

## Causes de blessures

Comme l'indique l'*Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2015-2016* de l'Institut national de la santé publique<sup>7</sup>, « il importe de garder en tête que les bienfaits de l'activité physique sont supérieurs au risque de blessure et que la promotion de la sécurité doit être considérée comme une alliée incontournable et complémentaire de la promotion d'un mode de vie physiquement actif ».

Certes, les sports d'action représentent un risque de blessures, mais ce risque est fréquemment surestimé par rapport aux risques de blessures encourus dans d'autres sports populaires. Par exemple, le tableau suivant illustre 10 sports courants qui dénombrent plus de blessés par 1000 participants que pour le skateboard<sup>8</sup> :

Extrait du tableau 12 de l'étude *Nombre et taux estimés de blessés pour chacune des activités récréatives et sportives retenues dans l'étude, selon la fréquence, Québec, 2015-2016*

| ACTIVITÉS                | TOUS    |      |          | FRÉQUENCE RÉGULIÈRE |      |           |
|--------------------------|---------|------|----------|---------------------|------|-----------|
|                          | N       | TAUX |          | N                   | TAUX |           |
| Hockey sur glace         | 97 000  | 101  | (82-123) | 83 000              | 179  | (145-220) |
| Gymnastique              | 22 000  | 100  | (71-140) | 20 000              | 158  | (110-221) |
| Sports de combat         | 44 000  | 93   | (68-126) | 31 000              | 110  | (76-159)  |
| Football                 | 25 000  | 82   | (56-120) | 16 000              | 224  | (149-321) |
| Course à pied—jogging    | 158 000 | 65   | (54-78)  | 111 000             | 91   | (75-110)  |
| Planche à neige          | 31 000  | 63   | (45-87)  | 19 000              | 142  | (92-213)  |
| Soccer                   | 73 000  | 55   | (45-67)  | 56 000              | 119  | (96-147)  |
| Conditionnement physique | 156 000 | 53   | (44-62)  | 140 000             | 70   | (58-84)   |
| Ski alpin                | 54 000  | 51   | (38-67)  | 31 000              | 97   | (67-138)  |
| Baseball — softball      | 30 000  | 45   | (31-66)  | 24 000              | 103  | (67-156)  |
| Planche à roulettes      | 18 000  | 39   | (25-63)  | F                   | F    | F         |

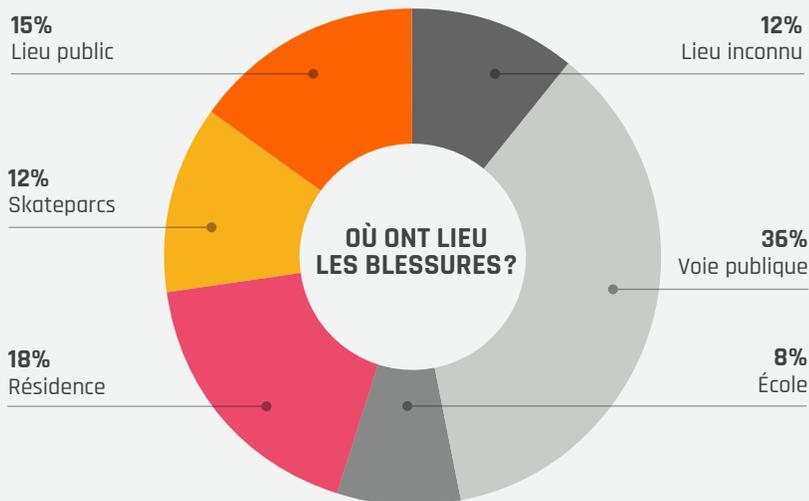
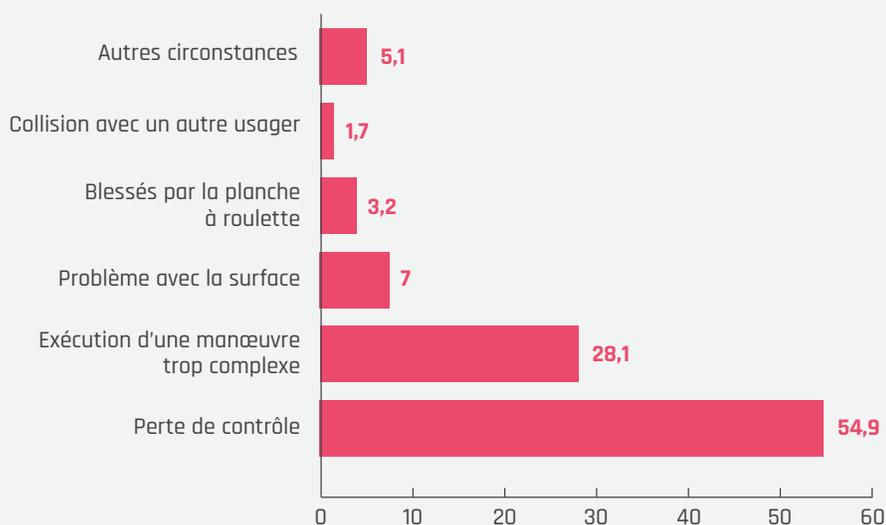
7. INSPQ, Bureau d'information et d'études en santé de la population, *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2015-2016*, p. 1.

8. *Idem*, tableau 12, p. 35.

**Les incidents dans un skateparc sont majoritairement causés par :**

- Pertes de contrôle inattendues
- Mauvaise gestion du risque (l'utilisateur tente une manœuvre trop difficile)
- Problème avec la surface (surface glissante, aspérité)
- Collisions (mauvais plan de circulation, mauvaise prévision des lignes des autres usagers)
- Défaut d'équipement (roue qui tombe/bloque)

**CIRCONSTANCES DES BLESSURES**





## ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

On note dans l'étude de l'INSPQ que 32,1 % des utilisateurs sondés ont affirmé porter un casque protecteur « toujours » et « la plupart du temps »<sup>9</sup>.

Par contre, il est à noter que les utilisateurs portant un casque sont généralement moins âgés, et que la population des 18 à 34 ans porte rarement l'équipement de protection. Il y a donc un effort de sensibilisation à faire auprès de cette population.

Bien que ces équipements protègent plutôt de blessures à faible gravité, les protège-coudes, les protège-genoux, les protège-poignets et les chevillères sont recommandés. Il est particulièrement courant que les usagers plus portés vers les modules de type bol et demi-lune de grandes dimensions portent des protège-genoux spécialisés qui sont plus larges que ceux que l'on retrouve dans les magasins de sport à grande surface. Ces protège-genoux sont utilisés de façon systématique lorsque les pratiquants doivent tomber : ils se laissent glisser sur cette pièce d'équipement à l'aide d'une technique calculée.

9. INSPQ, Bureau d'information et d'études en santé de la population, *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2015-2016*, Tableau 5.