

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LA PRISE EN COMPTE DES SPÉCIFICITÉS DE LA FEMME  
EN TOURISME D'AVENTURE :  
POUR LA GESTION D'UNE EXPÉRIENCE INCLUSIVE ET SÉCURITAIRE

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
À LA MAÎTRISE EN DÉVELOPPEMENT DU TOURISME

PAR MYRIAM MIRON-LALONDE

Février 2026

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

La concrétisation de ce mémoire a pu se faire grâce à l'encadrement de plusieurs personnes qui ont cru en moi. J'aimerais, dans un premier temps, remercier le professeur Alain A. Grenier, mon directeur de recherche. Alain fut d'une aide précieuse pour me guider dans le début de la réflexion associée aux sujets de ce mémoire. En plus d'une grande ouverture, ses critiques étaient justes et claires, toujours dans l'optique d'apporter ma pensée à son meilleur.

Je ne peux passer sous silence les douze femmes inspirantes qui ont pris part à ce projet comme participantes. Elles ont toutes contribué, à leur façon, à façonner cette étude en me confiant sans filtre leurs expériences personnelles. Elles ont embarqué dans ma recherche avec enthousiasme et elles m'ont chacune fait grandir par leurs entretiens profonds et sincères. Nos passions communes pour le plein air, l'aventure et l'inclusion des femmes dans le milieu nous ont permis une connexion hors pair qui restera à jamais gravée dans mon esprit.

Je remercie aussi ma famille et mes amis pour leur apport inestimable qui a simplifié le succès de mes études. De même, merci à la grande disponibilité des parents des copines de ma fille. Merci également à mon ami l'extraterrestre (qui se reconnaîtra) : mentor à ses heures, conseillé à d'autres, cette « bibitte » m'a accompagné dans les hauts et les bas de la vie sans jugement. Toujours positif et constructif, il m'a poussé à être à l'écoute de mes propres besoins et à persévérer. J'espère qu'il sait à quel point son soutien m'a aidé à poursuivre jusqu'au bout.

Finalement, j'ajoute un merci bien spécial à ma fille, Zoé. Du haut de ses 11 ans (au moment d'écrire ces lignes) et de ses capacités d'enfant sans fratrie, elle a été d'une résilience et d'une patience incroyable lors de mes innombrables moments devant *l'écran* pour ce projet. Encourageante, mais aussi inspirante, sa curiosité pour le sujet étudié m'a amené à aller en profondeur dans mes interventions pour ce mémoire. Sa sensibilité et sa compréhension dans les périodes plus ardues, les siennes comme les miennes, ont grandement facilité mes phases de rédaction. Je souhaite qu'elle voie cet accomplissement comme la preuve que tout est possible, peu importe les embûches au passage ou le moment que nous choisissons pour vivre une aventure. Je t'aime Zoé.

## DÉDICACE

À ma fille, ma guerrière,  
celle qui me fait vivre  
la plus belle des aventures.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
DÉDICACE .....	iii
LISTE DES FIGURES .....	viii
LISTE DES TABLEAUX.....	ix
AVANT-PROPOS .....	x
RÉSUMÉ .....	xii
CHAPITRE I.....	1
INTRODUCTION .....	1
1.1 Mise en contexte .....	2
1.2 Problématique .....	5
1.3 Question de recherche.....	13
CHAPITRE II .....	16
MÉTHODOLOGIE.....	16
2.1 Discipline .....	17
2.2 Nature de la recherche .....	18
2.2.1 Approche.....	19
2.2.2 Paradigme .....	20
2.2.3 Postures .....	21
2.3 Méthode de collecte de données – l’entrevue semi-dirigée .....	23
2.4 L’échantillon .....	27
2.5 Méthode d’analyse des données qualitatives .....	29

2.6 Éthique .....	32
2.7 Limites et crédibilité .....	33
2.8 Synthèse .....	35
CHAPITRE III.....	37
SPÉCIFICITÉS PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES DE LA FEMME EN TOURISME D’AVENTURE.....	37
3.1 Spécificités physiologiques.....	40
3.1.1 Phase menstruelle.....	43
3.1.2 Phase folliculaire.....	45
3.1.3 Phase ovulatoire .....	47
3.1.4 Phase lutéale.....	47
3.2 Spécificités psychologiques .....	55
3.3 Spécificités physiques.....	61
3.4 Synthèse .....	67
CHAPITRE IV.....	69
LES ÉLÉMENTS RECHERCHÉS PAR LES FEMMES DANS L’EXPÉRIENCE DU TOURISME D’AVENTURE .....	69
4.1 Aventure et tourisme d’aventure .....	71
4.1.1 Le spectre de l’aventure .....	74
4.2 Le risque.....	77
4.2.1 Le risque perçu.....	79
4.2.2 Le risque vécu .....	82
4.3 L’expérience.....	84
4.3.1 L’avant voyage.....	86

4.3.2 Le <i>pendant</i> voyage.....	88
4.3.3 L' <i>après</i> voyage.....	90
4.4 Synthèse .....	92
CHAPITRE V .....	94
ÉTUDE DE CAS .....	94
5.1 Conception de l'aventure .....	94
5.2 Perception du risque.....	95
5.3 Les motivations.....	99
5.4 Les contraintes .....	103
5.4.1 Peurs.....	104
5.4.2 Gestion des émotions .....	104
5.4.3 Niveau interpersonnel .....	105
5.4.4 Stéréotype .....	106
5.4.5 Manque de modèles .....	107
5.4.6 Rapport au corps .....	109
5.4.7 Logistique .....	110
5.5 Les stratégies.....	111
5.5.1 Préparation et planification .....	111
5.5.2 Soutien social .....	112
5.5.3 Vigilance .....	114
5.5.4 Niveau Interpersonnel .....	114
5.5.5 Renoncer .....	115
5.6 Transpositions post-expérience.....	116

5.7 Synthèse .....	119
CHAPITRE VI .....	121
MOYENS QUI RÉPONDENT AUX PRINCIPAUX BESOINS DES FEMMES EN TOURISME D’AVENTURE .....	121
6.1 Principaux besoins des femmes en tourisme d’aventure.....	123
6.1.1 Sécurité et encadrement .....	123
6.1.2 Soutien psychologique .....	124
6.1.3 Inclusion.....	125
6.1.4 Milieux adaptés.....	126
6.2 Recommandations de moyens à mettre en place.....	128
6.2.1 Organismes institutionnels en tourisme d’aventure .....	128
6.2.2 Entreprises de tourisme d’aventure.....	133
6.2.3 Guides et personnel encadrant d’activités en tourisme d’aventure .....	138
6.3 Synthèse du chapitre .....	144
CHAPITRE VII .....	145
CONCLUSION.....	145
ANNEXES.....	151
ANNEXE A — CERTIFICAT D’APPROBATION ÉTHIQUE DU CERPÉ .....	151
ANNEXE B — COURRIEL DE PRISE DE CONTACT AVEC LES PARTICIPANTES.....	152
ANNEXE C — FORMULAIRE DE CONSENTEMENT .....	153
ANNEXE D — GUIDE D’ENTRETIEN.....	157
RÉFÉRENCES .....	160

## LISTE DES FIGURES

Figure	Page
3.1 Fluctuation du cycle hormonal menstruel féminin	42
3.2 Illustration du cycle menstruel en fonction de la pratique d'activités en tourisme d'aventure, selon les enjeux sanitaires, les implications sur le corps et les moments plus propices aux activités en plein air	52
4.1 Le spectre de l'aventure et ses dimensions, pour les femmes	75
4.2 Modèle de Mortlock (1984)	79
4.3 Relation entre le risque perçu et le risque vécu chez les femmes en tourisme d'aventure	83
4.4 Illustration du cycle de l'expérience de l'aventure en tourisme chez les femmes	92
5.1 Fiche pratique pour la gestion des risques en tourisme d'aventure, adaptée pour la clientèle féminine	141

## LISTE DES TABLEAUX

Tableaux	Page
2.1 Méthodes de collecte de données	24
3.1 Comparatif des spécificités physiologiques des sexes féminins et masculins	53
3.2 Résumé de l'influence des spécificités physiologiques sur les spécificités psychologiques du sexe féminin	57
3.3 Résumé des facteurs influents sur les spécificités physiques des femmes	66
5.1 Différences dans les motivations, selon l'âge	103
6.1 Synthèse des recommandations pour les organismes institutionnels	133
6.2 Synthèse des recommandations pour les entreprises de tourisme d'aventure	138
6.3 Synthèse des recommandations pour les guides et le personnel encadrant d'activités en tourisme d'aventure	144

## AVANT-PROPOS

La création de ce mémoire provient de mon propre intérêt envers les activités d'aventure pratiquées en plein air. Aller dans des endroits difficilement accessibles et isolés m'apporte un sentiment de bien-être et d'accomplissement, ainsi que des défis réalisés dans un environnement naturel peu perturbé par les humains et loin de la masse touristique. En constante quête de nouveauté, avide de sensations fortes et de dépassement de soi, ce goût pour l'aventure prend une place dominante dans ma vie dès ma jeune adolescence, probablement à cause d'un besoin d'émancipation personnel durant cette période d'insécurité et d'incompréhension. Découvrir, tout en étant déstabilisée, est vite devenu mon moteur de croissance et cela nourri ma curiosité insatiable.

Souvent la seule femme de mon entourage à s'éloigner des centres urbains et à prendre part à des activités exigeantes sur les plans techniques, j'ai régulièrement été motivée par des connaissances et des modèles masculins. Je leur en suis d'ailleurs reconnaissante, car ils ont forgé la femme que je suis aujourd'hui; passionnée, déterminée, persévérante et confiante en ses capacités. Eux-mêmes curieux envers les autres femmes qui, comme moi, pratiquent des activités risquées en plein air, ils ont éveillé de nombreuses interrogations envers celles en soif d'aventures. Pourquoi sont-elles si peu nombreuses? Qu'est-ce qui les limite à pratiquer des activités d'aventure avec un niveau de danger plus élevé? Ont-elles des peurs qui les empêchent de s'engager, de s'impliquer et de progresser? D'où provient ce sentiment d'ennui face à l'inactivité ou la routine?

Captivée par ces raisonnements et par le milieu de l'aventure en tourisme, je me tourne vers la recherche et mes interrogations prennent de l'ampleur. Bien que notre époque promeuve l'équité, la diversité et l'inclusion – notamment des sexes, des genres et des cultures – je constate avec étonnement que les contraintes chez les femmes, leurs perceptions du concept de l'aventure et leurs attentes face aux activités qui s'y rattachent sont peu documentées dans la littérature. Au contraire, je réalise que différents médias véhiculent des présomptions et que des stéréotypes persistent. Par exemple, il est présumé que les femmes seraient moins compétentes que les hommes et elles endosseraient davantage un rôle d'accompagnatrice que de meneuse dans un groupe mixte, ou encore elles sont identifiées comme jeunes femmes blanches hétérosexuelles en excellente

forme physique avec un même type de silhouette athlétique (Barry, 2019). Ces constats enrichissent mes réflexions initiales, à savoir d'où ces idées proviennent, pourquoi elles existent encore et comment elles affectent l'expérience des femmes.

Ainsi, ce mémoire s'inscrit dans une démarche à la fois personnelle et académique, visant à mieux comprendre les dynamiques liées au sexe féminin dans le milieu du tourisme d'aventure. Il est le fruit d'un parcours introspectif et d'un besoin de donner du sens à mes expériences, tout en contribuant à une analyse plus large sur la place des femmes dans des environnements que je comprends être traditionnellement masculins. En plus de contribuer à la recherche, en explorant ces enjeux, je souhaite non seulement mettre en lumière des réalités souvent invisibilisées, mais également inspirer d'autres femmes à s'affirmer dans leur quête d'aventure, de liberté et d'authenticité.

## RÉSUMÉ

Ce mémoire explore l'expérience d'individu de sexe féminin en tourisme d'aventure. Cette approche ciblée envers les femmes vise à approfondir la compréhension de leurs besoins spécifiques et de leurs expériences particulières dans ce domaine. La présente étude oriente donc la réflexion sur la manière dont certaines caractéristiques propres aux femmes, ainsi que l'approche de l'industrie du tourisme d'aventure à leur égard, affectent leur pratique et leurs expériences.

Dans ce contexte, il est important de souligner qu'il n'est pas question de minimiser l'impact des caractéristiques masculines sur la finalité de l'expérience des hommes, ni d'en diminuer l'importance. Il s'agit plutôt d'éviter la confusion en se concentrant exclusivement sur les notions associées aux attributs sexuels de la femme sur les plans biologique, génétique, psychologique et physique en contexte de tourisme d'aventure. Cela vise également à attirer l'attention sur les enjeux liés à leur inclusion et à leur sécurité dans un milieu historiquement façonné par des normes masculines.

De plus, en valorisant le point de vue des femmes, en analysant les dynamiques de pouvoir, les inégalités des sexes et les représentations sociales, cette étude s'inscrit implicitement dans le prolongement d'une perspective féministe critique en tourisme d'aventure (voir Asselin, 2024; Marcil, 2022; Azema, 2021; Pritchard, 2014; Swain et Momsen, 2002; Kinnaird *et al.*, 1994) et propose des alternatives davantage émancipatrices.

Ainsi, l'analyse débute par une brève introduction sur le concept du tourisme d'aventure, faisant ressortir ses composantes fondamentales : immersion en nature éloignée, confrontation à l'inconnu, perception, prise et gestion de risque, de même que l'engagement physique et psychologique subjectif. L'étude révèle rapidement que, bien que les femmes soient aujourd'hui majoritaires dans ce milieu, leurs besoins particuliers demeurent largement sous-représentés dans la littérature scientifique, les pratiques de gestion et les politiques de sécurité en entreprise. En conséquence, les recherches montrent que les femmes doivent composer avec des obstacles liés à leur physiologie (ex. le cycle menstruel et les risques liés à la contraception hormonales), à leur condition physique (ex. la force musculaire ou le manque de matériel adapté à la morphologie

féminine), ainsi qu'à des stéréotypes persistants (ex. le rôle matriarcal de la femme dans la société) qui affectent leur légitimité, leur confiance en soi et leur accès à des rôles qui favorisent leur leadership.

Conséquemment, ce mémoire questionne les moyens d'offrir aux femmes adeptes du tourisme d'aventure une expérience comportant du risque tout en garantissant un environnement inclusif et sécuritaire. L'étude tente ainsi d'apporter une réponse en s'appuyant sur une méthodologie rigoureuse de nature qualitative, ancrée dans le paradigme constructiviste, c'est-à-dire en visant à comprendre comment les femmes vivent et perçoivent leur expérience dans un contexte de tourisme d'aventure. Pour alimenter la réflexion, les témoignages de douze québécoises qui pratiquent régulièrement des activités d'aventure ont été recueillis et analysés. Ces récits permettent de mieux saisir leur perception de l'aventure et du risque, ainsi que leurs motivations, leurs contraintes, leurs stratégies d'adaptation et les transformations vécues dans leur parcours de vie.

Ensembles, la littérature et les témoignages révèlent que l'expérience du tourisme d'aventure est envisagée, par les femmes, comme un processus identitaire, émotionnel et transformationnel, structuré autour d'un cycle temporel (avant, pendant, après) et influencé par des facteurs personnels, sociaux et culturels. L'analyse des entretiens met en évidence l'importance de la sécurité, de la reconnaissance sociale, d'un encadrement bienveillant et de la représentation féminine dans la construction d'une expérience positive. Les données soulignent également le rôle central du risque (tel qu'il est perçu et vécu) dans l'émancipation et l'autonomisation des femmes aventurières.

Suivant ces constats, ce mémoire propose des recommandations concrètes à l'intention des acteurs du secteur – tant les instances organisationnelles que les entreprises et les guides d'activités en tourisme d'aventure. Ces orientations visent à favoriser une offre touristique plus inclusive, sécuritaire et adaptée aux aspirations profondes des femmes. Les principales propositions portent sur l'adaptation de l'offre et des activités, des infrastructures et du matériel en fonction des spécificités propres aux femmes (ex. intensité graduelle, équipements adéquats à la morphologie du corps féminin, éléments pour répondre aux besoins d'hygiène menstruelle et d'intimité). L'étude suggère également d'adopter une communication encourageante, empathique et inclusive

qui valorise les progrès, favorise la solidarité et la collaboration, tout en évitant l'infantilisation et les stéréotypes. Par le biais, entre autres par du soutien financier, d'une formation interne et d'initiatives de sensibilisation à la diversité des besoins et à une gestion respectueuse des différences, le milieu du tourisme d'aventure peut encourager une plus grande représentation féminine et favoriser la création d'expériences émancipatrices.

Finalement, bien que cette étude comporte certaines limites, notamment en lien avec un échantillon peu diversifié sur les plans géographique et culturel, elle offre une contribution significative à la recherche en tourisme. En effet, ce mémoire comble une lacune dans la littérature sur l'expérience des femmes en tourisme d'aventure, en proposant une lecture critique, nuancée et sexuée du phénomène. Cela contribue à déconstruire les stéréotypes et à enrichir la compréhension des dynamiques féminines dans un secteur en pleine croissance, tout en ouvrant la voie à des recherches ultérieures sur le sujet. Celles-ci pourraient, par exemple, explorer la manière dont ces dynamiques se manifestent dans d'autres contextes culturels, géographiques ou intersectionnels via un échantillon élargi dans une optique quantitative. Par ailleurs, les résultats de cette étude peuvent nourrir la réflexion des pourvoyeurs touristiques en les incitant à repenser leurs pratiques, afin de favoriser des environnements plus inclusifs et mieux adaptés aux besoins diversifiés des aventurières.

**Mots clés :** femme, tourisme, aventure, risque, sécurité, différence, inclusion, expérience, contrainte

## ABSTRACT

This master's thesis explores the adventure tourism experience of individuals identifying as female. This targeted approach aims to deepen the understanding of women's specific needs and unique experiences within this domain. The following chapters guide the reflection on how certain characteristics specific to women—ways of thinking or acting—as well as the adventure tourism industry's approach toward them, can influence their practices and experiences. In this context, it is important to clarify that the intention is not to minimize the impact of male characteristics on the male experience or to diminish their importance. Rather, the aim is to avoid confusion by focusing on notions associated with biological, genetic, and physical female sexual attributes. This study analyzes women's experiences in adventure tourism by highlighting their physiological, psychological, and physical specificities, as well as the challenges related to their inclusion and safety in an environment historically shaped by masculine norms. Moreover, by valuing women's perspectives and analyzing power dynamics, gender inequalities, and social representations, this study implicitly aligns with a critical feminist perspective in adventure tourism (e.g., Asselin, 2024; Marcil, 2022; Azema, 2021; Pritchard, 2014; Swain and Momsen, 2002; and Kinnaird et al., 1994) and proposes more empowerment alternatives.

The analysis begins with a brief introduction to the concept of adventure tourism, which encompasses aspects such as remote natural settings, immersion in the unknown, risk perception and engagement, and subjective physical and psychological involvement. The study quickly reveals that, although women now stand for a majority in the field, their specific needs remain underrepresented in scientific literature, management practices, and safety policies. Consequently, research shows that women must navigate obstacles related to their physiology (e.g., menstrual cycle), physical condition (e.g., strength or lack of adapted equipment), and persistent stereotypes (e.g., the maternal role of women in society), which affect their legitimacy, self-confidence, and access to leadership roles.

As a result, this thesis questions how to offer women engaging in adventure tourism a risky experience while ensuring an inclusive and safe environment. The study seeks to answer this

through a rigorous qualitative methodology grounded in the constructivist paradigm—that is, understanding how women live and perceive their experiences in the context of adventure tourism. To enrich this work, the testimonies of twelve Quebec women who regularly engage in adventure activities are analyzed. These narratives provide insight into their perceptions of adventure and risk, as well as their motivations, constraints, coping strategies, and life-transforming experiences.

The literature and testimonies reveal that the adventure tourism experience is seen as an identity-building, emotional, and transformational process, structured around a temporal cycle (before, during, after) and influenced by personal, social, and cultural factors. The interview analysis highlights the importance of safety, social recognition, compassionate guidance, and female representation in shaping a positive experience. The data also emphasize the significant role of risk (perceived and experienced) in the empowerment and emancipation of female adventurers.

Based on these findings, the thesis offers concrete recommendations for organizations, businesses, and adventure tourism guides and facilitators. These aim to promote a more inclusive, safe, and responsive tourism offering that aligns with women's deeper aspirations. Key proposals include adapting activities, infrastructure, and equipment to women's specific needs (e.g., gradual intensity, gear suited to female body morphology, provisions for menstrual hygiene and privacy). The study also suggests adopting encouraging, empathetic, and inclusive communication that values progress, fosters solidarity and collaboration, and avoids infantilization and stereotypes. Through financial support, internal training, and external awareness of diverse needs and respectful management of differences, the sector can promote female representation and foster empowering experiences.

Finally, although this study has certain limitations, particularly regarding the geographic and cultural diversity of the sample, it makes a significant contribution to tourism research. It fills a gap in the literature on female adventure tourism experiences by offering a critical, nuanced, and gendered perspective. This helps deconstruct stereotypes and enrich the understanding of feminine dynamics in a growing sector, paving the way for future research. Such studies could explore how these dynamics manifest in other cultural, geographic, or intersectional contexts, for example, through a broader sample for a quantitative study. Moreover, the results of this study can inform

tourism providers, encouraging them to rethink their practices and foster more inclusive environments tailored to the diverse needs of female adventurers.

**Keywords:** women, tourism, adventure, risk, safety, difference, inclusion, experience, constraint

## CHAPITRE I

### INTRODUCTION

« Certaines personnes s’ennuient  
si elles ne sont pas confrontées au danger,  
à l’aventure »  
– Le Scanff (2000: 15)

Certaines femmes sont aimées par une quête de sensations fortes, d’adrénaline, de dépassement de soi, de croissance personnelle et d’un engagement soutenu de leur corps et de leur âme (Schlegelmich et Ollenburg, 2013 : 45). Pour satisfaire ces désirs, elles s’engagent délibérément dans des activités exigeantes qui les placent parfois en situation de vulnérabilité (Schlegelmich et Ollenburg, 2013 : 45) et pratiquent des aventures qui poussent leurs limites toujours plus loin. Elles respirent au rythme des succès et des défaites de leurs aventures parfois menées à leur extrême et s’acharnent à réussir des exploits pouvant sembler irréalistes pour la majorité des gens. Reverzy (2001 : 8) souligne que leur entourage qualifie souvent ces femmes d’athlètes, d’intrépides, de guerrières ou d’héroïnes, reconnaissant en elles une force indéniable et une détermination qui leur est propre. Selon l’auteur, ils considèrent qu’elles font des choix de vie hors du commun, éloignés des idées préconçues associées à la marginalité (Reverzy, 2001 : 8).

