécurité et présenter des outils permettant de cibler des interventions sécuritaires, raisonnables et optimales pour le développement des individus et des collectivités.

## LE DILEMME

Si l'objectif peut paraître facile à atteindre, il aura fallu de bonnes discussions pour trouver le juste équilibre des mots. Coresponsable du sous-comité avec Mélanie Langlois (MSSS), Joanie Trudel, conseillère en sécurité au MEES, considère que « l'idée n'est pas d'empêcher les gens de bouger, mais plutôt de les encourager à le faire dans un cadre sécuritaire afin qu'ils en retirent tous les bienfaits ».

<sup>1</sup> Voir <https://tmvpa.com/securite-bien-dosee>.

« Si on pratique la course à pied sans appliquer un programme qui respecte ses capacités, qu'on se blesse, on ne peut en profiter et bénéficier de ses avantages. »  
— Joanie Trudel, conseillère en sécurité au MEES



Photo : Shutterstock.com

Pour les organismes qui font la promotion de l'activité physique, chaque incident médiatisé risque de porter ombrage à leur cause, d'entraîner des mesures de surprotection. « Nos élus sont frileux », n'hésite pas à lancer Sylvie Bernier, rappelant cependant qu'ils ne font que leur travail. « Qu'est-ce qu'on fait avec ça? On décide de fermer des piscines, de restreindre l'accès aux berges. » Parfois, ajoute-t-elle, c'est un type d'activité qui est mis au banc des accusés, comme les sorties scolaires en forêt.

Pourtant, la sécurité est essentielle à toute activité de loisir. « Si on pratique la course à pied sans appliquer un programme qui respecte ses capacités, qu'on se blesse, on ne peut en profiter et bénéficier de ses avantages », illustre Joanie Trudel.

### DE LA PRISE DE RISQUE À LA SÉCURITÉ BIEN DOSÉE

La TMVPA pose comme jalon que « l'élimination complète des blessures ou l'atteinte du "risque zéro" est impossible ». Pour Joanie Trudel, « la sécurité, ce n'est pas de rester chez soi à ne rien faire ». Bien au contraire, renchérit Sylvie Bernier, qui rappelle les statistiques alarmantes sur l'obésité chez les enfants. « Comme parents, signale-t-elle, nous avons tellement peur que nos enfants se fassent enlever, qu'ils s'enfargent ou tombent à bicyclette que nous les mettons dans du papier bulle. »

Le document met de l'avant que « par une prise de risque acceptable, les enfants apprennent à développer les capacités et les habiletés requises pour assurer leur propre sécurité ». Cette prise de risque doit cependant se faire parallèlement au déploiement de mesures préventives. « Rendre une activité ou un jeu sécuritaire signifie de mettre en œuvre des moyens raisonnables dans le but d'éviter des incidents malheureux », soulignent les auteurs. Comme ultimement c'est l'utilisateur qui détermine l'envergure de sa prise de risque, « on a un devoir de moyens, et non de résultat », précise Sylvie Bernier.

Comme définition d'un « risque acceptable », le document renvoie à celle présentée dans le cadre de référence *La gestion des risques*

*en santé publique au Québec*, publié en 2016 par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), soit un « risque jugé suffisamment faible pour ne pas nécessiter de mesure de contrôle supplémentaire bien que ces mesures puissent malgré tout être mises en place sur une base volontaire pour réduire encore davantage le risque ».

En l'absence d'une définition de la sécurité bien dosée dans la littérature scientifique, le document propose celle de la TMVPA, à partir des concepts et des principes qui y sont développés : « La sécurité bien dosée signifie de permettre une prise de risque acceptable et bénéfique au développement de la personne en mettant en place un cadre sécuritaire qui tient compte à la fois de l'environnement physique, de l'équipement personnel, de l'encadrement ainsi que du comportement et de l'attitude des personnes. »

Sylvie Bernier rappelle que la sécurité peut prendre une forme objective (factuelle) ou subjective (basée sur des perceptions). Le document énonce que ces deux dimensions s'influencent mutuellement, de façon tant positive que négative. En prenant comme exemple l'instauration d'un équipement protecteur obligatoire, on explique que « certains se sentiront plus en sécurité avec cet équipement, et même prendront des risques plus importants en raison de ce sentiment, alors que d'autres deviendront plus craintifs, étant davantage conscientisés aux dangers qui ont conduit à la décision de rendre obligatoire le port de l'équipement en question ».

### DES OUTILS

Ce sont les « moyens raisonnables » mis en place qui seront scrutés en matière de responsabilité civile. La TMVPA propose que des mesures de prévention soient prises en considérant quatre dimensions de la sécurité :

- **l'environnement physique**, qui regroupe notamment les éléments naturels, les bâtiments, les installations, les aires de jeu, l'équipement collectif, l'aménagement, l'entretien et la gestion des lieux ainsi que le respect des normes en vigueur (ex. : norme sur les aires et équipements de jeu<sup>2</sup>);

<sup>2</sup> Goulet, Claude, *La prévention des traumatismes adaptée aux activités récréatives et sportives : définitions, concepts et stratégies d'intervention* [Ressource électronique], Secrétariat au loisir et au sport, Québec, 2014, 29 pages. Voir aussi l'entrevue avec Sylvie Melsbach au sujet de la norme CAN/CSA Z-614 à la p. 31.