Ces femmes semblent effectivement être en quête d’expériences particulières. Par exemple, elles peuvent quitter leur domicile, en groupe (mixte ou non) ou en solitaire, souvent avec le strict minimum afin de voyager le plus léger possible pour de longs déplacements qui durent parfois plusieurs jours. En skis, à vélo, en kayak, à l’aide de peaux d’ascension, de harnais, de crampons, de cordes ou de piolets, certaines parcourent des milliers de kilomètres sur terre, en mer ou dans les airs. Elles choisissent de gravir des montagnes aux pentes abruptes et aux dénivelés vertigineux, ou encore de se jeter du haut de falaises exceptionnellement élevées. Leurs pratiques les

confrontent à des conditions précaires dans des environnements extérieurs incertains, qui peuvent s'avérer dangereux (Buckley, 2006 : 75). En effet, les éléments naturels imposés par ces lieux – conditions météorologiques extrêmes (ex. tempêtes soudaines), faune sauvage (ex. ours), lieux de pratique difficiles (ex. glissements de terrain) – échappent parfois à tout contrôle humain et diminuent considérablement les possibilités de confort et de sécurité (Buckley, 2006 : 75).

En outre, ces aventurières s'inspirent des modèles féminins qui ont laissé leur marque comme Caroline Coté, skieuse nordique qui a réussi seule et en complète autonomie un parcours de 1 130 kilomètres en Antarctique pour accéder au pôle Sud (Côté, 2023); Marie-Pier Desharnais, première Québécoise à atteindre le sommet de la mythique montagne K2 en Asie, à 8 611 mètres d'altitude (Bourassa, 2022); ou Nouria Newman, jeune kayakiste ayant battu le record féminin de kayak extrême en se lançant du haut d'une cascade 31 mètres en Équateur (Mathy, 2021). Ces exploits féminins illustrent la capacité des femmes à repousser leurs limites. Pourtant, malgré ces exemples de réussite, de nombreuses femmes continuent de faire face à des obstacles particuliers en tourisme d'aventure (ex. stéréotypes et attentes sociales, sécurité et perception du risque, manque de représentation et de modèles féminins, ressources et formations limitées). Pour mieux comprendre cette dualité entre accomplissements remarquables et contraintes persistantes, il convient d'examiner le contexte dans lequel évoluent ces femmes aventurières.

## 1.1 Mise en contexte

Les femmes en soif d'aventure sont présentes dans plusieurs disciplines. Cette diversité se reflète particulièrement dans le secteur du tourisme d'aventure qui, par définition, se caractérise par une grande variété d'activités comportant un éventail très large de difficultés et d'intensités (Buckley, 2006 : 75). De fait, puisqu'elle est effectuée principalement à l'extérieur et en milieux naturels, le tourisme d'aventure expose les participantes (et participants) à de nombreux risques et incertitudes dans les expériences offertes (Buckley, 2006 : 75; Mason *et al.*, 2016 : 182). Par ailleurs, dans les cas les plus extrêmes, les risques encourus en aventure peuvent s'avérer considérables pour les individus (Gross et Sand, 2020 : 155). Le Scanff (2000 : 15) souligne d'ailleurs que les personnes qui pratiquent des aventures extrêmes se retrouvent parfois dans des lieux hostiles où survient la raréfaction d'éléments essentiels à la survie de l'humain et où « personne ne peut venir à la rescousse quand on est en difficulté ». De fait, ce type d'activité ne laisse pas de place pour l'erreur,

car la vie est mise en danger et son rapport peut être définitif (Soulé, 2006 : 336). La place des risques est donc particulièrement grande en tourisme d'aventure, contraignant les touristes à faire face à d'importantes menaces (Grenier, 2022 : 35). Ainsi, étant donné les habiletés techniques requises dans ce contexte, les exigences du tourisme d'aventure peuvent être très élevées (Grenier, 2022 : 35).

Néanmoins, Swarbrooke *et al.* (2003 : 57, traduction libre) soulignent que les touristes d'aventure prennent volontairement « des risques et s'épanouissent grâce aux défis mentaux ou physiques, ils recherchent des expériences nouvelles et stimulantes et s'engagent parfois dans l'aventure pour leur développement personnel ou pour des raisons d'estime de soi ». En conséquence, la détermination de défier ses propres limites peut entraîner des conséquences sérieuses, voire tragiques si un accident mortel survient. Par ailleurs, sans distinction entre les sexes, Tranquard et Bourbeau (2014 : 100) notent qu'il est difficile pour les voyagistes de superviser les touristes qui choisissent délibérément de se placer en situations de danger, ce qui augmente considérablement les risques.

Nonobstant les caractéristiques dangereuses inhérentes à l'aventure, Buckley (2006 : 7) affirme que ce domaine, « qui était aux frontières de l'activité humaine il y a seulement quelques décennies, forme aujourd'hui un sous-secteur reconnaissable de l'industrie du tourisme ». En effet, plusieurs bilans, recherches et analyses littéraires démontrent que de plus en plus d'individus s'intéressent au tourisme d'aventure (Beedie, 2016; Doran, 2016; Gross et Sand, 2020; OMT, 2021; ATTA, 2022; Clarke *et al.* 2022). Une enquête de l'Adventure Travel Trade Association (ATTA, 2022) révèle une hausse marquée du nombre de touristes répertoriés dans la niche de l'aventure. Par ailleurs, le rapport global de l'Organisation mondiale du tourisme (OMT, 2014) indique que la pratique du tourisme d'aventure augmente de façon exponentielle à travers le monde et qu'il est l'un des segments touristiques qui affiche la progression la plus rapide. Au Québec, par exemple, 59% des résidents, tous sexes confondus, ont pratiqué des activités d'aventure en plein air en 2022 (MTO, 2023 : 4).

Bien que le tourisme d'aventure connaisse une croissance notable dans sa pratique, il est important de replacer cette progression dans le contexte plus large de l'industrie touristique. D'autres segments, comme le tourisme urbain, culturel ou gastronomique, demeurent dominants en volume

et continuent d'attirer la majorité des touristes internationaux (UNESCO *et al.*, 2025 : 1). Toutefois, contrairement à ces secteurs plus matures, dont la croissance tend à se stabiliser, le tourisme d'aventure affiche une dynamique nettement plus rapide. En effet, plusieurs indicateurs suggèrent qu'il se distingue par son rythme de croissance plutôt que par son volume actuel (Fortune Business Insights, 2025). Par exemple, alors que certains secteurs traditionnels évoluent dans des marchés fixes, les entreprises spécialisées en aventure rapportent une hausse de profits de 66% entre 2019 et 2024 (ATTA, 2024 : 57), une progression rarement observée dans l'industrie. Rojo-Ramos *et al.* (2023 : 1, traduction libre) soulèvent d'ailleurs que le tourisme d'aventure est le secteur touristique qui « génère le plus de bénéfices économiques et qui attire le plus de participants ». En plus, les analyses prospectives indiquent que le tourisme d'aventure pourrait continuer de croître à un taux annuel d'environ 15,2 % jusqu'en 2030 (Grand View Research, 2020). Cette tendance est supérieure à la moyenne de l'industrie touristique mondiale, qui est d'environ 5 %, et confirme que le tourisme d'aventure constitue l'un des segments les plus dynamiques et les plus structurants de l'industrie actuelle (Fortune Business Insights, 2025). Sa croissance rapide et son attractivité auprès de clientèles diversifiées expliquent pourquoi il est désormais reconnu comme un sous-secteur à fort potentiel social et économique.

Par ailleurs, cette croissance s'accompagne de changements notables dans le profil des adeptes du tourisme d'aventure. Par exemple, d'anciennes études montraient que la majorité des touristes d'aventure américains étaient des hommes (68 %) (Rojo-Ramos *et al.*, 2023 : 3). Toutefois, on observe aujourd'hui un renversement dans cette tendance (Rojo-Ramos *et al.*, 2023 : 3). En effet, à l'échelle mondiale, les femmes constituent désormais une part dominante de la clientèle dans les activités du tourisme d'aventure par rapport à celle des hommes (UNWTO, 2019 : 8), représentant environ 51% des touristes d'aventure (ATTA, 2022). Au Québec, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes dans la pratique d'activités d'aventure en tourisme, représentant en moyenne 53 % des adeptes (Gouv. Qc, 2018 : 2; ISQ, 2023a). Dans cette perspective, les québécoises sont de plus en plus visibles dans les activités de plein air, telles que la randonnée, le vélo de montagne et les sports d'hiver (Ouellet, 2020 : 411).

L'évolution du profil des aventurières témoigne donc d'une féminisation marquée de ce secteur, révélant une transformation des dynamiques de participation. Au vu de ce portrait, les femmes jouent manifestement un rôle important dans le milieu en l'occurrence sur les plans économiques

et sociaux (Hanisko et Kelly, 2021). Il est alors essentiel de pouvoir segmenter et classer les touristes, hommes comme femmes, pour prédire leurs impacts actuels et potentiels sur l'industrie touristique (Rojo-Ramos *et al.*, 2023 : 2), y compris en tourisme d'aventure.

## 1.2 Problématique

Malgré la présence importante des femmes en tourisme d'aventure et leur « intérêt marqué [...] pour les activités de plein air et les nombreux bénéfices qu'elles retirent de leur pratique, des inégalités subsistent dans ce secteur », telle que le soutient Ouellet (2020 : 411). En effet, les travaux portant sur le tourisme d'aventure mettent surtout l'accent sur des dimensions techniques, économiques et environnementales, ainsi que sur les aspects liés à la gestion des risques et à la performance physique (voir AEQ, 2024; Vincent, 2023), avec une faible intégration critique du contexte humain et avec une prédominance d'une conception masculine de l'aventure. Les rôles basés sur des stéréotypes et croyances sociales sur la signification de l'homme ou de la femme (ex. apparence physique, attitudes, intérêts, traits psychologiques et choix d'occupations professionnelles ou personnelles) engendrent des enjeux et des malentendus quant à la position, aux compétences et besoins spécifiques, tant du côté des consommatrices que des prestataires de services (Mangoch *et al.*, 2025 : 1; Granié, 2023 : 5). Concevoir le tourisme d'aventure de manière universelle (sans distinction de sexe) ou façonner le concept selon une perspective masculine, comme c'est majoritairement le cas, s'avère contradictoire et limitatif pour les femmes du milieu, qu'elles soient entrepreneures, gestionnaires, employées ou clientes (Ouellet, 2021). La littérature témoigne par exemple d'un manque de considération pour les consignes et directives que peuvent donner les femmes (Ouellet, 2021), de problèmes liés à la mésinformation, de discrimination, de stéréotypes, de confusion quant aux capacités réelles des femmes et, ultimement, d'une gestion potentiellement inadaptée de leurs besoins. Il en résulte notamment de faibles attentes de performances ou de leurs capacités à exécuter certaines tâches. De telles contraintes, qu'elles soient logistiques ou psychosociales, ont un impact significatif sur la décision des femmes de s'impliquer en tourisme d'aventure et limitent leur engagement, leur progression et leur rétention dans ce milieu (Mangoch *et al.*, 2025 : 1).

Les défis multiples et complexes précisément liés aux femmes dans l'industrie du tourisme d'aventure découlent en partie de la conception même de l'aventure et des représentations sociales

véhiculées dans la littérature, les discours et les médias (Ouellet, 2020 : 412). En effet, dans les activités qui contiennent un certain niveau de risque, tel qu'il est question en tourisme d'aventure, une connotation masculine est constamment mise de l'avant (Le Scanff, 2000 : 33; Ouellet, 2020 : 412). À cet égard, Mitten (2018 : 20, traduction libre) souligne que, de façon stéréotypée, les figures de l'aventurier sont majoritairement dépeintes comme des hommes caucasiens, forts, intrépides et courageux, « assez grands, robustes et musclés, arborant une barbe et un chapeau, souvent vêtus d'une chemise à carreaux et experts en activités de plein air ». Dans un univers façonné par des idéologies masculines, de telles représentations stéréotypées contribuent à marginaliser les femmes et à remettre en question leur légitimité comme aventurière à part entière.

Antomarchi et De La Barre (2010 : 88) rapportent que cette situation perdure notamment parce que « la question du tourisme et des femmes fait l'objet de plus rares publications ». En effet, bien que le tourisme d'aventure bénéficie d'une littérature abondante et multidisciplinaire, peu de recherches se penchent spécifiquement sur l'interface entre les différentes disciplines liées à l'aventure (ex. sociologie, psychologie, gestion, marketing et écologie) et les liens à établir avec le sexe féminin (Antomarchi et De La Barre, 2010 : 88; UNWTO, 2019 : 9; Yang et Schänzel, 2025 : 519; Mangoch *et al.*, 2025 : 1), ce qui résulte d'un déficit de données scindées par sexe dans les recherches touristiques (UNWTO, 2019 : 9). Les études sexuées en tourisme demeurent marginalisées en termes de publications et de citations, car peu de recherches en tourisme d'aventure s'attardent à la dimension sexuée de l'expérience en voyage (Yang et Schänzel, 2025 : 519; Mangoch *et al.*, 2025 : 1). De manière générale, la littérature touristique prend encore peu en considération l'appartenance de sexe (Marcil, 2022 : 49) et n'est pas construite de façon à mettre en évidence les particularités propres aux femmes (Hunter, 2014 : 785). De fait, les études sur les contraintes notamment dans la participation et l'expérience des femmes en tourisme d'aventure sont rares, disparates et manifestement à développer pour bien comprendre ce marché sous tous ses angles (Myers, 2010 : 116; Doran, 2016 : 57; Rojo-Ramos, 2024 : 3). Il existe d'ailleurs de nombreux facteurs intrinsèques et extrinsèques individuels qui ne sont pas pris en considération dans les recherches, alors même qu'ils influencent fortement l'efficacité, la performance et le plaisir des individus (Hunter, 2014 : 785), tel qu'en tourisme d'aventure. Ce manque de considération empêche alors une compréhension réelle des différences fondamentales qui influencent l'expérience des individus, hommes comme femmes.

En conséquence, la persistance de représentations sexuées au masculin de l'expérience dans la littérature sur le tourisme d'aventure tend à invisibiliser les besoins et les perceptions propres aux femmes et limite leur reconnaissance dans le milieu (Marcil, 2022 : 49). Cela provoque l'aboutissement d'un rappel réducteur et caricatural de la prétendue vulnérabilité de la femme, laquelle constitue un frein majeur à leur pleine participation (Lieber, 2011 : 1; Doran, 2016 : 61-62; Wilson et Little, 2008, cités dans Marcil, 2022 : 22). La prolifération de recherches biaisées renforce l'idée que les femmes ne peuvent voyager seule et qu'elles demeurent le maillon faible (Marcil, 2022 : 49). Faute de références ou de connaissances précises pour les identifier, plusieurs tendances touristiques restent longtemps invisibles aux yeux des professionnels du milieu (Marcil, 2022 : 49).

Par ailleurs, le vide scientifique à combler s'inscrit dans un contexte historique, où les fondements mêmes du tourisme d'aventure ont contribué à façonner une conception masculine du milieu, ce qui alimente la mésinformation et sous-représentation dans la documentation. Plus précisément, avant le XVIII<sup>e</sup> siècle, les traces de l'aventure étaient marquées par des récits écrits essentiellement par des hommes (Azema, 2021 : 23). Le faible accès des femmes à l'éducation à cette époque les empêchait de documenter leurs aventures et explorations, ce qui complique aujourd'hui la préservation de leurs histoires (Marcil, 2022 : 9). De surcroît, jusqu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle au Canada, le monde académique était réservé aux hommes (Gaskell, 2014). Il fut également une période où la mobilité, la liberté, l'esprit d'aventure et l'indépendance constituaient des privilèges exclusifs à la gent masculine (Azema, 2021 : 20). Qui plus est, la femme était confinée au rôle social d'épouse et mère au foyer, vivant dans l'ombre de son mari aventurier anonymisant leur présence lors des déplacements (Azema, 2021 : 13; Marcil, 2022 : 9). Ainsi, comme le raconte Azema (2021 : 13) de façon imagée, les histoires de voyage d'aventure illustrent que « [p]endant qu'Ulysse parcourt le monde et enchaîne les exploits, Pénélope demeure immobile, élève seule Télémaque, tisse et détisse son ouvrage afin de rester fidèle à son époux ». De plus, à cette époque, le terme *aventurière* n'avait d'ailleurs pas le même sens valorisant qu'au masculin. Il était en effet utilisé de manière péjorative pour désigner des femmes ayant des liaisons libertines, extraconjugales et souvent scandaleuses (Azema, 2021 : 14). En conséquence, les rares femmes qui prennent part à des voyages d'aventure restent invisibles, car elles sont accompagnatrices,

chaperonnées, parfois cachées ou travesties en hommes pour ne pas être reconnues et ainsi assurer leur survie (Azema, 2021 : 23).

À travers le temps, la souplesse politico-sociale envers les femmes, notamment dans l'accès aux déplacements, des acquis des mouvements féministes et de grandes revendications tels que le droit de vote, l'accès aux soins de santé et leur place au sein de la famille, a progressivement démocratisé et normalisé leurs voyages. Bien qu'une plus grande liberté dans la mobilité des femmes soit ressentie, le tourisme d'aventure demeure traversé par des dynamiques qui continuent d'influencer la manière dont les femmes voyagent et la façon dont elles sont perçues dans cet environnement. Dans cette optique, Wynn (2018 : 195, traduction libre) soulève que si « beaucoup espèrent que les facteurs patriarcaux, misogynes et colonialistes qui influencent la société dans son ensemble seront éradiqués d'un domaine qui aspire à l'inclusion, à l'authenticité et aux espaces d'apprentissages courageux, nous serions naïfs de croire qu'ils ne sont pas présents et pervasifs ». En effet, il n'est pas rare d'attribuer encore aujourd'hui les héros et l'aventure aux garçons, alors que les filles mettent des robes et aident aux tâches ménagères à la maison (Azema, 2021 : 29). Ces pensées figées dans le temps, mais toujours en vigueur, sont un gage de contrôle et de pouvoir patriarcaux qui tendent à confiner les femmes dans les rôles que la culture occidentale leur assigne traditionnellement (ex. celui de mère au foyer qui s'occupe des enfants) (McClintock, 1996, cité dans Mitten, 2018 : 21).

Étant donné les stéréotypes persistants, la société reste en grande partie dans l'ignorance sur les différences entre les femmes et les hommes (Didia, 2006 : 4), notamment face à l'aventure. À cet égard, Marcil (2022 : 3) mentionne qu'aujourd'hui, la femme voyageuse est propulsée par un « regard inconscient [...] d'une société qui fait encore très peu de place à la diversité ». Cette inconscience se manifeste par un cadre social encore intrinsèquement orienté vers le masculin, à l'image du tourisme et de ses différentes composantes, tel que le dénoncent plusieurs auteurs et autrices (Kinnaird *et al.*, 1994; Antomarchi et De La Barre, 2010; Pritchard, 2014; Marcil, 2022). En conséquence, la féminité des aventurières est constamment remise en question par la société. Par ailleurs, Mitten (2018 : 20) explique que les femmes qui présentent des qualités supposément associées à la virilité, comme la force musculaire, se voient caractérisées de lesbiennes par la société en général. Selon les pensées actuelles, le terme « lesbienne » demeure trop souvent chargé de connotations péjoratives et est associées à des comportements qui dérogent des normes

traditionnelles, comme le choix des femmes de considérer partir explorer le monde plutôt que de rester à la maison pour faire des tâches ménagères, ce qui va à l'encontre du rôle qui leur est attribué (Pryor, 2018 : 170). Il s'agit là d'une vision normative de la féminité où tout comportement qui s'écarte des attentes reste stigmatisé, dévalorisé ou mal interprété. Dans cette perspective, Boulain (2012 : 8) invite à « réinterroger la féminité et l'idée que notre société s'en fait encore ». Cette réflexion suggère l'urgence de déconstruire les normes traditionnelles qui encadrent la féminité en contexte d'aventure, afin de mieux comprendre la diversité des expériences vécues par les femmes d'aujourd'hui.

L'héritage de cet historique biaisé dessine la pensée de la recherche et influence aussi les médias traditionnels et les discours publics. Ceux-ci véhiculent une image réductrice et déformée des femmes en tourisme d'aventure par des terminologies éparpillées et appauvries qui sous-représentent cette clientèle et leur donnent une mauvaise image (Boulain, 2012 : 2). Or, les communications médiatiques de ce domaine demeurent imposantes et intimidantes puisqu'elles sont majoritairement dominées et associées aux idéaux stéréotypés masculins (Clarke, 2017 : 172). Concrètement, les médias insinuent que les valeurs physiques et techniques requises pour l'aventure relèvent avant tout des atouts du sexe masculin, conférant aux hommes des rôles plus importants qu'aux femmes dans le milieu (Mitten, 2018 : 20). Ouellet (2020 : 412) critique par exemple le fait que dans les médias, « les femmes sont généralement représentées comme des participantes passives engagées dans des activités de courtes durée et /ou accompagnées d'un homme pour les guider ». Présenter le tourisme d'aventure à travers un prisme masculin uniformisé ne convient pas à toutes, car cela se traduit souvent, pour les aventurières, par une expérience non optimale en tourisme d'aventure (Marcil, 2022 : 2 et 49). En plus, ce type d'information contribue à infantiliser les femmes et tend à mettre l'accent sur leur apparence physique, plutôt que sur leurs compétences ou leurs performances (Ouellet, 2020 : 412). Ces femmes sont également présentées dans les médias comme des figures d'exception, marginales et peu représentatives de la majorité du reste de la population (Ouellet, 2020 : 412). À l'opposé, lorsqu'un discours médiatique tente d'éviter le biais masculin, il tend à présenter les hommes et les femmes de façon égalitaire (Marcil, 2022 : 29). Conséquemment, ces exemples génèrent une grande confusion chez les femmes, qui se sentent contraintes de correspondre à une image bien précise de la voyageuse idéale, à la fois forte et victorieuse (Marcil, 2022 : 20).

La dominance des communications standardisées au masculin en tourisme d'aventure tend à réduire le sentiment de compétence des femmes, influencent leur estime personnelle et les met en doute face à leurs aptitudes à s'engager pleinement dans les activités du milieu (Marcil, 2022 : 29; Straker, 2018 : 103). Jordan (2018 : 217) observe que cette controverse identitaire force d'ailleurs les pratiquantes à « continuent de lutter pour être pleinement acceptées ». En somme, les connotations péjoratives et les stéréotypes qui entourent le tourisme d'aventure provoquent un recul identitaire chez les femmes qui désirent effectuer à ces activités. Lorsqu'exposé de manière inexacte, ce style de communication diminue grandement l'objectif d'un développement d'un tourisme d'aventure accessible, inclusif et sécuritaire pour tous les publics, et laisse dans l'ombre les besoins et les perceptions spécifiques des femmes. Les hommes et les femmes diffèrent et les dissemblances marquées doivent être considérées (Hunter, 2014 : 768).

Parallèlement, Hunter (2014 : 768, traduction libre) déplore que, malgré les avancées récentes, « il existe un énorme manque de compréhension des différences entre les sexes [...] et des conséquences fonctionnelles ». Pourtant, ces distinctions sont importantes à considérer, car elles constituent des variables déterminantes dans les performances ou les fragilités des individus, ainsi que de leurs forces et de leurs faiblesses dans les activités pratiquées (Hunter, 2014 : 769) et donc de la réussite ou non de leurs aventures en tourisme. En effet, les perceptions, les motivations, les attentes, les préférences, les bénéfices à court et long terme, les contraintes, les expériences perçues et vécues, de même que les dimensions économiques, sociales, académiques et professionnelles, constituent autant d'éléments d'influence qui varie d'une personne à l'autre (Hunter, 2014 : 769). Ainsi, il subsiste un écart de connaissances important pour mieux comprendre et satisfaire les attentes spécifiques des femmes en tourisme d'aventure, dans un milieu encore imprégné d'idéologies masculines.

Cette situation se traduit également par un manque flagrant de diversification de l'offre de produits et services touristiques, lesquels sont peu variés ou mal adaptés au contexte féminin (UNWTO, 2019 :12). Par exemple, il arrive que les femmes ne se sentent pas interpellées ou concernées par les produits mis en marché, car ces derniers s'adressent principalement à un public masculin ou à une idée de la femme qui n'est pas réelle (Moreau, 2008 : 2). C'est le cas notamment du manque d'équipement adéquat pour les activités en plein air qui constitue un frein majeur à la pratique (Hugueny, 2020 : v). En effet, conçus majoritairement par et pour les hommes, les équipements

spécialisés (sac à dos, harnais, vêtements thermiques) adaptés à la morphologie féminine sont rares, alors que chaque pièce joue un rôle essentiel dans la réussite de l'activité, son confort et sa sécurité (Rédaction, 2024). Il semble effectivement complexe pour les femmes de trouver tout le nécessaire pour un voyage d'aventure, d'autant que les avis et les plateformes en lignes sont peu développées (Rédaction, 2024). Ce manque d'adaptation contribue à exclure une part importante de la clientèle féminine, freinant leur pleine participation aux activités de ce secteur. Cela reflète également une reconnaissance insuffisante de leurs besoins spécifiques dans la conception de produits liés au tourisme d'aventure.

Dans ce contexte, les perceptions et les attentes de la femme aventurière, faussement représentées et dont les réalités sont peu prises en considération, ne peuvent être comprises et sont mal interprétées par la société et les pourvoyeurs touristiques, en particulier dans le domaine du tourisme d'aventure. Par conséquent, l'encadrement de la clientèle féminine en tourisme d'aventure ne peut être adéquat, ni optimal. Considérant les risques inhérents du domaine de l'aventure, ce manque de connaissance, tant chez les participantes que chez les fournisseurs de services, peut s'avérer fatal. Il peut, par exemple, entraîner une préparation inadéquate à une activité et diminuer fortement les chances de réussite des tâches à exécuter (Hunter, 2014 : 769). Ce déficit de connaissance peut aussi avoir des impacts négatifs majeurs pour les organisations, car en cas de drame, les conséquences liées à une gestion inadaptée des risques entraînent de graves conséquences (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 169). Elles instaurent notamment une dégradation marquée de la réputation et de l'image de l'entreprise, la perte de clients actuels et potentiels par manque de confiance et donc d'importantes pertes financières (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 170).

Ne pouvant éliminer complètement les dangers et sachant qu'ils font parfois partie des motivations des touristes à prendre part à une activité d'aventure, il est essentiel de considérer tous les segments de consommateurs et consommatrices dans la gestion de ces risques. Plusieurs études proposent des modèles de gestion du risque en organisation pour anticiper les situations d'urgence et planifier des interventions appropriées en milieux naturels (Priest et Grass, 1997; Brown, 1999; Wilks et Davis, 2000; Hibbert, 2001, citées dans Swarbrooke *et al.*, 2003 : 172-177). Cependant, la majorité de ces modèles ont été conçus de façon homogène, sans considérer les particularités et les besoins distinctifs des femmes. Au Québec, par exemple, le gouvernement impose à toutes les entreprises de tourisme d'aventure de détenir l'accréditation « Qualité-Sécurité » élaborée par l'association

Aventure Écotourisme Québec (AEQ) et reconnue par l'OMT (AEQ, 2024a). Cette autoréglementation vise l'implantation d'un guide de gestion des risques et de normes techniques pour les guides, afin d'« assurer au maximum la sécurité des personnes qui pratiquent des activités de nature et d'aventure au Québec », tel que le précise AEQ (2024b). Pourtant, à la lecture des documents disponibles, il apparaît que les protocoles de gestion des risques et les mesures d'urgence établis dans le cadre de cette accréditation ont, eux aussi, été créés sans considération pour les différences entre les hommes et les femmes, ne tenant pas compte des spécificités liées au sexe. En négligeant les besoins propres aux femmes, de telles pratiques peuvent augmenter les risques et mener à des situations dangereuses. Une fois de plus, il est impertinent de se fier à vision stéréotypée d'une clientèle homogène non sexuée ou prétendument masculine. Cela réduit également considérablement le potentiel stratégique d'une gestion préventive efficace de l'expérience de l'aventure en tourisme pour les femmes. Présentement, le secteur du tourisme d'aventure arbore donc en l'absence d'une offre de services pleinement adaptés, de qualité, inclusive et sécuritaire pour la clientèle féminine.

Cette approche lacunaire dans les protocoles de sécurité soulève des enjeux importants, d'autant plus que les femmes représentent aujourd'hui une part significative de la clientèle en tourisme d'aventure. Leur présence accrue dans ce secteur implique une exposition fréquente à des risques réels, ce qui rend nécessaire l'adaptation des pratiques aux besoins de toutes et tous. D'ailleurs, Kinnaird *et al.* (1994 : 4) mentionnent que « les approches de développement, les stratégies et les pratiques qui sont à l'affût des différences de genre et de sexe sont maintenant reconnues comme nécessaires pour le succès du développement ». Il devrait donc être prioritaire pour les organismes d'adopter des mesures d'anticipation, de prévention et de planification stratégique qui tiennent compte du sexe dans la gestion des risques liés aux activités d'aventure. En segmentant les approches, les organisations seraient mieux outillées pour offrir à tous les types de clientèles un environnement sécuritaire, adapté et inclusif.

Ce bref bilan littéraire, historique, médiatique et sociétal souligne la place visiblement minimisée de la participation des femmes dans le tourisme d'aventure et comment leurs expériences puissent s'en voir brimées. Les informations obsolètes et les perceptions biaisées rendent complexe l'établissement d'un portrait précis de l'aventurière et, de surcroît, rendent difficile la proposition d'une offre de produits et de services adéquats et adaptés. En conséquence, cette situation nuit à

l'autonomie des femmes et exige de leur part une forte résilience pour briser les stéréotypes masculins persistants. Elle exerce sur les pratiquantes une pression énorme de se conformer à des normes imagées inexactes et aux lacunes importantes. Ces facteurs limitent non seulement l'engagement, la progression et la rétention de ces dernières dans le domaine, mais compromettent également leur sécurité face aux risques liés à l'aventure en tourisme (Clarke, 2022 : 172).

Ces constats appellent donc à mener une investigation approfondie des besoins et des leviers de participation, d'engagement et de progression des femmes dans le milieu de l'aventure. En effet, puisque les femmes constituent un segment tout aussi important que celui des hommes en tourisme d'aventure, les recherches ont désespérément besoin d'être développées à l'aide de données additionnelles pour saisir les besoins distinctifs de cette clientèle (Myers, 2010 : 117; Doran, 2016 : 57). Il importe ainsi d'intégrer une sensibilité accrue aux différences de sexe dans la recherche et les projets de développement touristique (Marcil, 2022 : XVI). Des études ciblées sur les aventurières ont le potentiel d'améliorer la planification et les méthodes en place dans le milieu, tout en permettant de mieux comprendre les mécanismes du phénomène grandissant. Enrichir la littérature et élaborer un portrait des femmes qui pratiquent le tourisme d'aventure – portrait quasi inexistant dans les études actuelles – permettrait de distinguer les caractéristiques spécifiques de ce groupe, d'atténuer les stéréotypes qui lui sont associés et de rehausser la valeur du milieu. Une telle démarche valorise également la contribution des femmes au milieu et favorise un développement plus équitable du secteur. Enfin, miser sur une expérience inclusive consent aux femmes (et aux hommes) de se sentir pleinement considérées et intégrées, sans discrimination ni stéréotypes limitants, dans un contexte où leur sécurité physique et psychologique est garantie (Pomarel, 2022 : 31).

### 1.3 Question de recherche

C'est dans ce contexte et considérant que le tourisme d'aventure est abordé jusqu'à présent de manière prétendument masculine, que cette étude questionne les moyens qui permettraient aux femmes touristes adeptes de l'aventure de vivre une expérience positive dans un environnement sécuritaire qui favorise l'inclusion et la sécurité. Pour répondre à cette question et afin de bien saisir les bénéfices potentiels d'un encadrement qui prend en compte les besoins spécifiques des femmes en tourisme d'aventure, cette étude :

- a) recense les spécificités physiologiques, psychologiques et physiques propres au sexe féminin en contexte de tourisme d'aventure;
- b) identifie les éléments recherchés par les femmes dans l'expérience de l'aventure en tourisme;
- c) recommande des moyens qui répondent adéquatement aux principaux besoins des femmes en tourisme d'aventure.

#### 1.4 Structure du mémoire

Le chapitre suivant présente la méthodologie retenue, spécifiquement construite de manière à assurer la rigueur de l'étude et la validité scientifique des résultats obtenus. En détaillant les choix méthodologiques (type de recherche, échantillonnage, outils de collecte et d'analyse des données), ce chapitre garantit la transparence du processus de recherche et permet d'évaluer la fiabilité de l'étude.

Une fois ce cadre méthodologique établi, le cadre conceptuel du mémoire suit. Celui-ci s'attarde sur les caractéristiques propres des femmes qui pratiquent le tourisme d'aventure. Le chapitre III dresse ainsi un état des connaissances en examinant les spécificités physiologiques, psychologiques et physiques la clientèle de sexe féminin, afin de mieux comprendre les facteurs biologiques qui influencent leur rapport à l'aventure. Cette analyse est essentielle pour cerner les besoins et les limites particulières des femmes et ainsi, adapter les offres touristiques de manière plus sécuritaire, inclusive et pertinente.

Cette compréhension fine des besoins permet ensuite d'approfondir les notions de tourisme d'aventure et de l'expérience touristique dans le but de dégager les éléments que les femmes recherchent dans l'expérience de l'aventure en tourisme. En explorant les dimensions émotionnelles, sensorielles et symboliques de l'expérience, ce quatrième chapitre met en lumière les attentes des femmes et les valeurs qu'elles associent à l'aventure, contribuant ainsi à une meilleure compréhension de leur comportement touristique. Conformément à la méthodologie adoptée, les voix de douze femmes résidant au Québec qui pratiquent régulièrement le tourisme d'aventure sont intégrées dans cette section pour illustrer concrètement comment elles perçoivent et vivent leurs expériences en tourisme d'aventure.

À la lumière de ces témoignages et des analyses précédentes, le chapitre V propose ensuite des recommandations tangibles à l'intention du secteur du tourisme d'aventure. Ces propositions viennent renforcer la pertinence de l'étude en traduisant les résultats obtenus en actions applicables. Les pistes de solution avancées visent à améliorer l'offre touristique en tenant compte des besoins identifiés et à encourager une meilleure considération des attentes des femmes dans le développement du tourisme d'aventure.

L'enchaînement de ces chapitres reflète finalement une progression logique et cohérente de la recherche, qui souhaite mieux comprendre un segment encore peu exploré du tourisme : les femmes qui pratiquent le tourisme d'aventure. Ce mémoire entend également apporter une contribution significative tant sur le plan théorique que pratique. En définitive, cette étude se positionne comme un outil précieux pour les gens qui travaillent en recherche, ou comme professionnels du tourisme et de même que pour les personnes en autorité qui souhaitent développer une offre touristique plus inclusive et plus sécuritaire, adaptée aux aspirations actuelles des femmes aventurières.

## CHAPITRE II

### MÉTHODOLOGIE

« Le seul attribut et prévisible des affaires humaines  
est leur imprévisibilité »  
– Albert Hirschman (1995)

L'étude d'un phénomène social nécessite une méthodologie équilibrée pour assurer la validité de la recherche (Paquin, 2020 : 1). Une méthodologie rigoureuse permet ainsi de confirmer la légitimité et la valeur de la production de connaissances qui découlent de l'étude (Paquin, 2020 : 1). La structure de la méthodologie sert, comme l'affirment Vallerand *et al.* (2000 : 7), « de plan qui guide les actions d'un chercheur ». Ainsi, ce chapitre démontre la façon choisie par la chercheuse pour mener à terme cette étude et apporter des voies de solution à la problématique soulevée grâce à l'émergence de nouvelles connaissances. De fait, les paragraphes suivants expliquent la méthode de collecte de données choisie, le moyen de recrutement des participantes et comment s'effectue l'analyse des données.

À travers les yeux des participantes et de l'interprétation de la chercheuse, l'ensemble des méthodes présentées dans les pages qui suivent conduisent à la génération de connaissances nouvelles, riches et approfondies destinées à éclairer la problématique. Le but est de comprendre une expérience humaine - le tourisme d'aventure vécue par les femmes. Les concepts analysés dans cette étude sont aussi tous variables selon divers et multiples facteurs capables d'influencer la finalité de la recherche. Le chapitre expose finalement les limites de la recherche et démontre la crédibilité de ses résultats.

## 2.1 Discipline

Tout d'abord, il est important de noter que l'offre touristique se vit différemment par chaque être humain, homme comme femme, en raison des construits sociaux, individuels et collectifs (Guibert, 2021 : 3). En effet, les préférences touristiques s'ajustent souvent de manière inconsciente (Guibert, 2021 : 3), façonnées par des dynamiques sociales et des relations complexes avec l'environnement (Kinnaird *et al.*, 1994 : 6).

L'influence des dynamiques sociales sur, par exemple, les préférences individuelles, justifient l'importance d'adopter une discipline de recherche qui soit centrée sur les interactions humaines avec leurs facteurs d'influence. Ainsi, la chercheuse adopte stratégiquement un caractère sociologique central et dominant dans sa méthodologie. En effet, cette étude se concentre sur les aspects sociaux du phénomène analysé, c'est-à-dire qu'elle examine les comportements, les structures et les interactions sociales pour comprendre comment ils influencent le public ciblé et comment ils sont eux-mêmes influencés par divers facteurs. Cela a pour objectif de tisser des liens entre un fait humain à comprendre et les éléments sociaux qui les entourent, révélant ainsi les logiques sous-jacentes à des pratiques ou des croyances souvent perçues comme naturelles (Lahire, 2017 : 262 et 270). Conséquemment, comme le soulignent Fortin *et al.* (2022 : 25), « tous les aspects humains sont pris en compte dans l'examen de la signification de l'expérience vécue ». Cette perspective globale permet de mieux comprendre la complexité des vécus individuels dans leur contexte social et éclaire les multiples dimensions fondamentales de l'expérience (ex. le rapport à l'espace et au risque) (Lahire, 2017 : 262).

Adopter un regard sociologique signifie donc s'intéresser aux influences sociales, comme les stéréotypes qui modulent l'expérience des femmes en tourisme d'aventure. Cette approche permet de contextualiser les perceptions des participantes interrogées selon les influences passées et/ou présentes. En déconstruisant ce qui semble être des évidences dans les perceptions des individus, la sociologie met en lumière les processus historiques, sociaux et relationnels qui façonnent leurs comportements et leurs représentations du monde (Lahire, 2017 : 262). Cette discipline offre alors les outils pour interroger ce qui est présumé immuable et redonne un certain sens à une réalité qui peut paraître difficile à remettre en question (Lahire, 2017 : 262).

En somme, le caractère sociologique utilisé dans le cadre de ce mémoire vise à explorer les dynamiques sociales par l'analyse des contextes sociaux. Le résultat sert à générer des connaissances empiriquement fondées qui aideront à résoudre la problématique et à améliorer la compréhension de la dynamique sociale qui l'entoure. L'angle sociologique de cette étude contribue alors de manière significative à une prise de conscience et à la compréhension d'un phénomène niche en plein essor, car il structure la réflexion et aide à aller au-delà des témoignages individuels pour en dégager des tendances ou des logiques collectives en les positionnant dans leur contexte (UOttawa, s.d.).

## 2.2 Nature de la recherche

En plus de son caractère sociologique, cette étude est construite autour d'un modèle phénoménologique descriptif, c'est-à-dire qu'elle cherche à saisir en profondeur la manière dont les individus perçoivent et interprètent leurs expériences. Par exemple, Morais (2013 : 501) soutient que les chercheurs admettent oublier « d'interroger ce qui en est véritablement pour la personne humaine que de vivre cette expérience ». En effet, une chercheuse (ou un chercheur) mal informée ou influencée par ses propres présuppositions risque de formuler des questions orientées, de prendre des notes sélectives et de produire des observations peu rigoureuses, ce qui peut altérer la qualité des données recueillies et compromettre la validité et la fiabilité de l'ensemble du processus de recherche (Miles et Huberman, 2003 : 72). Donc, pour éviter ce biais, la phénoménologie descriptive est une approche pertinente pour décrire fidèlement, et avec précision, l'expérience vécue, sans l'interpréter ou la théoriser a priori. Ainsi, l'objectif est de mettre en lumière l'essence fondamentale du phénomène étudié en se concentrant sur les thématiques récurrentes et communes des expériences des participantes, ce qui complète l'angle sociologique. Dans le cas présent, cette méthode découle du fait qu'il n'y a pas de certitude initiale quant aux résultats attendus et le travail effectué ici reste dynamique et évolutif pour générer du sens (Miles et Huberman, 2003 : 73). Cela permet à la chercheuse de reconnaître les présomptions sur le phénomène analysé pour ce mémoire et découvrir comment les participantes perçoivent et interprètent leur expérience d'aventure, de leur point de vue subjectif.

Dans cette logique, une approche qualitative est indispensable étant donnée la nature exploratoire de la question de recherche – comprendre l'expérience subjective des femmes dans un contexte de

tourisme d'aventure. Contrairement à l'approche quantitative, qui repose sur l'analyse de données numériques à l'aide notamment de techniques statistiques et mathématiques, la recherche qualitative mobilise des qualités telles que l'ouverture d'esprit, la sensibilité, une vision holistique et un procédé immersif, souvent associés à la démarche sociologique (Lalancette et Luckerhoff, 2023 : 26). Elle permet de comprendre le phénomène avec finesse, profondeur et fiabilité grâce aux thématiques générées tout au long du processus de recherche. Cette approche vise également à saisir et à interpréter les significations que les individus attribuent à leurs expériences, en tenant compte de la complexité, de l'historicité et du caractère subjectif des réalités sociales dans lesquelles ces expériences prennent forme (Gaudet et Robert, 2018 : 3 et 6; Fortin *et al.*, 2022 : 24).

Grâce à sa nature qualitative, cette étude permet à la chercheuse d'explorer en profondeur le phénomène à partir du point de vue des participantes, en produisant des connaissances ancrées dans leur vécu. Cette façon de faire offre la souplesse nécessaire pour s'adapter aux multiples facteurs culturels, sociaux ou relationnels qui influencent la direction de la recherche. La chercheuse reconnaît la complexité des phénomènes sociaux, qui ne peuvent être réduits à des données chiffrées. C'est dans cette perspective que la méthodologie qualitative a été choisie de manière stratégique. Elle s'avère en effet la plus appropriée pour observer, décrire, interpréter, comprendre et expliquer un phénomène aussi complexe. En utilisant le qualitatif, la chercheuse s'ouvre sur les nuances, les significations et les contextes qui façonnent les expériences des participantes et ajuste la réflexion au fil du processus, en fonction des éléments qui émergent.

### 2.2.1 Approche

Pour refléter fidèlement l'aspect évolutif de cette étude qualitative de nature phénoménologique et puisque les spécificités des femmes en tourisme d'aventure demeurent un sujet encore peu étudié, la chercheuse adopte une approche inductive. L'approche inductive constitue une méthode privilégiée pour explorer les phénomènes humains complexes et peu documentés (Gaudet et Robert, 2018 : 5; Denis *et al.*, 2019 : 2; Lavoie et Bourgeois-Guérin, 2021 : 112). En effet, elle favorise une compréhension en profondeur des parcours personnels, en dépassant les cadres théoriques rigides pour faire place à la découverte (Lavoie et Bourgeois-Guérin, 2021 : 112). Dès lors, cette approche consiste à recueillir un ensemble de données et à en dégager progressivement

des compréhensions (Denis *et al.*, 2019 : 2). Celles-ci permettront non seulement de saisir la complexité du phénomène étudié, mais aussi de réfléchir à des pistes de transformation ou d'action pour le futur (Denis *et al.*, 2019 : 2). Ainsi, la chercheuse laisse les résultats émerger de l'interprétation qu'elle fait des données recueillies (témoignages des participantes), sans s'appuyer sur des hypothèses préétablies (Collins Discovery, 2005, cité dans Gaudet et Robert, 2018 : 9; Lavoie et Bourgeois-Guérin, 2021 : 112).