- **l'équipement personnel**, qui concerne principalement le port des équipements protecteurs au regard des normes en vigueur (ex. : port du VFI ou du casque dans les parcs à neige) et l'utilisation d'équipements, de vêtements adaptés et de chaussures appropriées;
- **l'encadrement**, qui concerne la présence et les compétences des divers intervenants (enseignants, éducateurs, entraîneurs, moniteurs, secouristes, etc.) et leur capacité d'enseigner les techniques ainsi que de transmettre et d'appliquer les principes de sécurité et d'intégrité (regroupe aussi les règles de jeu, les consignes de sécurité, les directives, etc.);
- **le comportement et l'attitude du participant**, qui rassemble les éléments portant sur les conditions préalables à l'activité, le respect des capacités physiques, des règles de jeu ou des consignes de sécurité, l'esprit sportif, l'adoption de comportements sécuritaires, etc.

Le document rappelle l'importance de documenter toutes les mesures prises afin de réduire les risques et propose à cette fin une matrice facile à remplir inspirée de celle de Haddon, utilisée en prévention des blessures :

Facteurs de risque	Environnement physique	Équipement personnel	Encadrement	Comportements et attitudes
Avant l'événement				
Pendant l'événement				
Après l'événement				

Chaque situation est unique. « Ce n'est pas une recette de gâteau au chocolat, prévient Joanie Trudel. De nombreuses variables d'une situation, comme l'âge des pratiquants, le lieu, la nature de l'activité ou l'infrastructure en place, doivent être prises en compte. »

À cette fin, le document propose cinq principes directeurs à suivre, dans un continuum d'intervention faisant appel à la recherche et puisant dans un bassin de mesures, soit la sensibilisation, l'information, l'éducation, la formation, la normalisation, l'accréditation et la réglementation. Une stratégie mixte, « permettant d'agir sur plusieurs cibles à la fois », est suggérée.

Les mesures sélectionnées devraient :

- être les mieux adaptées en fonction du problème et du contexte;
- ne pas dénaturer l'activité de loisir ou de sport;
- représenter une possibilité d'intervention concrète ayant un potentiel d'efficacité reconnu;
- interpeller les partenaires aptes à maximiser l'effet des actions;
- être rentables sur le plan socioéconomique.

« Le document rappelle l'importance de documenter toutes les mesures prises afin de réduire les risques... »



La solution d'animation pour vos événements municipaux!

**FÊTE FAMILIALE**

**CARNAVAL D'HIVER**

**MÉGA-ACTIVITÉS**

mega-animation.com - 514-977-0977 - info@mega-animation.com  @megaanimation



## UNE EXPERTISE DE POINTE À LA MESURE DE VOS ATTENTES

Gestion et exploitation d'équipements récréotouristiques

Services-conseils en loisir culture et tourisme

Planification, études et analyses



Téléphone : 514 527-9100

Services offerts partout au Québec

Par ailleurs, à partir d'une grille d'analyse développée par l'INSPQ, la TMVPA propose quatre grandes orientations pouvant être appliquées, en regardant la situation par la lorgnette de l'utilisateur :

- **s'il se sent en sécurité et qu'il n'y a pas de danger objectif** → maintenir les efforts;
- **s'il se sent en sécurité même s'il y a présence de dangers objectifs** → informer de la présence des dangers et les éliminer;
- **s'il ne se sent pas en sécurité même s'il y a absence de danger objectif** → discuter et informer;
- **s'il ne se sent pas en sécurité et qu'il y a présence de dangers objectifs** → éliminer les dangers et soutenir l'utilisateur.

### DE LA CONCERTATION À LA DIFFUSION

Le document ayant été adopté par la TMVPA, les prochaines étapes consistent à retravailler sa présentation graphique ainsi que les outils qui en découlent afin qu'ils puissent être facilement utilisés.

« Le document a été produit afin que chacun des membres du comité puisse à son tour en faire bénéficier tout son réseau, précise Joanie Trudel. On essaie d'utiliser le plus de leviers possible. »

### UNE PORTE-PAROLE QUI DONNE L'EXEMPLE

Médaillée d'or en plongeon aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1984, Sylvie Bernier raconte le drame qu'elle a vécu le 24 juillet 2002 dans un documentaire et un livre intitulés *Le jour où je n'ai pas pu plonger*<sup>3</sup>. Ce jour-là, son neveu Raphaël s'est noyé sous ses yeux lors d'une excursion en canot sur la rivière Nouvelle, en Gaspésie. C'est son frère, père de la victime, qui l'a empêchée de plonger à l'eau afin d'éviter un deuxième décès.

Le rapport de l'enquête du coroner qui a suivi la noyade met de l'avant 33 recommandations. « Chaque élément que tu mets en place, c'est comme une maille de plus que tu mets à ton filet de sécurité », illustre Pierre Gaudreault, directeur général d'Aventure Écotourisme Québec, dans le documentaire.

Aujourd'hui, Sylvie Bernier fait la promotion tant des bienfaits de l'activité physique – et de la prise de risque qui en découle – que de la sécurité, comme présidente de la TMVPA et à titre de marraine du programme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage.

Sylvie Bernier, présidente de la Table sur le mode de vie physiquement actif et marraine du programme Nager pour survivre<sup>MD</sup>



<sup>3</sup> Livre publié aux Éditions La Presse, avril 2019, 192 pages.