Cette flexibilité est essentielle pour explorer un phénomène complexe et peu documenté. En effet, l'approche inductive laisse place à la compréhension en profondeur des expériences vécues par les participantes, et à l'adaptation face aux imprévus et transformations qui surviennent au fil de la collecte et de l'analyse des données (Miles et Huberman, 2003 : 39; Denis *et al.*, 2019 : 3; Lavoie et Bourgeois-Guérin, 2021 : 106). Ainsi, l'approche inductive favorise l'ouverture, où la chercheuse reste attentive aux éléments inattendus et thématiques émergentes (Gaudet et Robert, 2018 : 5). De fait, au même titre que l'angle sociologique exploité dans le cadre de ce mémoire, l'approche inductive permet d'établir des tendances à partir de la récurrence des thèmes présents dans les témoignages (Gaudet et Robert, 2018 : 10). Effectivement, elle favorise l'interprétation de données issues de réflexions individuelles, tout en mettant en lumière des similitudes significatives. À la suite des généralités soulevées, il devient possible de réaliser un compte-rendu exhaustif des questions posées en relation avec le phénomène étudié. Ainsi, grâce aux constats établis dans son analyse, la chercheuse propose une nouvelle interprétation du phénomène analysé à partir de ses observations. L'approche inductive permet ensuite d'expliquer une réalité localisée pour lui donner du sens et extrapoler les conclusions sur des situations, des processus ou des discours similaires (Gaudet et Robert, 2018 : 10).

### 2.2.2 Paradigme

En complément de l'interprétation développée par la chercheuse à partir de ses observations, le paradigme constructiviste adopté pour cette étude enrichit l'analyse en intégrant les perceptions des participantes, tout en gardant en tête la subjectivité des sujets abordés. Ce cadre reconnaît que la réalité n'est pas unique ni objective, mais qu'elle se construit à travers l'interaction entre l'individu et son environnement (Dehbi et Angade, 2019 : 5). Le constructivisme valorise la subjectivité et la diversité des expériences, reconnaissant que les phénomènes sociaux peuvent être

interprétés de multiples façons (Vignau, 2021 : 65). Ainsi, contrairement à une posture positiviste (ou post-positiviste) qui croit en une seule réalité, le choix du paradigme constructiviste ouvre la voie à une compréhension nuancée et contextualisée des réalités vécues, en tenant compte de leur complexité et de leur pluralité (Fortin *et al.*, 2022 : 21). Dans cette optique, la chercheuse privilégie les points de vue des participantes pour construire le savoir, ce qui augmente la crédibilité et la profondeur de l'analyse (Fortin *et al.*, 2022 : 21).

En ce sens, Vignau (2021 : 66) mentionne « [qu'une] méthodologie constructiviste cherche à comprendre, décrire et donner un sens aux expériences vécues par les individus », tel qu'est l'objectif de la chercheuse. Ainsi, à partir de la collecte de données, le paradigme constructiviste vient progressivement solidifier les résultats tout en gardant la subjectivité de l'expérience des répondantes à l'étude. En conséquence, le constructivisme représente les expériences vécues de manière à les communiquer efficacement et à en dégager une logique cohérente (Dehbi et Angade, 2019 : 6). Cette méthode repose sur l'apprentissage par l'interaction sociale et valorise une perspective subjective dans la construction des connaissances (Dehbi et Angade, 2019 : 7).

### 2.2.3 Postures

En plus des observations de la chercheuse, par l'approche inductive, et des perceptions des participantes, par le paradigme constructivisme, la posture choisie détermine les bases sur lesquelles reposent les choix de la chercheuse, comme la formulation de ses questions, l'analyse et l'interprétation des résultats. La posture est donc l'élément qui modélise cette analyse et qui contribue à situer la chercheuse dans le contexte particulier du phénomène étudié. En ce sens, Grix (2019 : 51, cité dans Gagnon, 2020 : 27) dit que les postures « sont en recherche ce que la fondation est d'une maison : [elles] sont les fondements de l'édifice au complet ». En effet, la posture déterminée pour une étude soutient l'ensemble du processus de recherche, le rend stable et cohérent (Grix, 2019 : 51, cité dans Gagnon, 2020 : 27).

Ainsi, en cohérence avec le cadre constructiviste établie et pour représenter les multiples facettes des expériences vécues, la chercheuse adopte une posture ontologique axée sur le construit social et expérientiel des participantes, c'est-à-dire que les résultats existent selon la perspective et le contexte des interviewées. Elle considère donc que la réalité est propre à chacune, influencée par les expériences vécues, les croyances antérieures et le contexte dans lequel celles-ci s'inscrivent.

Cette posture implique que les résultats de la recherche ne soient pas universels, mais émergent des perspectives singulières des interviewées. L'ontologie, dans cette approche, amène à réfléchir à la nature unique du phénomène étudié et sur les dynamiques sociales qui le structurent (Gaudet et Robert, 2018 : 15). Elle encourage une interprétation subjective des réalités observées, notamment à travers les discours recueillis, et reconnaît que la recherche se définit davantage par le projet qu'elle porte que par un objet figé (Gaudet et Robert, 2018 : 14 et 16).

Dans ce contexte, une posture ontologique peut prendre différentes formes pour orienter une recherche, notamment objectiviste, relativiste, critique et poststructuraliste. En réponse au paradigme constructivisme, la chercheuse adopte une posture ontologique relativiste, qui reconnaît l'existence de multiples réalités construites socialement. Cette méthode contribue à la compréhension des expériences vécues des participantes à l'étude comme étant subjectives, évolutives et influencées par leur contexte et leurs croyances antérieures. Elle offre un cadre d'analyse qui relativise les données collectées en mettant l'accent sur les significations individuelles, tout en permettant de dégager des points de vue partagés. Ainsi, la posture ontologique relativiste que la chercheuse utilise pour cette étude explore la relation entre le contexte social et la réalité unique de chaque individu (Gaudet et Robert, 2018 : 8). Adopter cette posture permet à chaque participante de construire sa propre interprétation de l'aventure.

Toute posture ontologique implique une posture épistémologique cohérente. En effet, pour approfondir le rapport relativiste, la chercheuse y associe une posture dite épistémologique subjectiviste (ou interprétativiste) face au phénomène analysé, qui agit grâce à une interaction étroite avec les participantes. Conséquemment, le savoir ne se découvre pas de manière neutre, mais se coconstruit à travers le lien créé entre les connaissances préalables de la chercheuse, ce qu'elle sait du sujet apporté, et celles qui émanent au fil du processus, ce qu'elle apprend du sujet traité, notamment par les témoignages des participantes à l'étude (Le Moigne, 1995, cité dans Dehbi et Angade, 2019 : 5; Hollinshead, 2004, cité dans Vignau, 2021 : 65; Fortin *et al.*, 2022 : 21). Ainsi, ce mémoire ne se définit pas uniquement par son objet, mais par le projet qu'il incarne, fondé sur l'interprétation des réalités multiples et sur le sens subjectif attribué aux données.

L'épistémologie et l'ontologie sont deux piliers fondamentaux d'une démarche de recherche et sont étroitement liés. Ensemble, l'interprétativiste et le relativiste de ces postures s'harmonisent

pour analyser ce que l'on croit être réel avec ce que l'on croit pouvoir savoir sur le sujet de recherche afin d'en rattacher des conclusions (Gaudet et Robert, 2018 : 11). De même, Singh (2019, cité dans Gagnon, 2020 : 26) soutient que par cette combinaison ontologique et épistémologique précise, la chercheuse est en mesure de développer une compréhension globale du phénomène étudié. Elle lui permet non seulement de mieux cerner ce qu'elle cherche à comprendre ou à produire comme savoir, mais aussi d'évaluer plus justement la portée et la signification des résultats obtenus (Singh, 2019, cité dans Gagnon, 2020 : 26). En adoptant cette méthode, où les observations de la chercheuse, combinées aux perceptions des participantes et aux interactions entre les deux, la chercheuse procure à l'étude une ouverture (par son ontologie) et une subjectivité (par son épistémologie) face aux différentes réalités du phénomène étudié et conduit sa recherche à la génération de connaissances nouvelles et bien définies.

### 2.3 Méthode de collecte de données – l'entrevue semi-dirigée

Pour démontrer l'importance de la collecte de données, Denis *et al.* (2019 : 1) insistent sur le fait qu'afin de bien comprendre et interpréter de manière rigoureuse un phénomène, conforme aux principes scientifiques fondamentaux et universels, une recherche repose nécessairement sur des données empiriques. Tels que le décrivent Lalancette et Luckerhoff (2023, 165), les données recueillies pour alimenter la recherche sont considérées comme « le matériau de base utilisé comme preuve dans le processus de recherche ». Or, sans ces données indispensables, il est impossible de saisir l'ensemble du phénomène tel qu'il est vécu, de façon authentique (Lalancette et Luckerhoff, 2023 : 184).

C'est pourquoi, il est essentiel de sélectionner une méthode de collecte de données adaptée qui permette d'obtenir des informations pertinentes et fiables et qui corrobore également avec les approches méthodologiques retenues pour la recherche. Outre la documentation scientifique et la littérature grise – toutes sources d'information de milieux gouvernementaux, associatifs, etc. –, des outils comme l'utilisation d'histoires de vie ou de récits autobiographiques, l'observation, l'analyse de contenu documentaire et les entretiens individuels ou en groupe peuvent également être utilisés pour recueillir des données. Dans le cadre de cette étude, la production de connaissances et du matériel empirique (les données) proviennent directement des témoignages des participantes, qui partagent leurs perceptions du phénomène analysé. Afin de recueillir leurs

propos, la méthode choisie pour ce mémoire est l'entretien (ou entrevue) (voir tableau 2.1). Ce type de méthode permet d'explorer une variété de pratiques liée notamment à l'expérience humaine, telles qu'individuelles (ce que les gens font personnellement) et collectives (ce qu'ils font en groupe ou en société), ainsi qu'à des dimensions internes comme les raisonnements (comment les personnes justifient leurs actions), les valeurs (ce qui semble important pour elles), les opinions (leurs points de vue sur certains sujets) et les représentations individuelles (la manière dont elles perçoivent ou conceptualisent le sujet) (Gaudet et Robert, 2018 : 95). Autrement dit, l'entretien ne se limite pas à des faits ou des comportements observables, mais entre dans la complexité des pensées, des croyances et des perceptions des participantes à l'étude. Ainsi, les propos exprimés dans les discours recueillis permettent à la chercheuse de mieux comprendre le sujet, en s'appuyant sur ce que les participantes ont réellement vécue. Leur parole devient alors la matière première de ce mémoire, qui est collectée et nécessaire pour répondre aux objectifs de la recherche.

Tableau 2.1 Méthodes de collecte de données

Sous-question de recherche	Objectif(s)	Méthode de collecte de données
a) Quelles sont les spécificités uniques aux femmes en contexte de tourisme d'aventure ?	Recenser les spécificités physiologiques, physiques et psychologiques du sexe féminin en contexte de tourisme d'aventure.	- Littérature - Entretiens semi-dirigés
b) Quels sont les éléments recherchés dans l'expérience de la femme en tourisme d'aventure ?	Comprendre les éléments recherchés dans l'expérience de l'aventure en tourisme, selon le sexe féminin.	- Littérature - Entretiens semi-dirigés
c) Quels sont les moyens à mettre en place pour répondre adéquatement aux besoins spécifiques des femmes touristes d'aventure ?	Proposer des moyens à mettre en place afin de répondre adéquatement aux besoins distinctifs des femmes en tourisms d'aventure.	- Entretiens semi-dirigés

Source : Création de l'autrice

De l'entretien découle un continuum de directivité, ce qui signifie que les entrevues varient selon le degré de contrôle exercé par la chercheuse (Gaudet et Robert, 2018 : 98). De plus, le choix du niveau de directivité reflète la position méthodologique adoptée dans le processus de recherche (Gaudet et Robert, 2018 : 98). Par exemple, l'entretien non dirigé est très peu structuré, sans cadre préétabli et le chercheur ou la chercheuse intervient le moins possible pour favoriser l'émergence spontanée de thèmes qui n'ont pas été prévus à l'avance (Berthier, 2023 : 78). L'intervention de

l'enquêteur ou de l'enquêtrice est minime et dévoile essentiellement des encouragements pour l'effort d'explication des personnes interviewées (Sauvayre, 2021 : 23). À l'opposé, les entretiens structurés (ou directif) ont des questions prédéfinies, posées dans un ordre précis et souvent fermées pour obtenir des réponses standardisées qui facilitent les analyses quantitatives (Berthier, 2023 : 85). Ce type d'entretien est principalement établi lorsque le chercheur ou la chercheuse a des hypothèses à vérifier à l'aide de réponses sommaires qui laissent peu de place au partage d'expérience et à l'exploration de la pensée individuelle (Sauvayre, 2021 : 19-20). Ainsi, sans être rigide dans son approche et aux fins de cette étude, la chercheuse vise le milieu de ce continuum par l'entretien semi-dirigé comme méthode principale de collecte de données. En effet, puisque la chercheuse reconnaît que l'expertise provient des participantes à l'étude, elle préstructure le départ de l'entretien avec souplesse, ce qui laisse place à l'improvisation et à l'exploration. Par exemple, bien qu'il y ait un guide préétabli selon les besoins de la recherche (voir Annexe D), les questions restent ouvertes et modulables en fonction des cadres de référence des participantes et autres facteurs potentiellement influenceurs ou influençables. Cette approche garantit une homogénéité, favorise une exploration nuancée des expériences vécues et assure que les thématiques clés soient abordées en profondeur, tout en offrant aux participantes de s'exprimer librement, permettant l'obtention de résultats concluants (Sauvayre, 2021 : 21).

Cette flexibilité méthodologique témoigne de la rigueur de la recherche, car les détails qui en découlent sont un rappel des techniques utilisées dans la méthodologie à nature qualitative. De fait, ce niveau de directivité donne une structure présente, mais ouverte qui accepte l'imprévu et la richesse des réponses pour pouvoir faire émerger les concepts (approche inductive). Elle valorise également la co-construction du savoir grâce à l'interaction entre la chercheuse et les participantes qui racontent leur propre réalité (paradigme constructiviste). Ainsi, l'entretien semi-dirigé rend possible l'accès aux réalités multiples de chacune des participantes (ontologie relativiste) et reconnaît que le savoir est influencé par le contexte et les valeurs individuelles de celles-ci (épistémologie subjectiviste). En somme, le choix méthodologique de l'entretien semi-dirigé est en adéquation avec la vision de la recherche qui valorise la subjectivité, la diversité des expériences et la co-construction du savoir.

En plus des avantages précédemment mentionnés, la tenue d'entretiens semi-dirigés en présentiel ajoute une dimension relationnelle importante qui offre la possibilité de recueillir des informations

tout en respectant la liberté d'expression des participantes, sans influencer leur pensée (Gaudet et Robert, 2018 : 100). Cette approche permet donc à chacune de partager son vécu de manière authentique, dans l'ouverture et la curiosité de la chercheuse. De plus, dans le cadre d'un sujet complexe et personnel, les entrevues en présentiel favorisent des récits détaillés, révélant des expériences profondes, des représentations singulières et des trajectoires de vie riches (Gaudet et Robert, 2018 : 101), comme c'est le cas pour cette étude qui vise à analyser l'expérience des femmes en tourisme d'aventure.

D'une durée moyenne de 90 minutes, ces rencontres, réalisées aux quatre coins du Québec, ont permis à la chercheuse d'établir un engagement sincère envers les participantes, favorisant ainsi des échanges humanistes et la création d'un lien relationnel fort dans un climat de confiance. Lalancette et Luckerhoff (2023 : 164 et 190) soulignent que cette confiance est primordiale, car en plus d'améliorer la qualité des données, elle apporte des témoignages plus complets grâce à la création d'une « relation de bienveillance [...], de même que de réduire le plus possible la distance psychologique et sociale ». Qui plus est, cette relation de proximité facilite l'émergence d'éléments inattendus, nouveaux ou difficilement accessibles autrement, enrichissant ainsi la compréhension du phénomène à l'étude (Lalancette et Luckerhoff, 2023 : 184).

Tout au long des entretiens, la chercheuse a pris des notes ciblées qui concernent les éléments importants à approfondir. Afin de bonifier l'information écrite et pour s'assurer que l'entièreté de celle-ci soit saisie dans son ensemble, tous les entretiens ont été sauvegardés à l'aide d'un enregistreur vocal numérique, avec l'accord des participantes. Effectivement, l'enregistrement des entretiens permet de retracer fidèlement le déroulement de la rencontre – le ton, l'atmosphère, les silences – tout en offrant à la chercheuse la liberté de se concentrer sur une écoute active pendant l'entrevue (Berthier, 2023 : 83). L'enregistrement devient donc la mémoire de l'enquête, un outil indispensable à la rigueur du processus et à la retranscription des données (Berthier, 2023 : 83-84). Ensemble, la prise de notes combinées à l'enregistrement, permettent d'illustrer les modes d'expression et les dynamiques propres à l'expérience des femmes en tourisme d'aventure, en cohérence avec les objectifs de la recherche.

## 2.4 L'échantillon

La rigueur apportée à la collecte des données repose donc sur une combinaison d'outils complémentaires qui assurent une captation fidèle et nuancée des récits. Cette richesse méthodologique ne saurait être dissociée de la qualité de l'échantillon, puisque ce sont les participantes elles-mêmes qui portent les savoirs à explorer, leur pertinence, ainsi que leur profondeur. Par ailleurs, il est essentiel de réaliser un nombre suffisant d'entrevues afin de pouvoir appréhender les nuances et les subtilités d'une expérience ou d'une situation, tant dans ses aspects communs que dans ses différences d'un individu à l'autre (Karsenti et Savoir-Zajc, 2000, cités dans Drapeau, 2004 : 82).

Dans le cas présent, le choix de l'échantillon est intentionnellement constitué et prévu selon des caractéristiques précises, comme leur profil, leur expérience ou leur lien avec le sujet étudié. Cette approche correspond à une méthode d'échantillonnage non probabiliste, où la sélection des participantes à l'étude est non aléatoire, c'est-à-dire que les participantes ne sont pas choisies au hasard. Contrairement à une méthode probabiliste, où chaque personne de la population a une chance égale d'être sélectionnée, ici la sélection est ciblée pour répondre aux besoins spécifiques de la recherche. Ainsi, les critères exigés pour participer à cette étude sont d'abord d'avoir été assigné au sexe féminin à la naissance et ensuite d'avoir plus de 18 ans et avoir vécu au moins une expérience en tourisme d'aventure dans les cinq dernières années. Le délai entre l'entretien et l'expérience est effectivement important pour récolter des données actuelles et encore fraîches dans la mémoire des femmes qui seront interrogées. Aussi, afin d'apporter de la richesse à l'étude, la chercheuse compose un échantillon de femmes qui pratiquent des activités de différents secteurs en tourisme d'aventure et à divers endroits au Québec. Ainsi, d'une participante à l'autre et selon le secteur d'activités, les caractéristiques de leurs expériences peuvent varier et différer.

Étant elle-même pratiquante de tourisme d'aventure, la chercheuse possède un réseau de connaissances principalement constitué de femmes qui répondent aux critères de la recherche. Ceci a facilité le recrutement d'un échantillon de taille adéquate pour assurer la saturation des données. Cependant, le recrutement de son propre réseau de connaissances peut compromettre l'objectivité de la recherche, en plaçant la chercheuse dans une position délicate entre ses liens personnels et les exigences de rigueur scientifique (Gaudet et Robert, 2018 : 127). Afin de pallier ce risque, la

situation a immédiatement été divulguée aux participantes concernées. La chercheuse a également expliqué la nature du projet à toutes les parties prenantes à l'étude. La mention de la participation volontaire a été mise en valeur et il a été précisé qu'il serait impossible d'identifier les participantes, tant dans les verbatim des entretiens que dans le document final de l'étude. Selon Gaudet et Robert (2018 : 128), « l'anonymat [est] au cœur du principe d'intégrité des personnes ». Cela signifie que protéger l'identité des participantes, en évitant toute information qui pourrait permettre de les reconnaître, est essentiel pour garantir leur sécurité, leur confidentialité et leur dignité (Gaudet et Robert, 2018 : 125 et 133). De plus, la chercheuse a souligné aux participantes qu'elles pouvaient en tout temps et librement refuser de répondre à des questions, voire mettre fin à l'entretien sans aucune justification. Le cas échéant, toutes les données recueillies seraient détruites à leur demande, encore une fois, sans la nécessité d'apporter un motif.

Après avoir établi les critères de participation à la recherche, obtenu la certification éthique du CERPE, la chercheuse a procédé au recrutement des participantes à l'étude via un court message de présentation du projet, transmis par courriel (voir Annexe C). Dans l'optique d'obtenir un échantillon de dix participantes, 17 femmes (F01 à F17) ont été approchées pour participer à l'étude. Pour diverses raisons de logistique (exemple: voyage outre-mer ou maladie), quatre femmes (F01, F03, F07 et F12) n'ont pu prendre part à cette recherche et une seule personne a refusé d'y participer (F17). L'engouement majoritairement manifeste chez les femmes sollicitées donne un échantillon final composé de douze femmes qui agrémentent leur vie de façon récurrente avec des expériences en tourisme d'aventure. D'ailleurs, selon Guest *et al.* (2006 : 76) et Ahmed (2025 : 2), la saturation est généralement atteinte vers ce nombre d'entretiens, c'est-à-dire le moment où les informations recueillies deviennent redondantes et où aucun nouvel élément significatif n'émerge. Cette étape marque la fin de la collecte de données, car elle indique que les perceptions, croyances ou comportements au sein du groupe étudié ont été suffisamment explorés (Ahmed, 2025 : 2). Or, l'essence des expériences vécues par les participantes peut être pleinement comprise (Ahmed, 2025 : 3).

De fait, l'échantillon de ce mémoire est composé de répondantes caucasiennes francophones résidant au Québec, dans des environnements ruraux ou urbains. Au moment de l'étude, les participantes ont entre 28 et 55 ans, dont environ la moitié est en couple (certaines avec un ou plusieurs enfants, d'autres non) et l'autre moitié est célibataire, offrant ainsi des perspectives

variées quant aux contraintes familiales et sociales. Leur plus haut niveau de scolarisation terminé représente les grands échelons entre le diplôme d'études professionnel (DEP), le collège d'enseignement général et professionnel (CÉGEP) et l'université au premier et au deuxième cycles. Dans la majorité des cas, les domaines d'études sont reliés au milieu du tourisme d'aventure. Par exemple, sept femmes travaillent dans le milieu de l'aventure à titre de guides touristiques ou d'enseignantes, les autres ont un emploi dans des secteurs qui diffèrent, soient comme chargée de projet, fonctionnaire, coordonnatrice ou dans le milieu de la santé.

Les douze participantes ont toutes plusieurs années d'expérience en tourisme d'aventure et en font des activités de façon régulière, dans des lieux de pratiques multiples qui varient selon la discipline pratiquée. Elles participent principalement à des activités alpines (escalade de glace, planche à neige, ski de randonnée, alpinisme), de la course, des randonnées de longues durées et du vélo de montagne ou du kayak en eaux vives. Ceci a permis à la chercheuse de couvrir un éventail de disciplines liées au tourisme d'aventure. En majorité, elles utilisent principalement les endroits aux terrains montagneux pour faire leurs activités. Le point commun de toutes les participantes est le niveau avancé qu'elles détiennent dans leurs compétences et leurs habiletés acquises pour pratiquer leurs aventures touristiques, souvent à haut risque. Très actives et en bonne forme physique, ces femmes ont également un niveau technique très élevé. Pour préserver l'anonymat, la chercheuse identifie les participantes par des codes (F02, F06, etc.) sans ordre particulier. La numérotation a été attribuée arbitrairement et ne correspond pas au nombre total de douze participantes. Elle vise simplement à anonymiser les données en évitant des identifiants trop simples à l'ordre séquentiel.

## 2.5 Méthode d'analyse des données qualitatives

Pour conserver les intentions de la méthodologie choisie et décrite en amont, l'apport de la méthode d'analyse des données, ou du contenu, en recherche qualitative joue un rôle central dans la qualité de celle-ci (Krief et Zardet, 2013 : 221). Il s'agit d'un processus organisationnel, d'analyse et d'interprétation qui sert essentiellement à identifier les thèmes récurrents pour répondre aux questions de recherche (Claude, 2019). Or, elle permet à la chercheuse de dégager des logiques à partir du discours des participantes, tant sur le plan de la structure (comme la fréquence et les associations de mots) que sur le plan du sens (à travers une analyse thématique)

(Fourboul, 2012 : 74). Ce processus facilite l'identification de points communs, de modèles et de différences entre les participantes, en structurant progressivement les données pour en extraire des généralisations pertinentes, qui peuvent ensuite être mises en relation avec des cadres théoriques existants (Miles et Huberman, 1994 : 9, cités dans Fourboul, 2012 : 74-75).

Il existe une plusieurs de méthodes d'analyse des données qualitatives (Fourboul, 2012 : 72). Les plus courante sont l'analyse de contenu, qui consiste à coder et catégoriser les données pour identifier des thèmes moins récurrents; l'analyse de discours, qui examine la manière dont le langage est utilisé dans les textes et les conversations pour comprendre les significations sociales et contextuelles; l'analyse thématique, qui identifie, analyse et rapporte des thèmes au sein des données; l'analyse narrative, qui se concentre sur les récits des participantes et participants en examinant comment ils construisent et communiquent leurs expériences; et l'analyse de la théorie ancrée qui implique la construction de théories à partir des données recueillies en utilisant un processus itératif de collecte et d'analyse de données (Claude, 2019).

Aux fins de cette étude, la chercheuse préconise une analyse de contenu afin de cerner l'étendue et les possibilités de la recherche. Dans ce contexte, la chercheuse procède à une immersion dans les données et interprète les récits de vie afin de mieux comprendre les phénomènes humains tels qu'ils sont vécus par les personnes concernées (Lalancette et Luckerhoff, 2023 : 28). Tout au long de l'analyse, la chercheuse est sensible aux expériences partagées et cherche à donner du sens aux témoignages en maintenant une réflexion critique sur sa propre subjectivité. L'analyse de contenu, utilisée ici, permet de structurer les données en générant des thèmes, des énoncés et des catégories pertinentes à partir du matériel recueilli (Vignau, 2022 : 68). Par son côté structurant, elle permet également de rester flexible, tout en apportant de la rigueur scientifique à l'analyse et une fiabilité des résultats, ce qui est appuyé par l'ensemble de la méthodologie choisie et présentée. En effet, une fois les données collectées, elles nécessitent d'être organisées en vue de leur analyse.

C'est ainsi que la chercheuse procède d'abord à la retranscription des témoignages (verbatim) qui sont, par la suite, lus plusieurs fois. L'information pertinente est ensuite condensée et segmentée de façon sémantique tout en s'assurant de conserver la richesse et la complexité des entretiens initiaux. Cette étape vise à condenser l'information pour en faciliter le classement et permettre une analyse approfondie du contexte de sa production (Richard et Morde, 2012, cités dans Gaudet et

Robert, 2018 : 144). Il s'agit également de réduire le contenu en fonction des significations qu'il peut prendre en lien avec la question de recherche (Gaudet et Robert, 2018 : 144; Fourboul, 2018 : 82). Pour ce faire et afin de bien structurer et identifier le contenu synthétisé, la chercheuse utilise une technique de codage qui intègre l'interprétation des données. Comme plusieurs types de codages existent, tels qu'ouvert, axial et sélectif, la chercheuse choisit d'appuyer sa méthode sur un codage axial qui sert à assembler les données et créer des catégories et sous-catégories distinctes. Cette méthode permet d'identifier avec précision les éléments communs entre les différents témoignages tout en mettant en lumière les particularités propres à chacun (Gaudet et Robert, 2018 : 190). Les catégories et sous-catégories ainsi établies facilitent l'identification des principales thématiques à étudier en fonction du contexte qui lui donne vie, à diviser les informations recueillies, ainsi qu'à isoler les données récurrentes (Fourboul, 2012 : 82). La division des données par le codage axial filtre ainsi l'information pour aboutir à une certaine représentation du phénomène étudié grâce aux similarités observées entre les données. Cette étape de fond raffine et réorganise les données pour les analyser et les interpréter stratégiquement.

Dans le cadre de cette étude, l'analyse de contenu par codage axial a été effectuée manuellement dans Excel. Une arborescence de thèmes et de sous-thèmes s'est alors constituée progressivement pour que la chercheuse octroie du sens aux données, interprète les résultats et tire des conclusions. Finalement, l'analyse, axée sur trois grandes dimensions à explorer (spécificités des femmes, éléments recherchés dans l'expérience de l'aventure en tourisme et moyens à mettre en place pour optimiser la participation, la progression et la rétention), a fait émerger onze thèmes principaux qui correspondent aux analyses discutées dans les chapitres III, IV et V. Chaque thème est accompagné de sous thèmes qui facilitent l'analyse et la rédaction des conclusions. Une fois les thèmes établis, la chercheuse les confronte aux notions issues de la théorie pour repérer d'éventuelles contradictions ou convergences et en faciliter l'interprétation.

Ainsi, la chercheuse peut débiter le décryptage qui permet de comprendre comment les participantes à l'étude construisent leur vision de l'expérience en tourisme d'aventure à partir de leurs expériences, récits et perceptions. Au fur et à mesure que les sens se définissent, les interprétations se clarifient et cette étude commence à détenir le matériel nécessaire pour répondre à la question de recherche initiale – comment offrir aux femmes touristes d'aventure une expérience risquée dans un environnement qui favorise l'inclusion et la sécurité.

## 2.6 Éthique

Tout au long du processus de recherche, l'éthique joue un rôle central, car elle implique un respect profond des personnes impliquées, en reconnaissant leur humanité et en refusant de les réduire à de simples objets d'étude (Martineau, 2007 : 79). Cette posture exige de la chercheuse une conduite rigoureuse, empreinte d'objectivité et de sensibilité, notamment dans l'écoute et l'interprétation des discours recueillis. L'éthique en recherche repose sur des fondements moraux qui permettent de distinguer ce qui est juste, équitable et intègre, tant dans les comportements que dans les intentions de la chercheuse que de l'usage qu'elle fait des données recueillies (Harrison, 2000 : 36, cité dans Martineau, 2007 : 71; Connolly, 2003, cité dans Martineau, 2007 : 74). Ces fondements orientent effectivement les finalités de la production du savoir (Harrison, 2000 : 36, cité dans Martineau, 2007 : 71 et 73).

La chercheuse accorde en effet une grande importance aux principes éthiques qui encadrent la recherche qualitative comme la sécurité physique, le bien-être psychologique, le respect de l'intégrité et de la dignité du sujet, ainsi que le consentement éclairé des participantes à l'étude. Ainsi, par bienveillance, l'ensemble de la démarche a été conçue pour minimiser les risques pour les participantes. D'abord et afin de protéger les participantes des conséquences négatives potentielles en lien avec leur participation, cette recherche et ses entretiens semi-dirigés sont encadrés par une certification éthique obtenue préalablement (voir Annexe A). Par les explications fournies en amont aux participantes et avec leur consentement écrit et signé, celles-ci ont fait librement le choix de prendre part à cette étude. L'annexe B présente le formulaire de consentement approuvé par le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPE) qui impliquent des êtres humains. Aussi, par exemple, les questions posées n'avaient pas de caractère intrusif majeur (ex. questions qui touchent à des aspects très personnels ou intime de la vie d'un individu) en dehors de leur expérience touristique. Si certaines questions ravivaient des inconforts (ex. parler d'incidents vécus), la chercheuse en était consciente et offrait une pause au besoin.

Finalement, l'ensemble des données sensibles obtenu par les enregistrements audios et les transcriptions ont été stockés de façon sécurisée sur le nuage protégé à l'aide d'un mot de passe et seules la chercheuse et sa direction de recherche y ont accès. Afin de protéger l'anonymat et

l'identité des participantes, les données seront détruites immédiatement après le dépôt de ce mémoire.

## 2.7 Limites et crédibilité

À ce moment du processus de recherche, la chercheuse a suffisamment d'éléments cohérents pour que l'étude soit valide en proposant une lecture différente du phénomène étudié. Toutefois, dans une démarche qualitative, la production de nouvelles connaissances repose souvent sur des mises à l'épreuve successives (Lalancette et Luckerhoff, 2023 : 16). Des ajustements sont alors nécessaires, réalisés dans une logique itérative, pour raffiner les données et tester la validité externe des résultats, notamment lorsqu'ils sont confrontés à d'autres contextes de recherche (Lalancette et Luckerhoff, 2023 : 16). De fait, Drapeau (2004 : 80) mentionne que « [la] valeur d'une recherche scientifique est en grande partie dépendante de l'habileté du chercheur à démontrer la crédibilité de ses découvertes ». Elle implique également une attention particulière à la manière dont le phénomène est décrit, afin de refléter fidèlement l'expérience des participantes (Lalancette et Luckerhoff, 2023 : 33).

En somme, la validité interne d'une recherche qualitative ne se limite pas à la cohérence des données, mais s'appuie sur la justesse des interprétations, le respect du vécu des personnes impliquées et la transparence du processus de production des savoirs (Fortin et Gagnon, 2022 : 168). Puisque les données sont interprétées selon la revue de la littérature et la compréhension de la chercheuse, la crédibilité assure la construction d'un, tel que l'exprime Proulx (2019 : 54), « compte-rendu cohérent de la recherche » tout en représentant de façon assurée la réalité des participantes.

L'interprétation des données effectuée à travers les différentes méthodes d'analyse mentionnées précédemment apporte une valeur importante à l'étude. En effet, elle permet de mieux saisir la complexité du phénomène étudié, d'en proposer une compréhension approfondie et contribue à révéler des dimensions parfois méconnues par une lecture plus nuancée des discours collectés (Mucchielli, 1996 : 265, cité dans Drapeau, 2004 : 81). Cependant, ce caractère qualitatif empêche la reproduction exacte des mêmes résultats dans une étude similaire exécutée par un autre chercheur ou une autre chercheuse, car les conclusions risquent d'être divergentes. En quel cas, ceci pourrait être considéré comme une limite qui remet en question la validité et la fiabilité de

l'étude. La démarche réflexive rigoureuse, la triangulation des données, la description détaillée du cadre de recherche, ainsi que la cohérence interne liée aux données et aux objectifs de recherche sont des éléments utilisés par la chercheuse pour pallier ce biais et renforcer la fiabilité, la validité et la crédibilité des résultats.

Également, bien que la saturation des données fût atteinte lors des entretiens, l'échantillon et les résultats de leur analyse ne peuvent pas être généralisables à une population avec des aspects différents ou plus larges. En effet, comme mentionné précédemment, l'échantillon est très homogène (participantes caucasiennes d'origines québécoises de 28 à 55 ans), ce qui limite les divergences culturelles. Les résultats doivent être interprétés en gardant à l'esprit ce contexte socio-culturel particulier. Les différences culturelles peuvent entraîner une expérience et une perception de l'aventure différente. De plus et comme souligné plus tôt dans ce chapitre, toutes les femmes participantes détiennent des compétences techniques et des connaissances de leur discipline très élevées. Pour extrapoler les résultats à toutes les femmes qui pratiquent des activités en tourisme d'aventure, peu importe leur statut social, l'échantillon pourrait être davantage diversifié pour apporter des caractéristiques plus variées. Le portrait ici conçu se limite donc aux femmes caucasiennes québécoises très expérimentées dans leur milieu. Toutefois, la visée de cette recherche n'est pas de généraliser à toutes les femmes, mais bien de proposer une compréhension approfondie du phénomène étudié. Il s'agit donc d'un bon point de départ pour d'éventuelles recherches avec des échantillons plus larges qui répondent au continuum de l'aventure selon, par exemple, un niveau de compétences techniques et de connaissances du terrain plus faible, ainsi qu'avec des origines ethniques multiples. De futures études quantitatives pourraient tester les conclusions de cette recherche à plus grande échelle.

De plus et en ce qui a trait à cette étude, la chercheuse souligne faire elle-même partie de la clientèle ciblée par la problématique soulevée, soit celle des femmes adeptes de tourisme d'aventure. Ce positionnement apporte plusieurs avantages. Par exemple, en étant activement engagée dans son sujet de recherche, la chercheuse bénéficie d'un accès direct au phénomène étudié et cela lui permet d'identifier de nouvelles variables, d'ajuster ses hypothèses et de réévaluer ses interprétations tout au long du processus (Bachelor et Joshi, 1986, cités dans Drapeau, 2004 : 81). Bien qu'être passionnée par le tourisme d'aventure ne constitue pas un conflit d'intérêt, la position que détient la chercheuse peut diminuer sa neutralité et requiert une prudence plus importante. En

effet, son objectivité pourrait, dans ce contexte, être critiquée et sembler être un biais à cette étude. Son propre construit social, ses croyances et ses opinions sur le sujet étudié peuvent influencer l'interprétation des données et altérer les résultats.

En revanche, cette relation de proximité avec le sujet a donné vie à ce mémoire, l'a enrichi et lui a apporté une valeur par les décisions effectuées. Les résultats restent tangibles grâce au cadre que la chercheuse a créé. Sans contaminer les données, les présuppositions de base de la chercheuse sont modelées selon les connaissances scientifiques acquises tout au long de ce processus de recherche, ainsi que par les discours des participantes recueillis. Cela est d'autant plus juste que l'objectivité ne repose pas uniquement sur la chercheuse, mais surtout sur la qualité et la pertinence des données recueillies qui constituent elles-mêmes la preuve (Proulx, 2019 : 58).

La chercheuse reconnaît les limites abordées ici et en tient compte dans l'ensemble du processus de recherche effectuée. De plus, la chercheuse s'est engagée envers les participantes à travers les entretiens effectués en totalité en présentiel, peu importe leur localisation géographique, dans l'ensemble de la province du Québec. Fortin et Gagnon (2022 : 168) soutiennent que de démontrer son engagement est une stratégie qui augmente la crédibilité de l'étude et prouve une rigueur soutenue dans l'ensemble du processus de recherche. Finalement, à l'aide de la méthodologie soigneusement choisie, la chercheuse prend de façon objective le rôle de raccorder les données à la réalité avec un maximum de précision et d'exactitude.

## 2.8 Synthèse

Ce chapitre méthodologique met en lumière l'importance de la rigueur d'une méthodologie qualitative pour analyser l'expérience des femmes en tourisme d'aventure, la comprendre et ainsi créer des connaissances. La méthode méticuleusement choisie et adaptée à la question de recherche permet une étude approfondie et nuancée du phénomène étudié. En adoptant une approche inductive, la méthodologie appliquée pour cette étude génère des hypothèses à partir des données recueillies. Le paradigme constructiviste postule que la réalité est socialement construite par les individus à travers leurs interactions et perceptions. Or, la chercheuse explore avec sensibilité les perceptions et les diverses réalités des participantes avec ouverture d'esprit et sans jugement. En plus, en adoptant une posture ontologique relativiste, la chercheuse reconnaît la multiplicité des réalités. Jumelée avec une posture épistémologique subjectiviste, la chercheuse coconstruit les

connaissances par son interaction avec les participantes. Pour ce faire, elle préconise les entretiens semi-dirigés pour récolter des données riches et variées qui renforcent la crédibilité et la validité des résultats. L'analyse du contenu qui s'effectue par la suite permet de schématiser les données en identifiant les thèmes récurrents et en interprétant les significations sous-jacentes, tout en respectant la complexité des informations recueillies.

Malgré certaines limites, telles que la représentativité de l'échantillon, cette approche sociologique qualitative, ancrée dans un paradigme constructiviste qui utilise des méthodes telles que l'entrevue semi-dirigée et l'analyse de contenu, permet de générer de connaissances nouvelles et profondes, nuancées selon les phénomènes sociaux, valorisant la subjectivité des participantes et de la chercheuse. Les connaissances produites dans le cadre de ce mémoire peuvent servir de base pour de futures études avec un échantillon davantage diversifié et avec des contextes différents. Cette étude, faisant partie des pionnières sur le sujet, est un atout significatif sur la connaissance des femmes et de leur expérience en tourisme d'aventure.

## CHAPITRE III

### SPÉCIFICITÉS PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES DE LA FEMME EN TOURISME D'AVENTURE

« La femme n'est victime d'aucune mystérieuse fatalité : il ne faut pas conclure que ses ovaires la condamnent à vivre éternellement à genoux »  
– Simone de Beauvoir (1949)

Les femmes, comme les hommes, possèdent des caractéristiques distinctes sur les plans physiologiques, physiques et psychologiques qui peuvent affecter de façon positive ou négative leur réussite, leur confort et leur expérience dans certaines activités qui se pratiquent en tourisme d'aventure. Comme le souligne Boisseau (2009a : 3), « [t]out individu d'une espèce possède des caractéristiques morphologiques communes auxquelles s'ajoutent des spécificités liées au sexe ». Ces caractéristiques, visibles et invisibles, se mesurent parfois à l'aide de tests ou d'observations comportementales, sont interconnectées et s'influencent mutuellement (Bolton et Gillett, 2019 : 78). Par exemple, certaines activités nécessitent plus de force ou de vitesse et favorisent le sexe masculin par ses composantes physiques typiques, comme sa taille majoritairement plus grande ou sa masse musculaire plus élevée (Boisseau, 2009a : 3). Boisseau (2009a : 3) indique que d'autres activités requièrent plus d'agilité et de souplesse, « davantage de l'apanage du sexe féminin » à cause de la grande quantité d'œstrogène présente dans leur corps qui offre souplesse et équilibre.

Par ailleurs, les hormones sont un facteur d'influence dominant qui concerne principalement la femme à cause de son cycle menstruel. Ce dernier régularise les hormones libérées qui gèrent notamment l'énergie dépensée et la force utilisée (Mindology, s.d.). Phénomène physiologique naturel présent uniquement chez l'individu de sexe féminin, le cycle menstruel peut apporter de

l'inconfort physique (douleurs corporelles) et psychologique (fatigue, intolérance) (Mindology, s.d.). De plus, les variations hormonales chez la femme peuvent moduler les propriétés neuromusculaires et mécaniques (modification de la force ou de la puissance musculaire), ce qui peut influencer notamment le risque de blessure (Carmichael *et al.*, 2021 : 3 et 12). L'importance de connaître les différences entre les deux sexes est donc primordiale pour, entre autres, comprendre l'impact du système musculaire et hormonal sur l'entraînement et la préparation, la réhabilitation et les fonctions quotidiennes (Hunter, 2014 : 769 et 784).

De plus, comme pour les différences physiques et physiologiques, les traits psychologiques s'appliquent également de manière distincte selon le sexe. Les traits psychologiques concernent les processus mentaux, cognitifs et émotionnels des individus. Ils se voient notamment dans la personnalité individuelle et les comportements comme pour les prises de décisions où, singulièrement, les femmes sont davantage facilitatrices que les hommes qui sont plus directifs (Aries, 1996, cité dans Aries, 2006 : 19). Il semble en effet que les femmes privilégient la collaboration, l'écoute et la prise en compte des besoins des autres (Ouellet, 2021). Elles peuvent être également plus attentives à la sécurité, à la préparation et à la gestion des risques (Spell et Bezrukova, 2010 : 197). Elles préconisent des activités d'aventure où la coopération, les dynamiques inclusives et le partage d'expériences soient valorisés (ex. randonnées guidées, retraites en nature) (Stab et Fiola, 2025). En revanche, les hommes peuvent avoir tendance à prendre des décisions rapidement, avec une approche davantage centrée sur l'action et l'efficacité immédiate (Spell et Bezrukova, 2010 : 192).

Liées ensemble, les spécificités physiologiques, psychologiques et physiques influencent l'expérience et l'approche des femmes envers les activités d'aventure pratiquées en tourisme, ainsi que leur progression dans ce domaine. Depuis peu, un engouement se fait ressentir pour comprendre ces spécificités et les différences qu'elles apportent chez les individus. Par exemple, quelques entreprises qui détiennent une offre touristique associée aux activités d'aventure se disent motivées à diversifier davantage leurs produits en portant une attention particulière à la niche des femmes (AEQ, 2024c : 28). C'est le cas de l'entreprise ATTA qui a créé la branche Women High on Adventure Travel (WHOA) (Kelly, 2024). WHOA Travel a la volonté d'apporter plus de diversité, une meilleure représentation et une équité des genres et des sexes dans le milieu pour favoriser une expérience positive optimale (Kelly, 2024).

Cependant, le manque de données qui concernent les femmes en tourisme d'aventure limite la capacité des entreprises à répondre adéquatement aux spécificités de cette clientèle. En ce sens, le fait de négliger les particularités propres aux femmes peut limiter l'efficacité des approches d'accompagnement qui leur sont destinées (Antero et Meignié, 2022 : 92-93). En effet, la persistance de présomptions dans les activités de plein air influence la vision des entreprises et travailleuses et travailleurs du milieu envers les femmes (Mitten, 2018 : 20). Les attentes supposent par exemple que les atouts physiques et techniques soient attribués aux hommes, davantage valorisés comme leaders du milieu du plein air (Mitten, 2018 : 20). Cette vision stéréotypée commune discrédite et infantilise les femmes, ainsi que de nombreux hommes (Mitten, 2018 : 20).

Conséquemment, la volonté d'améliorer l'expérience globale des femmes en tourisme d'aventure passe par une attention aux dynamiques associées au sexe biologique des individus notamment dans les pratiques d'encadrement. En effet, en plus de franchir certains tabous et de favoriser le dialogue, une féminisation de l'encadrement contribuerait à créer des espaces attentifs et réceptifs aux besoins exprimés (Meignié, 2022 : 92-93). Une approche centrée sur les spécificités des femmes, pour le moment principalement axé sur des caractéristiques masculines, permettrait effectivement de faciliter les échanges, ainsi que la prise de décision et d'actions en entreprise tout en limitant la perpétuation, comme le soulignent Antero et Meignié (2022 : 94), « des éventuels décalages existants » entre les femmes et les hommes. Mieux comprendre les spécificités physiologiques, psychologiques et physiques du sexe féminin, tenir compte de cette diversité des sexes et déboulonner les stéréotypes (Ouellet, 2020 : 419) faciliterait non seulement la réponse à la demande présente des femmes et favoriserait le développement de leur autonomie, mais augmenterait également les chances d'obtenir une expérience complète et positive, valoriserait aussi leurs forces uniques dans ce domaine et concrétiserait des bénéfices enrichissants et davantage inclusifs.

Ainsi et conformément au premier objectif de cette étude (recenser les spécificités physiologiques, physiques et psychologiques de la femme en tourisme d'aventure), ce chapitre dresse un état des connaissances sur les particularités liées au sexe féminin qui peuvent influencer l'expérience d'aventure en tourisme. Cette section explore alors en profondeur les spécificités physiologiques, psychologiques et physiques du sexe féminin en contexte de tourisme d'aventure afin d'adapter les pratiques et l'offre de cette niche touristique. Le but est également d'enrichir la littérature sur

le sujet pour optimiser l'expérience globale du milieu et d'en assurer la sécurité, le confort et le bien-être.

### 3.1 Spécificités physiologiques

Tout d'abord, invisibles et liées au fonctionnement corporel, les particularités physiologiques concernent le processus interne du système humain (hormones, système cardiorespiratoire et vasculaire, métabolisme énergétique) et elles distinguent biologiquement les femmes des hommes (Gidlow *et al.*, 2016 : 23). Par exemple, les chromosomes, les hormones, la disposition de la masse musculaire et graisseuse, ainsi que la densité osseuse sont tous des éléments variables selon le sexe biologique de l'être humain (Gidlow *et al.*, 2016 : 23). Ces caractéristiques englobent aussi les mécanismes particuliers qui provoquent les réactions normales de l'organisme, comme le niveau de fatigue face à l'effort physique (Boisseau, 2009 : 3), tel qu'on peut le ressentir dans la pratique de tourisme d'aventure. Elles permettent donc aux humains de vivre et de s'adapter à son environnement et à ses activités (Gidlow *et al.*, 2016 : 23).

Puisqu'elles influencent l'accomplissement de tâches précises, les spécificités physiologiques jouent un rôle important dans la performance et la sécurité lors d'activités physiques (Boisseau, 2009a : 3). Par exemple, chez l'individu de sexe féminin, le cœur et les poumons sont en moyenne plus petits que chez les hommes, ce qui limite la quantité d'oxygène transporté par les globules rouges dans le sang (Côté, 2022). Cela expose les femmes à avoir plus de difficulté d'adaptation lors d'activités pratiquées en haute altitude (plus haut que 2 500m), en raison d'une consommation maximale d'oxygène plus faible (Côté, 2022). Dans ce contexte et à des fins de prévention, il est essentiel de considérer ce facteur lors d'une sortie en groupe mixte. En effet, la préparation à l'activité, ainsi que le temps d'adaptation à l'altitude et la vitesse d'ascension pendant la pratique devront généralement être ajustés, car ces aspects seront plus lents pour les femmes que pour les hommes (Duplain *et al.*, 2014 : 1024). Ainsi, une compréhension fine des caractéristiques physiologiques féminine est importante entre autres pour assurer une préparation adéquate des aventurières, poser un diagnostic précis en cas de besoin et apporter des actions adaptées et appropriées à la situation. Cela permet également d'anticiper, de réagir efficacement et de s'ajuster de manière efficace lors de l'occurrence d'une difficulté pendant une activité.

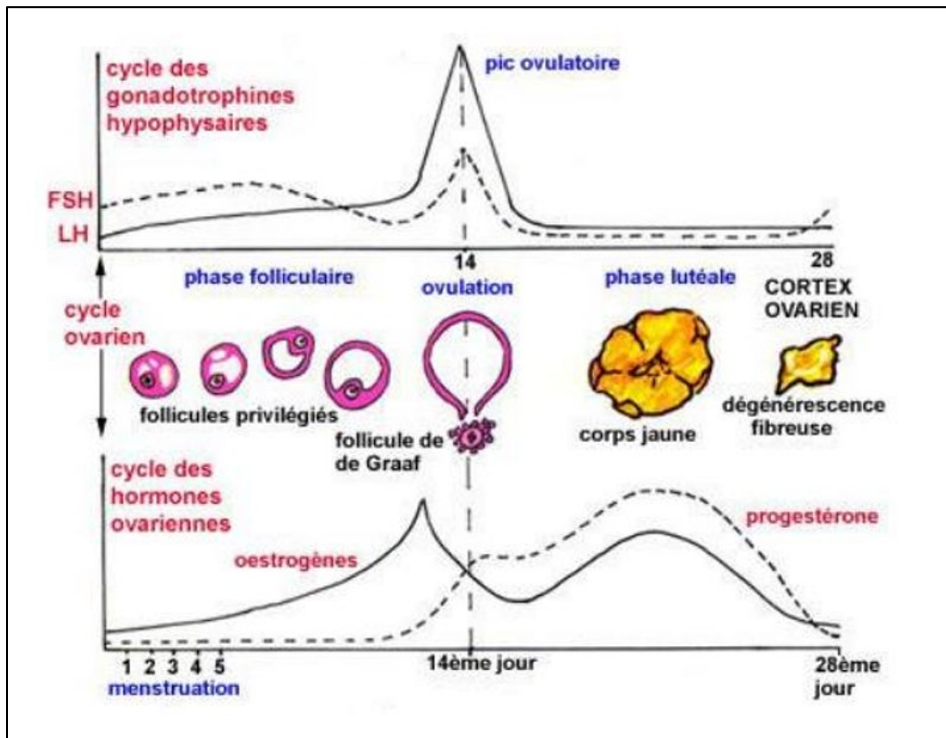
Malgré l'importance de ces considérations, les différences physiologiques entre les sexes restent encore largement méconnues et insuffisamment étudiées, ce qui entraîne de grandes lacunes dans les pratiques (Antero et Meignié, 2022 : 92-93; Senefeld et Hunter, 2024 : 1). De fait, il faut attendre la fin des années 1980 pour qu'une maigre considération débute envers les spécificités physiologiques des individus, selon leur sexe biologique (Boisseau, 2009 : 9). En effet, à l'époque persistait un désintérêt notable pour la santé des femmes et la majorité des recherches sur le métabolisme énergétique à l'exercice étaient menées exclusivement chez les hommes pour être ensuite généralisés aux sujets féminins, sans validation rigoureuse (Boisseau, 2009 : 9; Labelle, 2023 : 1). Aujourd'hui, ce manque de données spécifiques et l'invalidité des affirmations axées sur le sexe masculin contribuent à des incohérences dans les résultats scientifiques et à des pratiques parfois inadaptées, voire risquées, pour les femmes (Boisseau, 2009 : 11; Antero et Meignié, 2022 : 93; Labelle, 2023 : 1).

L'absence de différenciation selon le sexe biologique dans les études et les pratiques peut en effet entraîner des conséquences désastreuses sur l'expérience des femmes en tourisme d'aventure (Boisseau, 2009 : 7). En effet, Boisseau (2009 : 7) souligne que considérer à tort les femmes comme des hommes peut favoriser le développement de « certains troubles liés au surentraînement et/ou au déficit alimentaire (TCA, dépression, dysménorrhée, perte de densité osseuse, blessures) ». Ces problèmes découlent en grande partie de la sous-représentation des femmes dans les recherches qui traitent de leurs spécificités physiologiques (Senefeld et Hunter, 2004 : 1). Le manque de données sur les mécanismes propres au corps féminin limite la compréhension de ses capacités et de sa performance physique (Senefeld et Hunter, 2004 : 1), privant ainsi les femmes d'opportunités d'atteindre leur plein potentiel dans les activités physiques. Il devient donc essentiel de développer davantage de connaissances sur les particularités physiologiques féminines, notamment concernant les effets du cycle hormonal, afin de mieux répondre à leurs besoins et de réduire les risques associés à une pratique non adaptée (Hunter, 2014 : 784).

De fait, le nombre limité d'études sur les différences physiologiques entre les sexes entraîne une conception fautive de la conception des impacts du cycle hormonal féminin sur les activités pratiquées (Hunter, 2014 : 784). En effet, les femmes connaissent d'importantes fluctuations hormonales particulièrement évidentes à cause du cycle menstruel, un élément physiologique unique au sexe féminin (voir figure 3.1). Cela les rend très différentes des hommes et influence de

nombreux aspects de leur corps, comme la récupération, l'adaptation à différent niveau d'effort, le métabolisme énergétique et la circulation sanguine (Drolet, 2023; Bieuzen *et al.*, 2024 : 18). Ces variations hormonales peuvent également altérer la constance de la performance dans l'accomplissement des objectifs fixés, en particulier lors d'activités prolongées ou exigeantes, et provoquer des changements physiques et psychologiques significatifs (Hunter, 2014 : 784). Par exemple, certaines phases du cycle menstruel peuvent s'accompagner d'une baisse d'énergie, de force ou d'endurance, ce qui peut engendrer de la frustration et une diminution de la motivation (Hunter, 2014 : 784; Carmichael *et al.*, 2021 : 3). Le cas contraire est tout aussi vrai, où certains moments sont propices à la préservation du bien-être physique et mental, favorable à la pratique d'activités en tourisme d'aventure.

Figure 3.1 Fluctuation du cycle hormonal menstruel féminin



Source : Gosset (s.d.)

Bien que les impacts du cycle hormonal menstruel soient bien documentés, le lien entre les menstruations et les activités physiques, comme on en retrouve en tourisme d'aventure, reste sous-représenté dans les recherches scientifiques (Labelle, 2023 : 1). Cela limite la capacité à adapter les entraînements et les pratiques sportives aux besoins spécifiques des femmes, autant chez la

pratiquante que chez les pourvoyeurs d'activités en tourisme d'aventure (Labelle, 2023 : 1). Afin que les pratiques en tourisme d'aventure soient véritablement inclusives et efficaces, il est indispensable de reconnaître l'ampleur et la régularité de cette réalité physiologique. Trop peu pris en compte dans la littérature est présent pour environ 35 à 40 ans de la vie d'une femme et d'une durée moyenne entre 25 et 30 jours, le cycle menstruel se caractérise par un intervalle entre le premier jour des menstruations (saignement utérin) (Chabane, 2024 : 24), et le premier jour des menstruations suivantes (Bonniot, 2023 : 2). Quatre phases principales existent à l'intérieur du cycle menstruel – menstruelle (saignement utérin), folliculaire (sécrétion des œstrogènes et augmentation de la testostérone), ovulatoire (libération de l'ovule) et lutéale (production de progestérone). Chacune de ces phases joue un rôle important sur le fonctionnement physiologique de la femme.

### 3.1.1 Phase menstruelle

Le cycle hormonal menstruel débute avec la période des menstruations, d'une durée variable entre trois et sept jours. En plus de l'augmentation du niveau de fatigue, ce moment peut occasionner un épuisement, une diminution de l'endurance, ainsi que des douleurs ciblées au ventre, aux seins et au dos (Carmichael *et al.*, 2021 : 6). La capacité physique peut alors être réduite, la concentration affectée et le plaisir ressenti dans l'activité grandement diminué, car la perception de l'effort se voit modifiée et la tolérance est réduite face aux éléments externes (Carmichael *et al.*, 2021 : 1-2). Ces inconforts s'expliquent en partie par le fait que durant les menstruations, l'hormone nommée œstrogène (quatre fois plus élevées chez la femme que chez l'homme) est libérée et limite l'utilisation des réserves de glucides qui sont nécessaires pour fournir de l'énergie au corps, par exemple pendant un effort physique soutenu (Drolet, 2023), comme on le retrouve souvent en tourisme d'aventure.

En plus, pendant les menstruations, le corps subit une diminution du volume sanguin, ce qui réduit l'efficacité du transport des nutriments et de l'oxygène vers les muscles, affectant ainsi la réponse énergétique globale (Drolet, 2023). Cette baisse peut provoquer divers symptômes tels que la fatigue intense, les palpitations, l'essoufflement ou les étourdissements (Drolet, 2023). Elle influence aussi la capacité du corps à réguler sa température, ce qui rend les femmes plus vulnérables aux coups de chaleur, notamment dans les environnements très chauds où la sudation

devient moins efficace (Paciello, 2020 : 28; Drolet, 2023). Pour atténuer ces effets négatifs, il est recommandé aux femmes d'augmenter leur hydratation, de maintenir une alimentation équilibrée et riche en glucides, ainsi que de favoriser des activités à faible impact et de prendre des pauses régulièrement pendant l'effort (Buan-Basit, 2023). De tels ajustements contribuent à préserver l'énergie et à soutenir la récupération musculaire tout au long de l'expérience (Buan-Basit, 2023).

De plus, la grande majorité des personnes de sexe biologique féminin ont des menstruations de l'adolescence (environ 12 ans) jusqu'à la ménopause (vers environ 55 ans) (ISQ, 2023a). Au Québec, cela équivaut à plus de 54 % de la vie des femmes (ISQ, 2023a) et couvre environ 60 % de la population totale de la province (ISQ, 2025). Considérant ces nombres et que les femmes représentent désormais 53 % de la clientèle en tourisme d'aventure (ISQ, 2023a), il est raisonnable d'estimer qu'environ le tiers des participantes à un voyage d'aventure soit susceptible d'avoir leur menstruation pendant leur séjour. Ce chiffre est suffisamment élevé pour justifier une attention particulière à leurs besoins physiologiques, notamment les considérations à prendre pendant cette phase. Or, il est étonnant de constater que les défis liés à la gestion menstruelle dans les environnements en plein air (ex. manque d'installations sanitaires adéquates, difficulté à se procurer des protections hygiéniques adéquates et saines, risque d'exclusion et de discrimination) soient encore peu abordés dans la planification des activités en tourisme d'aventure (UNICEF, 2018 : 4; Prince et Annison, 2023 : 811; Mérienne, 2024 : 39; Plan international, 2025). Les enjeux demeurent trop souvent ignorés alors qu'ils sont essentiels au bon déroulement des activités et pour assurer une expérience optimale pour toutes les participantes (UNICEF, 2018 : 4; Prince et Annison, 2023 : 811; Mérienne, 2024 : 39; Plan international, 2025). En effet, le sujet des menstruations reste entouré de silence, de tabous et de stigmatisation, ce qui freine sa prise en compte dans les environnements extérieurs (UNICEF, 2018 : 4; Plan international, 2025). De façon générale, les politiques d'aménagement et d'hygiène en tourisme d'aventure adoptent une approche neutre qui ne tient pas compte de ces besoins spécifiques et les considérations liées aux caractéristiques biologiques féminines sont souvent négligées (Greed, 2016 : 505-506; Mérienne, 2024 : 10). Par exemple, de nombreux voyageurs abordent le sujet sans réellement adapter leurs services aux réalités corporelles et aux contraintes physiologiques de leur clientèle féminine (Greed, 2016 : 505; Marcil, 2022 : 31).

Pour améliorer la situation, un croisement des savoirs issus de plusieurs disciplines comme la sociologie, la psychologie et les sciences du sport, est nécessaire pour comprendre comment le corps féminin est vécu, perçu et mobilisé dans les activités d'aventure (Prince et Annison, 2023 : 811). En d'autres termes, une meilleure connaissance des obstacles que rencontrent les femmes dans le milieu est une façon efficace d'outiller, par exemple, les gestionnaires du tourisme d'aventure (Prince et Annison, 2023 : 811). Reconnaître ces barrières permettent de mettre en place des stratégies inclusives pour encourager la participation des femmes et des filles, même pendant leur menstruation (Prince et Annison, 2023 : 812). Par exemple, assurer la disponibilité de produits menstruels, prévoir des pauses sanitaires en milieu naturel ou sensibiliser les guides à cette réalité est une façon de contribuer à normaliser la menstruation en contexte de tourisme d'aventure et d'en réduire l'inconfort des participantes.

### 3.1.2 Phase folliculaire

Comprendre les dynamiques de l'impact des menstruations sur l'expérience des femmes permet d'aborder avec nuance les autres phases du cycle menstruel, notamment la phase folliculaire. Celle-ci suit l'étape des menstruations et varie considérablement, soit entre sept et quatorze jours (Chabane, 2024 : 24). Durant cette période, la sécrétion d'œstrogènes augmente de manière marquée (Puglia, 2024). L'effet protecteur de l'œstrogène sur les muscles génère de la force et soutient l'effort pendant une activité, tout en améliorant la récupération après celle-ci (Bonniot, 2023 : 19; Chabane, 2024 : 24). Il s'agit donc d'un moment particulièrement favorable à la pratique d'activités touristiques d'aventure de plus longue durée, nécessitant endurance et capacité de récupération (Bieuzen *et al.*, 2024 : 18), comme les randonnées de plusieurs jours et les activités prolongées.

Cependant, Bonniot (2023 : 19) explique que cette concentration élevée d'œstrogènes provoque une diminution de la production du collagène et la densité des tissus, comme les ligaments et les tendons, baisse, ce qui les rend moins fermes et plus souples. L'élasticité musculaire et articulaire plus prononcée peut avantager les femmes en leur permettant d'être plus agiles et stables (Bonniot, 2023 : 19), comme lors d'activités de ski alpin ou de surf. En revanche, cela accroît le risque de douleurs et de blessures musculaires, car les muscles peuvent s'étirer au-delà de leur capacité normale et subir de microdéchirures (Bonniot, 2023 : 19). De plus, des articulations plus relâchées

peuvent induire une légère instabilité des articulations, ce qui rend vulnérable aux entorses ou foulures (Bonniot, 2023 : 19; Chabane, 2024 : 75). Pour minimiser ces impacts, il est important de se préparer physiquement avant de s'engager dans des activités de tourisme d'aventure. Cela inclut un échauffement avec des étirements dynamiques, ainsi que l'usage d'un équipement de soutien approprié au corps et à l'activité pratiquée afin de soutenir et protéger les muscles et les articulations (Buan-Basit, 2023).

Par ailleurs, au cours de la phase folliculaire, une autre hormone, la testostérone, connaît une augmentation graduelle et atteint son niveau maximal juste avant l'ovulation (Leurs, 2024 : 4). Cette hausse permet une utilisation plus efficace des glucides, rappelons-le, nécessaires au maintien de l'énergie (Chabane, 2024 : 54) et améliore les performances physiques liées à la force musculaire (Leurs, 2024 : 19). Toutefois, malgré les effets bénéfiques, les femmes demeurent désavantagées par un taux moyen de testostérone 10 à 15 fois inférieur à celui des hommes (Bonniot, 2023 : 18; Hunter *et al.*, 2023 : 2). De fait, les femmes ont une masse musculaire nettement réduite par rapport à celle des hommes (environ 36 % de leur poids corporel contre 45 %), en particulier au niveau des membres inférieurs (Boisseau, 2009a : 3; Koulmann et Malgoyre, 2018 : 81). Cela peut les pénaliser lors d'activités en tourisme d'aventure qui nécessitent une force explosive et rapide (Boisseau, 2009a : 3; Koulmann et Malgoyre, 2018 : 81), tel qu'en escalade. Une masse musculaire moindre complique également les activités qui nécessitent de la force soutenue avec le port d'une charge lourde (Koulmann et Malgoyre, 2018 : 81), notamment lors d'une activité qui requiert du portage de matériel, comme un canot. En outre, une concentration de testostérone plus faible se traduit par une capacité aérobie globale inférieure (consommation maximale d'oxygène inférieure d'environ 15 à 30 % à celle des hommes), ce qui désavantage les femmes pour les tâches impliquant de transporter un poids sur de longues distances (Koulmann et Malgoyre, 2018 : 81; Puglia, 2024).

Il est démontré toutefois qu'un entraînement ciblé en force peut compenser partiellement cette limite et améliorer significativement la performance musculaire, l'endurance et la capacité fonctionnelle des femmes (Hunter *et al.*, 2023 : 30). Ce type d'entraînement, lorsque bien structuré, peut réduire les écarts de performance avec les hommes, sans nécessairement les annuler totalement (Hunter *et al.*, 2023 : 34). De plus, l'entraînement contribue également à la prévention des blessures et à une meilleure récupération, ce qui est particulièrement pertinent dans des

environnements exigeants comme en tourisme d'aventure. Ainsi, avec un équipement approprié et une alimentation adéquate riche en protéine, la phase folliculaire constitue une période opportune pour relever des défis en tourisme d'aventure qui requièrent une intensité musculaire élevée, comme l'escalade, le canyoning, la descente de rivière, ou encore la randonnée en haute montagne. Les femmes peuvent alors profiter d'une bonne énergie et d'une motivation suffisante durant cette phase, tout en ayant optimisé leurs capacités physiques.

### 3.1.3 Phase ovulatoire

D'une très courte durée (environ 24 à 48 heures), la phase ovulatoire offre une fenêtre sur une énergie qui atteint son summum grâce à un apogée physiologique de production d'œstrogènes et de testostérone, ainsi que la libération de l'hormone nommée progestérone (Leurs, 2024 : 18). Ce cocktail d'hormones agit comme un stimulant naturel, provoquant une activation accrue sur plusieurs neurotransmetteurs, tels que la dopamine et la sérotonine, ce qui augmente grandement la motivation à être active, l'enthousiasme à relever des défis et la capacité à fournir un effort intense et soutenu (Leurs, 2024 : 18). Cette phase s'avère donc particulièrement propice à des activités exigeantes tant sur le plan physique que mental, comme l'escalade, le kayak, ou les randonnées en terrain escarpé, où la concentration, l'endurance et la prise de décision rapide sont sollicitées.

Rappelons toutefois que puisque les œstrogènes accroissent la souplesse ligamentaire, les risques de blessures (ex. entorses ou déchirures ligamentaires) augmentent considérablement pendant cette phase très brève (Bonniot, 2023 : 19). Paradoxalement, les femmes sont à la fois au maximum de leur potentiel énergétique, mais plus vulnérable aux blessures. Il est alors d'autant plus important pour elles d'avoir une préparation adéquate, incluant un bon échauffement articulaire et musculaire, une gestion prudente de l'intensité de l'effort et une vigilance accrue lors des activités pratiquées en tourisme d'aventure. Une meilleure connaissance de cette phase permet non seulement d'optimiser la performance, mais également de prévenir les blessures en adaptant les efforts aux capacités physiologiques du moment.

### 3.1.4 Phase lutéale

Enfin, la phase lutéale, en amont des menstruations, s'étend sur environ 14 jours. Durant cette phase, la production de progestérone augmente significativement, surpassant ainsi le taux

d'œstrogène (Hunter, 2014 : 784). À ce moment, la progestérone agit comme antagoniste aux œstrogènes, en stabilise la sécrétion et limite leurs effets précédents (Hunter, 2014 : 784; Bieuzen *et al.*, 2024 : 18). L'un des bénéfices est la diminution de l'élasticité ligamentaire et par le fait même, le risque de blessure (Hunter, 2014 : 784). Toutefois, la progestérone influence négativement le métabolisme des muscles squelettiques et provoque la dégénérescence des protéines (Hunter, 2014 : 781), c'est-à-dire que cela réduit les bénéfices du renforcement musculaire sur les activités pratiquées (Leurs, 2024 : 18). La diminution des protéines induit sentiment de fatigue important (Hunter, 2014 : 784) et limite la force disponible (Drolet, 2023). La tolérance à l'effort s'en trouve alors réduite pour la pratique d'activités de plus longues durées (Drolet, 2023). La phase lutéale est également associée à des contraintes de thermorégulation, ce qui rend difficile les efforts dans les milieux avec des conditions très chaudes et humides (Bieuzen *et al.*, 2024 : 19).

Or, durant la phase lutéale, il est important d'augmenter son apport en protéines (viandes séchées, œuf), ainsi qu'en acides aminés (fromage, œuf, noix et graines), tout en maintenant une bonne hydratation pour favoriser la tolérance à l'effort (Buan-Basit, 2023). C'est aussi le moment du cycle menstruel souvent marquée par l'apparition du syndrome communément appelé prémenstruel (SPM) (Bieuzen *et al.*, 2024 : 15). Les SPM regroupent une série de symptômes physiques et psychologiques, tels que les maux de têtes et les douleurs au ventre, au dos et aux seins, une prise de poids, des nausées, l'irritabilité et l'anxiété, la fatigue ou encore une plus grande sensibilité au stress (Gnanasambanthan et Datta, 2019 : 281 et 284; Jaber *et al.*, 2022 : 80; Bieuzen *et al.*, 2024 : 15). Ces manifestations, qui varient d'un niveau léger à très sévère, causées par les fluctuations hormonales, peuvent grandement affecter la qualité de vie (Gnanasambanthan et Datta, 2019 : 281; Vakili *et al.*, 2025 : 1) et conséquemment, l'expérience dans des contextes exigeants comme en tourisme d'aventure (Prince et Annison, 2023 : 811).

Ainsi, l'importance pour les femmes de connaître les symptômes récurrents et leurs effets sur leur quotidien n'est pas négligeable (Jaber *et al.*, 2022 : 80). De fait, il est possible d'anticiper les jours où les symptômes du cycle menstruel peuvent être plus prononcés et ainsi, planifier les sorties en conséquence (Gnanasambanthan et Datta, 2019 : 284). Par exemple, il peut être judicieux de préconiser des activités à intensité modérée, comme la randonnée pédestre, maintenir une bonne hydratation, ainsi qu'une alimentation riche en vitamines et minéraux (ex. fruits et grains entiers),

ce qui aide à atténuer les effets négatifs de la phase lutéale (Zubiria, 2024). Enfin, parler ouvertement des symptômes prémenstruels avec les autres personnes présentes favorise la compréhension et le soutien mutuel, ce qui améliore l'expérience en contexte d'aventure (Prince et Annison, 2023 : 811 et 824).

Cette dimension interpersonnelle ne doit cependant pas faire oublier les obstacles matériels et culturels auxquels les femmes peuvent être confrontées pour gérer leurs menstruations d'une manière saine et digne. L'UNICEF (2028 : 4) précise à cet égard que beaucoup de femmes « peuvent être dépourvues des moyens de [gérer leurs menstruations], ou bien faire face à des normes ou des pratiques culturelles discriminatoires qui rendent difficile le maintien d'une bonne hygiène ». Cela peut inclure l'absence de produits menstruels, un accès limité à des toilettes privées, ou un manque d'information sur la santé menstruelle ce qui perpétue la stigmatisation des menstruations et encourage le silence autour du sujet (UNICEF, 2028 : 4). Conséquemment, dans un environnement qui n'est pas adapté aux corps menstrués, par manque de ressources et d'installations pour leur hygiène personnelle, ou bien par la gêne de n'avoir nulle part où se changer de façon intime et privée et où disposer de ses produits féminins pour les menstruations, de nombreuses femmes ressentent de l'exclusion et s'empêchent de pratiquer des activités en tourisme d'aventure (Prince et Annison, 2023 : 811).

Bien que chaque femme vive le cycle menstruel différemment, les désagréments associés aux contraintes physiques et psychologiques sont un frein à la participation aux activités de tourisme d'aventure. Pour contrer ces barrières, certaines femmes ont recours à des stratégies, parfois drastiques pour le corps, afin de poursuivre leurs activités d'aventure sans devoir se préoccuper de la gestion d'un cycle menstruel. Notamment, de nombreuses femmes utilisent une contraception hormonale non naturelle en continue, forte en progestérone et en œstrogène (ex. pilule enchaînée, stérilet hormonal), pour supprimer mécaniquement les menstruations et diminuent considérablement les symptômes associés au cycle menstruel (Plu-Bureau *et al.*, 2018 : 824). L'absence de menstruation facilite en effet la gestion de l'hygiène personnelle en pleine nature et élimine la contrainte de transporter ou stocker des protections périodiques usagées. De plus, les contraceptifs hormonaux atténuent les effets secondaires du cycle menstruel, comme les crampes, stabilisent le poids et le niveau d'énergie reste constant (Coutellier, 2015 : 20; Bieuzen *et al.*, 2024 : 20).

L'option de la supplémentation hormonale peut sembler attrayante, efficace et pratique pour les femmes qui souhaitent profiter pleinement de leurs activités en plein air en évitant les contraintes du cycle menstruel (ex. crampes, maux de tête, saignement, hygiène). Cependant, les contraceptifs hormonaux entraînent potentiellement des risques qui peuvent être désastreux pour le corps. Par exemple, les fortes doses d'œstrogènes et de progestérones peuvent accélérer la dégénérescence osseuse, induire des symptômes dépressifs ou anxieux et diminuer la fertilité (Boisseau, 2009 : 89). Il y a également un danger pour le système vasculaire (risque de thrombose veineuse profonde et embolie pulmonaire), ainsi que le potentiel de développer des pathologies artérielles (infarctus et accidents vasculaires cérébraux) (Plu-Bureau *et al.*, 2018 : 824-825). Ces conséquences néfastes des traitements hormonaux sont encore peu connues du grand public et minimisées par certains spécialistes de la santé, comparativement aux avantages pratiques souvent mis de l'avant (Turrini, 2022 : 7).

À ce sujet, la chercheuse soulève les cas de deux femmes dont les récits ont suscité un grand intérêt sur la scène publique et dans les médias (Turrini, 2022 : 1 et 7). Bien qu'elle ait survécu, une des deux femmes fût victime d'un accident vasculaire à l'âge de 18 ans en raison de la contraception hormonale par la pilule prise en continu. L'autre est décédée à 17 ans d'une embolie pulmonaire massive également attribuée à la pilule prise en continue (Turrini, 2022 : 1 et 7). Ces histoires ont mené à des études sociologiques et physiologiques avec un recueil de 654 témoignages de victimes publiés sur le site Internet de l'association des victimes d'embolies pulmonaires (Avep), pour nourrir la connaissance et dénoncer les enjeux importants des contraceptifs hormonaux (Turrini, 2022 : 7). Ainsi, l'option d'une contraception hormonale doit être envisagée avec prudence et accompagnée d'informations complètes sur les effets à long terme et potentiellement dangereux pour la santé.

En somme, la démocratisation des sujets qui entourent le cycle menstruel et l'écoute des besoins y étant associés sont indispensables pour adapter l'encadrement des activités d'aventure aux besoins des femmes, soutenir pleinement leur participation et, par le fait même, assurer une expérience optimale et sécuritaire. Étudier l'impact des phases du cycle menstruel sur l'expérience des femmes dans le cadre du tourisme d'aventure constitue un levier essentiel pour développer une base de connaissances fondée sur des données probantes, spécifiquement adaptée aux femmes. Enfin, choisir le bon type d'activité permet d'atténuer les douleurs menstruelles et contribue à

garder la motivation à faire de l'exercice (Armour, 2019 : 2; Samperio et Pardo, 2021 : 59) (voir figure 3.2). Les spécificités physiologiques féminines, loin d'être des faiblesses, sont des réalités à intégrer pour offrir aux femmes un environnement de pratique optimal, sécuritaire et épanouissant (voir tableau 3.1).

Figure 3.2 Illustration du cycle menstruel en fonction de la pratique d'activités en tourisme d'aventure, selon les enjeux sanitaires, les implications sur le corps et les moments plus propices aux activités en plein air.



Source : Compilation de l'auteurice

Tableau 3.1 Comparatif des spécificités physiologiques des sexes féminins et masculins

Spécificités physiologiques	Hommes	Femmes	Conséquences pour les femmes	Recommandations de moyens d'adaptation pour les femmes
Fluctuation hormonale	Hormones stables	Cycle menstruel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de constance dans la performance globale (Hunter, 2014 : 784)</li> <li>- Peut provoquer de la frustration, des douleurs, de la fatigue et de l'intolérance (Carmichael <i>et al.</i>, 2021 : 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien connaître son cycle et s'adapter selon les impacts de la fluctuation des hormones du cycle menstruel</li> <li>- Parler ouvertement de son cycle (Prince et Annison, 2023 : 811 et 824)</li> </ul>
		Menstruation (jours 22 à 28)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taux de fer plus bas = diminution de l'efficacité du transport de l'oxygène dans le sang = baisse d'énergie et de performance = moins d'endurance (Carmichael <i>et al.</i>, 2021 : 1-2 et 6)</li> <li>- Utilisation des réserves de glucides limitée (Drolet, 2023)</li> <li>- Thermorégulation difficile = réduction de la température corporelle difficile / moins de sudation = augmentation des coups de chaleur (Paciello, 2020 : 28; Drolet, 2023)</li> <li>- Douleurs au ventre, aux seins et au dos, migraine, fatigue (Carmichael <i>et al.</i>, 2021 : 6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter son équipement et l'intensité des activités en fonction des symptômes ressentis (Zubiria, 2024)</li> <li>- Augmenter son apport nutritionnel en glucides et en fer pendant une activité (Buan-Basit, 2023)</li> <li>- Prendre du magnésium, et des aliments riches en acides gras omega-3 (aide à réduire les douleurs abdominales) (Buan-Basit, 2023)</li> <li>- Surveillance élevée de l'hydratation avec une forte concentration d'électrolyte (Boisseau, 2009b : 25).</li> </ul>
		Phase Folliculaire (jours 1 à 13)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation du taux de testostérone = plus grand dynamisme et motivation élevée = meilleure tolérance à l'effort (Bonniot, 2023 : 19; Chabane, 2024 : 24; Leurs, 2024 :4)</li> <li>- Haut niveau d'œstrogène = souplesse ligamentaire = risque accru de blessures (Bonniot, 2023 : 19)</li> <li>- Utilisation plus efficace des glucides (Chabane, 2024 : 54)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profiter de l'augmentation de l'énergie pour participer à des activités plus intenses ou nouvelles et de façon régulière (Labelle, 2023 : 38)</li> <li>- Favoriser un bon sommeil pour permettre au corps de récupérer</li> <li>- Préconiser des aliments protéinés (Buan-Basit, 2023)</li> <li>- Assurer une bonne préparation musculaire (Hunter <i>et al.</i>, 2023 : 34; Buan-Basit, 2023)</li> </ul>
		Ovulation (jour 14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sommeum du niveau d'œstrogène = Souplesse ligamentaire à son maximum = risque considérablement élevé de blessures (Leurs, 2024 : 18; Bonniot, 2023 : 19)</li> <li>- Fluctuation de l'énergie avec des pics de fatigue (Bonniot, 2023 : 19)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir une bonne préparation physique en amont de la pratique d'activités d'aventure (Hunter <i>et al.</i>, 2023 : 34)</li> <li>- Bonne période pour faire des activités exigeantes</li> <li>- Augmenter son apport nutritionnel en protéines pour soutenir la croissance musculaire et la récupération (Buan-Basit, 2023)</li> </ul>

		Phase lutéale (jours 15 à 21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminution du volume sanguin et de l'apport en oxygène et en nutriments aux muscles = force et endurance moindre / Récupération difficile = augmentation de la perception de l'effort, diminution de la performance générale (Hunter, 2014 : 781 et 784; Drolet, 2023; Leurs, 2024 : 18; Bieuzen <i>et al.</i>, 2024 : 19)</li> <li>- Dégénérescence des protéines (Hunter, 2014 : 784)</li> <li>- Sommeil perturbé = altération du fonctionnement cognitif / attention et prises de bonnes décisions affectées (Derntl <i>et al.</i>, 2014 : 1)</li> <li>- Syndrome prémenstruel (maux de tête, manque de concentration, changement d'humeur et irritabilité, rétention d'eau, plus grande sensibilité au stress, changement dans la perception du risque) (Gnanasambanthan et Datta, 2019 : 281 et 284; Jaber <i>et al.</i>, 2022 : 80; Bieuzen <i>et al.</i>, 2024 : 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ralentir la cadence (Zubiria, 2024)</li> <li>- Opter pour un effort plus léger dans un environnement frais (Zubiria, 2024)</li> <li>- Augmenter son apport nutritionnel en protéine et en magnésium avant et pendant une activité (Buan-Basit, 2023)</li> </ul>
% masse musculaire (Boisseau, 2009a : 3; Koulmann et Malgoire, 2018 : 81)	45 %	36 %	- Force et endurance moindre	- Intégrer des exercices de musculation dans sa routine pour aider à augmenter et maintenir la masse musculaire et la force (Hunter <i>et al.</i> , 2023 : 34)
% masse grasseuse (Boisseau, 2009 : 5)	13 %	20 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation au froid efficace</li> <li>- Plus de poids à transporter</li> </ul>	- Avoir de l'équipement adéquat et adapté à sa morphologie (Zubiria, 2024)
Capacité maximale d'absorption d'oxygène (VO2 max) (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 6)	45-50 ml/mn/kg	35-40 ml/mn/kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fatigue plus rapide = moins de tolérance</li> <li>- Adaptation difficile plus l'altitude est élevée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si en moyenne forme physique, limiter les activités de très longues durées</li> <li>- Préconiser les activités en basse altitude</li> </ul>
Thermorégulation (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 19)	Plus de transpiration	Moins de transpiration	- Régulation de la température corporelle plus difficile lorsqu'en contact avec la chaleur	- Surveillance élevée de l'hydratation (Hunter <i>et al.</i> , 2023 : 34)

Source : Compilation de l'autrice

### 3.2 Spécificités psychologiques

Les spécificités psychologiques des femmes en tourisme d'aventure résultent d'une interaction complexe entre la biologie (ex. système nerveux et gènes) et les hormones (ex. cycle hormonal menstruel). En effet, les hormones sécrétées propres au sexe biologique pénètrent dans le cerveau et influencent le plan cérébral et neurologique des humains (Neuropsychologue, 2019). Par exemple, les hormones d'œstrogène, de progestérone et de testostérone libérées au fil du cycle menstruel modifient considérablement plusieurs fonctions cognitives (ex. la mémoire, la perception, la prise de décision et la résolution de problèmes), les émotions (ex. régulation émotionnelle (excitation, joie, peur, satisfaction et résilience) et l'humeur, qui peut être positive (ex. optimisme, confiance en soi, énergie et motivation accrue), ou négative (ex. pessimisme, irritabilité, anxiété et fatigue) (Bieuzen *et al.*, 2024 : 15).

D'ailleurs, les activités d'aventure en tourisme se caractérisent par un engagement psychologique (et physique) parfois intense (Cazenave *et al.*, 2008 : 851). Ainsi, combinée aux aspects psychologiques biologiques, la fluctuation hormonale peut influencer la perception du risque et la prise de décision éclairée en situation de tourisme d'aventure où les conditions peuvent être imprévisibles ou exigeantes (Derntl *et al.*, 2014 : 1). Celles-ci rendent certaines périodes du cycle menstruel plus propices à l'engagement dans des activités à haut risque ou à la recherche de nouvelles expériences (Derntl *et al.*, 2014 : 1) (voir Tableau 3.2). Par exemple, la phase folliculaire semble être le meilleur moment pour choisir des activités physiques plus intenses et stimulantes à cause du niveau élevé des œstrogènes qui augmentent le sentiment de bien-être, la confiance en soi, l'énergie et la motivation. Quant à la phase lutéale, celle-ci semble amplifier la perception du danger, à cause notamment de la sensibilité accrue au stress, et à complexifier les activités pratiquées en groupe mixte, car les femmes ont tendance à avoir une humeur aigrie et ressentent un plus grand besoin d'émancipation et de compréhension des autres.

De nombreuses études en psychologie s'intéressent à la prise de risque chez les hommes dans le cadre d'activités (Tranquard et Bourbeau, 2014; Delaplace *et al.*, 2018; Mhirsi, 2023), comme celles liées à l'aventure en tourisme. Ces travaux suggèrent généralement que les hommes s'engagent plus facilement que les femmes dans des situations risquées (Harris et Jenkins, 2006 : 48). Cette idée largement répandue provient en partie du fait que peu de recherches ont été

consacrées aux femmes dans ce domaine, contrairement à leurs homologues masculins (Cazenave *et al.*, 2008 : 851). Pourtant, l'investissement psychologique des femmes envers le risque diffère de celui des hommes non seulement dans leurs comportements observables, mais aussi dans l'implication émotionnelle et mentale qu'elles y placent (Cazenave *et al.*, 2008 : 851). En d'autres termes, si les femmes semblent globalement moins enclines à la prise de risque, c'est parce qu'elles abordent le risque d'une manière distincte, modulée par des facteurs psychophysiologiques et sociaux qui leur sont propres.

Tableau 3.2 Résumé de l'influence des spécificités physiologiques sur les spécificités psychologiques du sexe féminin

Cycle hormonal menstruel	Physiologie	Psychologie	Recommandations
Phase folliculaire	- Augmentation de l'œstrogène (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15)	- Meilleure humeur (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15)	- Relever de nouveaux défis, prolonger la durée des activités et explorer des environnements plus exigeants (Derntl <i>et al.</i> , 2014 : 1)
	- Augmentation de la testostérone = meilleure utilisation des glucides (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15)	- Plus grande motivation (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15) - Meilleure perception de l'effort (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15) - Diminution de la perception du danger (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15)	
Phase ovulatoire	- Pic du niveau des hormones : œstrogène + progestérone + testostérone (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15)	- Motivation à son summum = excitation, joie, satisfaction (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15) - Humeur positive = optimisme, confiance en soi - Grande ouverture sur les autres	- Peut fournir un effort plus difficile et de manière soutenue (Derntl <i>et al.</i> , 2014 : 1) - Pratiquer des activités en groupe mixte et non homogène
Phase lutéale	- Dégénérescence des protéines (Hunter, 2014 : 781) - Diminution du volume sanguin, de l'apport en oxygène et en nutriments aux muscles (Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 6)	- Augmentation de la perception de l'effort et du danger - Diminution du sentiment de performance (Hunter, 2014 : 781 et 784; Drolet, 2023; Leurs, 2024 : 18; Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 19) - Prise de bonnes décisions affectée (Derntl <i>et al.</i> , 2014 : 1) - Syndrome prémenstruel = Manque de concentration, irritabilité, plus grande sensibilité au stress, perception du risque altéré (Gnanasambanthan et Datta, 2019 : 281 et 284; Jaber <i>et al.</i> , 2022 : 80; Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15) - Humeur négative = pessimisme, anxiété (Gnanasambanthan et Datta, 2019 : 281 et 284; Jaber <i>et al.</i> , 2022 : 80; Bieuzen <i>et al.</i> , 2024 : 15)	- Pratiquer des activités à intensité légère (aventure douce) en solitaire ou en petit groupe homogène féminin (Prince et Annison, 2023 : 811 et 824) - Ralentir la cadence et s'accorder plus de pauses pendant les activités (Zubiria, 2024) - Augmenter sa fréquence de participation à des activités pour stimuler les émotions positives (Mirehie et Gibson, 2019 : 400)
Menstruations	- Chute hormonale (Carmichael <i>et al.</i> , 2021 : 1-2 et 6)	- Baisse d'énergie	- Favoriser des activités axées sur la récupération (Hunter <i>et al.</i> , 2023 : 34)

	- Taux de fer à son plus bas (Carmichael <i>et al.</i> , 2021 : 1-2 et 6)	- Diminution de l'endurance	- Bien adapter son équipement pour limiter la perception de l'effort (Buan-Basit, 2023; Zubiria, 2024)
	- Utilisation des réserves de glucides limitée (Drolet, 2023)	- Fatigue accrue = baisse de l'énergie et de résilience - Gestion du stress et des imprévus difficiles - Concentration affectée = moins bonne prise de décision - Amplification de la perception du risque	- Augmenter son apport nutritionnel en glucides pour limiter la vulnérabilité émotionnelle et maintenir un bon équilibre psychologique pendant les activités (Buan-Basit, 2023)
	-Thermorégulation difficile (Paciello, 2020 : 28; Drolet, 2023)	- Intolérance à la chaleur = intolérance à l'effort	- Augmenter son apport hydrique avec une forte concentration d'électrolyte (Buan-Basit, 2023) - Privilégier des activités à l'ombre et dans des endroits frais (Zubiria, 2024)

Source : Compilation de l'autrice

Conséquemment, adapter les activités en fonction des différentes phases du cycle menstruel et ses impacts sur les spécificités psychologiques favorise une expérience davantage positive, sécuritaire et valorisante. Par exemple, les périodes où l'énergie et la motivation sont à leur maximum, comme la phase folliculaire ou ovulatoire, sont idéales pour participer à des activités exigeantes (Labelle, 2023 : 38), telles que les longues randonnées, l'escalade ou le kayak en eaux vives. En revanche, durant les phases plus sensibles du cycle, comme la phase lutéale ou les menstruations, il est préférable de privilégier des activités douces ou en petit groupe afin de limiter les risques liés à une évaluation moins précise des situations causée par l'augmentation de la fatigue (Labelle, 2023 : 39). L'équipement et l'alimentation doivent également être ajustés pour soutenir la performance et le bien-être, notamment par le confort et une hydratation renforcée et un apport accru en fer et en glucides. Enfin, pendant les menstruations, il est conseillé de favoriser des environnements sécurisants et des rythmes plus souples pour préserver l'équilibre émotionnel et physique (Zubiria, 2024).

Il est également intéressant de noter que biologiquement, « les centres cérébraux du langage, de l'écoute, de l'audition, des émotions et de la mémoire sont plus volumineux chez les filles et les femmes » que chez les hommes, tels que l'indiquent Bieuzen *et al.* (2024 : 9). Ceci suggère une présence accrue d'anxiété, de stress et de sensibilité aux conflits (Bieuzen *et al.*, 2024 : 9). Conséquemment, les expériences des femmes, notamment en tourisme d'aventure, sont vécues plus intensément et de façon plus émotive que pour les hommes (Bieuzen *et al.*, 2024 : 9). Ainsi, les femmes ont un grand besoin d'émancipation, de réconfort et de soutien de leur entourage (Marcil, 2022 : 63-64), tandis que les hommes recherchent majoritairement une dépense énergétique et de la compétitivité (Mitten, 2018 : 28; Bieuzen *et al.*, 2024 : 9).

L'aspect plus volumineux des centres cérébraux énumérés ici provoque aussi chez les femmes une plus grande sensibilité, notamment face aux risques, ainsi qu'un fort besoin d'exprimer leurs besoins et leurs préoccupations dans une ambiance empathique (Kusev *et al.*, 2017 : 3; Bieuzen *et al.*, 2024 : 9). Les femmes désirent également comprendre la nature des choses dans leur globalité et ont un besoin d'accomplissement personnel beaucoup plus grand que le résultat ou la finalité et la comparaison avec autrui, aspects généralement recherchés par les hommes (Bieuzen *et al.*, 2024 : 9). En effet et de façon générale, lors de la participation à des activités touristiques d'aventure, les femmes portent davantage attention au côté social de l'activité, la bienveillance et

les rapports interpersonnels, tandis que les hommes seraient principalement préoccupés par la performance et les gains physiques (Mitten, 2018 : 28).

En plus des variations causées par le cycle hormonal féminin et de l'aspect biologique du cerveau, les spécificités psychologiques peuvent également changer selon de nombreux autres facteurs et varier considérablement d'une personne à l'autre. Les aspects tels que le développement de la personnalité à travers le temps (le comportement et les interactions avec l'environnement), la motivation intrinsèque (intérêt personnel, satisfaction et autonomie) ou extrinsèque (récompenses matérielles ou sociales, évitement de potentielles conséquences négatives et les obligations professionnelles), les expériences de vie (positives ou négatives) et les facteurs sociaux, culturels et économiques (lieu de naissance, éducation, relations interpersonnelles et interactions et attentes sociales) sont des éléments externes qui façonnent la psychologie et les besoins des individus, ainsi que leur perception du monde (Larsen, 2007 : 9-15; Neuropsychologue, 2019). Ces éléments jouent un rôle crucial dans la manière dont les femmes expérimentent le tourisme d'aventure, la relation qu'elles entretiennent avec l'environnement et les lieux de pratiques, et comment elles réagissent aux défis du milieu. Par exemple, leur façon de traiter l'information, notamment celle liée au risque, affecte le choix des activités et les comportements adoptés (Larsen, 2007 : 11).

Les facteurs psychologiques influencent directement la pratique d'activités de plein air et la manière dont celles-ci sont vécues en tant que femme. Dans ce contexte, connaître et comprendre les spécificités psychologiques des femmes permet non seulement d'optimiser leur expérience, mais aussi de transformer les obstacles, tels que le stress, les stéréotypes, l'incertitude, l'isolement ou la conciliation entre vie personnelle et voyage, en occasions de développement et de croissance de soi. En effet, la participation à des activités physiques en contexte d'aventure est étroitement liée à des dimensions clés du bien-être psychologique, comme l'émancipation, l'estime de soi, le sentiment d'indépendance et l'autonomie. Par ailleurs, en affrontant des imprévus et en surmontant des obstacles, les femmes peuvent acquérir une résilience accrue, une meilleure gestion du stress, ainsi que des compétences renforcées, tout en ressentant un fort sentiment d'autonomisation. La capacité à gérer le stress dans des environnements incertains favorise également une prise de décision plus éclairée et contribue à enrichir l'expérience.

Tels que décrits, les spécificités psychologiques des femmes affectent de façon positive ou négative les expériences vécues et la négociation avec le risque retrouvé dans les activités pratiquées en tourisme d'aventure. Elles démontrent également comment les femmes naviguent dans leur environnement, en utilisant leurs forces ou leurs faiblesses pour surmonter les défis et s'épanouir. Ainsi, intégrer ces particularités représente une opportunité stratégique pour les entreprises de tourisme d'aventure de mieux comprendre leur perception face aux différents dangers retrouvés dans ce secteur et adapter les expériences d'aventure en tourisme en conséquence. De fait, en prenant en compte les éléments qui influencent la psychologie des femmes, les pourvoyeurs d'activités en tourisme d'aventure peuvent prendre cette occasion pour innover et créer des expériences sur mesure qui répondent aux besoins de cette clientèle et ainsi élargir leur marché. Cela permet également d'améliorer la qualité des services proposés en ciblant les aspects psychologiques qui attirent les femmes vers le tourisme d'aventure (l'autonomisation, le dépassement de soi, l'accompagnement et la sécurité). Adopter ce type de stratégies favorise la satisfaction, la fidélisation et la possibilité de créer une meilleure réputation pour l'entreprise dans un secteur fréquenté majoritairement par les femmes. Valoriser leurs forces tout en répondant à leurs besoins permettrait à l'industrie de proposer des offres plus inclusives, pertinentes et enrichissantes.

En somme, les spécificités psychologiques des femmes en tourisme d'aventure, qu'elles proviennent de facteurs biologiques comme le cycle hormonal ou de facteurs socioculturels comme les stéréotypes liés au sexe, influencent leur perception du risque, leur prise de décision et leur bien-être général au cours des activités. Les femmes apparaissent sensibles au contexte et à l'accompagnement et semblent rechercher un milieu bienveillant qui valorise la solidarité et la compréhension de leurs besoins émotionnels, ce qui permet de libérer tout leur potentiel. Tenir compte de ces aspects dans la planification et l'encadrement des activités d'aventure est gage d'une expérience plus positive, plus sécuritaire et plus valorisante pour la clientèle féminine.

### 3.3 Spécificités physiques

Les caractéristiques physiques observables du corps humain englobent la structure et la composition corporelle (ex. la masse musculaire et grasseuse, la structure osseuse et la morphologie) et peuvent aussi avoir une incidence sur l'expérience globale des pratiquantes en

tourisme d'aventure. Par exemple, la masse grasse moyenne des femmes est plus élevée que celle des hommes (environ 20 % du poids corporel contre 13 % pour les hommes), avec une répartition du tissu adipeux (graisse) majoritairement localisée au niveau des hanches et de la partie inférieure du corps, souvent décrit comme une morphologie en forme de poire (Boisseau, 2009 : 5). Cette adiposité plus importante offre un avantage ou un désavantage selon la nature de l'activité (Boisseau, 2009 : 5). Par exemple, la masse grasse des femmes leur offre une meilleure protection contre le froid, ainsi qu'une réserve d'énergie mieux adaptée aux activités de longue durée par son maintien métabolique élevé (Boisseau, 2009 : 18). Par ailleurs, le centre de gravité étant plus bas, il constitue aussi un avantage dans les activités qui demandent de la stabilité et un équilibre, comme pour le ski ou la planche à neige (Bieuzen *et al.* 2024 : 8). En revanche, ces mêmes attributs peuvent être un inconvénient lors d'activités qui demande un effort aux mouvements intenses et rapides (Boisseau, 2009 : 18), comme c'est le cas lors d'activités d'escalade ou de vélo de montagne. La localisation de la masse grasse chez la femme peut, en effet, rendre certains mouvements plus difficiles et moins efficaces, limitant parfois leur mobilité et leur agilité dans leur pratique (Boisseau, 2009 : 18).

Par ailleurs, dans les activités qui requièrent une rapidité et une puissance efficace pour une courte durée, comme en escalade, la femme est largement pénalisée face à un individu de sexe masculin dans son aptitude à utiliser de la force (Boisseau, 2009 : 5). Tel que vu précédemment, la masse musculaire de la femme est effectivement inférieure à celle des hommes. Par conséquent, Hunter (2014 : 769, traduction libre) explique que, « l'ensemble des muscles des hommes est généralement plus fort et plus puissant que celui des femmes ». En pratique, moins de force, signifie également moins d'endurance musculaire, comme pour porter des charges lourdes, et un sentiment de fatigue accru. Étant moins forte, ayant les hanches et le bassin plus larges que les hommes et suivant une tendance à être plus petites que ces derniers (Boisseau, 2009 : 5), les femmes peuvent sentir leurs capacités et compétences diminuées dans un contexte qui ne leur est pas adapté.

De plus, par leur densité osseuse plus faible que celle des hommes, les femmes sont davantage propices aux fractures de stress, de blessures à l'épaule, de douleurs fémoro-patellaires et de blessures du ligament croisé antérieur (Bieuzen *et al.*, 2024 : 11). Bieuzen *et al.* (2024 : 11) soulignent que les femmes « ont des entorses à la cheville environ deux fois plus souvent que les

sportifs [et elles] sont plus à risque de blessures de surutilisation, comme les tendinites et les bursites ». Face à ces vulnérabilités accrues, il semble important d'avoir des parcours adaptés aux spécificités physiques des femmes. Ceux-ci leur peuvent non seulement de réduire le risque de blessures, mais également rendre les activités plus accessibles et moins frustrantes en cas de désavantage physique. Proposer de tels parcours aménagés et adaptés contribue également à promouvoir l'égalité des sexes dans les milieux de pratique en plein air, en offrant aux femmes des conditions de pratique qui respectent leurs spécificités physiques. Il s'agit aussi de faire la promotion d'activités inclusives et stimulantes, avec des défis réalistes et réalisables pour tous les types de clientèles.

Tel que démontré précédemment, une bonne préparation physique et une technique appropriée sont importantes, tout comme éviter une surcharge liée à du matériel qui ne soit pas adapté aux spécificités physiques des femmes (Bieuzen *et al.*, 2024 : 11). Un équipement adéquatement conçu selon la morphologie des femmes permet la stabilisation des muscles et une meilleure agilité en fonction du type d'activité choisi, prévient les blessures et apporte une meilleure efficacité dans les mouvements (Bieuzen *et al.*, 2024 : 11). Un dispositif bien ajusté au corps, ou qui peut s'ajuster à la composition corporelle selon le sexe des individus, maximise également le confort, la performance, ce qui contribue à une expérience positive en tourisme d'aventure. Par exemple, un sac à dos ergonomique qui répartit le poids de manière équilibrée peut réduire la fatigue et les douleurs musculaires. De même, un harnais d'escalade conçu pour le bassin féminin améliore grandement le confort et le niveau de sécurité.

Toutefois, il s'avère parfois complexe de trouver des équipements techniques adaptés. Par exemple, dénicher des équipements conçus pour répondre à une multitude de formes et de grosseurs de hanche et de poitrine peut être un défi de taille pour les femmes (Schneider, 2018). Entre autres, les sacs à dos nécessitent des bretelles plus étroites, courbées et ajustables pour mieux épouser la forme de la poitrine et éviter toute pression sur celle-ci. Ils doivent également offrir des sangles frontales réglables en hauteur pour garantir que le sac reste bien en place, sans comprimer la poitrine et limiter les périodes d'inconfort (Blondin, 2024). Dans le même ordre d'idée, un soutien-gorge de sport doit offrir un maintien suffisant pour le poids et le mouvement des seins sans restreindre les mouvements (Leroy, 2025). Un maintien inadéquat peut entraîner des douleurs au dos, aux épaules et au cou, en plus de pouvoir causer des irritations cutanées et une transpiration

excessive sous la poitrine (Leroy, 2025). La poitrine peut également rendre complexe certains mouvements qui demandent de faufler son corps dans des espaces plus étroits, comme pour l'exploration de grottes, l'escalade en fissure, la spéléologie, les passages étroits en randonnée en montagne ou les parcours à obstacles (Cabut, 2019). En somme, la taille des seins peut constituer un obstacle dans la pratique d'activités en tourisme d'aventure, en raison notamment des douleurs, d'un manque de soutien, d'inconfort et de la gêne mécanique si l'équipement ou l'aménagement ne sont pas adéquats.

Par ailleurs, le fait d'avoir des formes féminines visibles (ex. hanches, fesses et seins apparents) peut exposer les aventurières à des risques spécifiques d'ordre sécuritaires. En effet, les femmes peuvent être exposées des comportements intrusifs comme du harcèlement verbal et physique, de la violence, de la discrimination ou des restrictions de liberté par des codes vestimentaires stricts ou même l'interdiction de participer à certaines activités (Wilson et Little, 2008 : 168). Par exemple, Passavant (2023 : 10) souligne notamment que, dans certains contextes de vulnérabilité (ex. lieux isolés et peu éclairés, absence d'accompagnement, milieux où les normes de genres sont encore hostiles et contextes culturels) les femmes font parfois face à « des interpellations sexistes, des dragues importunes, des poursuites dans la rue, des avances sexuelles, des tentatives d'embrassade ». Ces facteurs influencent la sécurité perçue et la qualité de l'expérience. Pour se prémunir de situations potentiellement désagréables ou dangereuses, plusieurs femmes adoptent en voyage des stratégies d'évitement, comme se restreindre volontairement d'aller à des endroits prétendument dangereux pour elles, ou adopter une tenue vestimentaire pour passer inaperçues (Passavant, 2023 : 12). Ces contraintes externes, directement liées aux caractéristiques physiques féminines dans l'espace public, peuvent impacter le déroulement d'un voyage d'aventure et rendre l'expérience des plus négatives.

En plus et comme pour les spécificités psychologiques, les caractéristiques physiologiques des femmes ont un impact significatif sur leurs spécificités physiques en situation d'activité. Ces deux dimensions sont interconnectées et influencent ensemble les capacités corporelles des aventurières. Par exemple, les différences physiologiques entre les sexes se traduisent sur le plan physique par une capacité aérobie ( $VO_2$  max) généralement plus faible chez les femmes, c'est-à-dire une quantité d'oxygène utilisable moindre pour produire de l'énergie (Bieuzen *et al.*, 2024 : 6). Cela peut avoir une incidence négative sur la performance et le plaisir ressenti lors des efforts

d'endurance (Bieuzen *et al.*, 2024 : 6), comme c'est le cas pour une randonnée alpine de plusieurs jours. À l'inverse, certaines particularités physiologiques féminines peuvent présenter des avantages dans des contextes spécifiques. Par exemple, les hormones féminines (œstrogènes et progestérone) influencent la composition corporelle et la structure musculaire en favorisant un profil d'endurance plutôt que de puissance explosive (Bieuzen *et al.*, 2024 : 6). Ainsi, en tourisme d'aventure, les femmes peuvent exceller dans des activités de longue haleine, comme en cyclotourisme, en faisant preuve d'une grande tolérance à l'effort soutenu, notamment durant la phase folliculaire du cycle menstruel.

En somme, selon la nature de l'activité, prendre en considération les éléments physiques propres aux femmes permet à celles-ci de se préparer, de s'adapter à son environnement, de maximiser leur confort et d'accroître leur sécurité pour profiter pleinement de leur aventure. Pour une aventurière, le fait de comprendre, d'accepter et de respecter ses propres particularités physiques (caractéristiques corporelles, structure osseuse et morphologie) permet d'optimiser des méthodes pour soi-même, sans tenter de faire pareil que les hommes dans un esprit de comparaison et/ou de compétition.

Une connaissance accrue des caractéristiques physiques féminines facilite également aux pourvoyeurs de tourisme d'aventure l'adaptation des lieux de pratique, des produits et des services offerts aux besoins des femmes pour optimiser leurs expériences dans le milieu. Ainsi, prendre en compte les spécificités physiques des femmes en tourisme d'aventure permet de créer un espace sécuritaire tout en optimisant les chances de succès face aux activités proposées (voir tableau 3.3). Marcil (2022 : 32) évoque la nécessité « de mettre davantage le corps physique des femmes au centre des recherches [...] afin de pouvoir proposer aux femmes des formules de voyage mieux adaptées à leur corporalité ». Ignorer les particularités physiques des femmes peut mener à des offres de voyages d'aventure inadaptées, voire à des risques accrus pour la santé ou la sécurité des participantes. En contrepartie, une approche qui valorise et intègre le corps féminin dans la conception des activités touristiques contribue à renforcer l'estime de soi, à développer la résilience et à encourager la prise de décision autonome.

Tableau 3.3 Résumé des facteurs influents sur les spécificités physiques des femmes

Influents	Influencés	Conséquences pour les femmes	Recommandation de moyens d'adaptation
Spécificités générales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacité aérobie moindre (Koulmann et Malgoyre, 2018 : 81; Puglia, 2024)</li> <li>- Présence d'une poitrine développée (seins) et de fesses et hanches dominantes (Schneider, 2018)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incidence sur les performances et le plaisir ressenti (Bieuzen <i>et al.</i>, 2024 : 6)</li> <li>- Réserve d'énergie mieux adaptée aux activités de longues durées</li> <li>- Harcèlement verbal ou physique, violence, discrimination, restriction de liberté (Wilson et Little, 2008 : 168; Passavant, 2023 : 10)</li> <li>- Douleur, inconfort, malaise (Cabut, 2019)</li> </ul>	<p><b>Pour les femmes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Détenir une bonne préparation en amont des activités de tourisme d'aventure (Bieuzen <i>et al.</i>, 2024 : 11)</li> <li>- Avoir un équipement adéquatement conçu selon les spécificités physiques des femmes (ex. sac à dos, soutien-gorge) (Bieuzen <i>et al.</i>, 2024 : 11; Leroy, 2025)</li> </ul> <p><b>Pour les pourvoyeurs d'activités en tourisme d'aventure :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer des équipements pensés selon les spécificités physiques des femmes</li> <li>- Organiser des parcours adaptés</li> <li>- Promouvoir des activités inclusives et stimulantes avec des défis réalistes et réalisables</li> </ul>
Œstrogènes et progestérones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Composition corporelle</li> <li>- Répartition des graisses</li> <li>- Densité osseuse</li> <li>- Répartition des fibres musculaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manque de puissance explosive (Boisseau, 2009a : 3; Koulmann et Malgoyre, 2018 : 81)</li> <li>- Limite dans l'efficacité de la mobilité et de l'agilité (Boisseau, 2009 : 18)</li> <li>- Meilleure protection contre le froid (Boisseau, 2009 : 5 et 18)</li> <li>- Grand risque de blessures osseuses et ligamentaires (Bieuzen <i>et al.</i>, 2024 : 11)</li> <li>- Meilleure endurance versus la puissance (Bieuzen <i>et al.</i>, 2024 : 6)</li> </ul>	
Masse grasseuse localisée au niveau des hanches et de la partie inférieure du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centre de masse bas (hanches, fesses, cuisses)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meilleur équilibre dans la pratique d'activités qui demandent de la stabilité (Bieuzen <i>et al.</i> 2024 : 8)</li> <li>- Manque d'équipement adapté à la morphologie féminine (Schneider, 2018; Zubiria, 2024)</li> <li>- Rend certains mouvements difficiles et moins efficaces (Boisseau, 2009 : 5 et 18)</li> </ul>	
Masse musculaire plus petite que les hommes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Force limitée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limite dans l'aptitude à utiliser de la force</li> <li>- Moins d'endurance pour porter de lourdes charges (Boisseau, 2009 : 5)</li> <li>- Sentiment de fatigue accru (Boisseau, 2009 : 5; Drolet, 2023)</li> <li>- Perception des capacités et des compétences diminuée (Larsen, 2007 : 11)</li> </ul>	

Source : compilation de l'auteurice

### 3.4 Synthèse

Ce chapitre a exploré en profondeur les caractéristiques distinctes, mais étroitement liées, des femmes sur les plans physiologiques, physiques et psychologiques, ainsi que leurs impacts sur la pratique des activités en tourisme d'aventure. Il est démontré que ces spécificités exercent une influence mutuelle qui affecte de manière significative l'expérience et la performance des femmes dans ce domaine.

Les particularités physiologiques, telles que le cycle menstruel et les variations hormonales, jouent un rôle crucial dans la gestion de l'énergie, la récupération et la tolérance à l'effort. Elles peuvent également provoquer des inconforts physiques et psychologiques, affectant la capacité à pratiquer des activités selon le contexte ou la nature de celles-ci. L'analyse des différentes phases de ce cycle révèle ainsi l'existence de moments plus ou moins propices à la pratique d'activités d'aventure. Par exemple, les phases folliculaire et ovulatoire se distinguent comme des périodes particulièrement favorables, caractérisées par une énergie élevée, une meilleure récupération, une motivation accrue et une capacité renforcée à relever des défis physiques et mentaux. Ces phases offrent donc des conditions optimales pour s'engager dans des activités de plein air plus intensives, prolongées ou techniquement exigeantes. À l'inverse, les phases menstruelle et lutéale impliquent des contraintes physiologiques et psychologiques plus importantes nécessitant une adaptation qui invite à privilégier des activités plus douces et une attention renforcée au confort et au bien-être.

Les spécificités psychologiques, grandement influencées par les hormones et le construit social, affectent la perception du risque, la prise de décision et le bien-être général des femmes en tourisme d'aventure. Reconnaître ces variations dans des contextes d'aventure, où les conditions peuvent être changeantes et exigeantes, permet d'optimiser la sécurité et la qualité de l'expérience, ainsi que de favoriser une relation respectueuse et plus inclusive entre les femmes, leur corps et les environnements de pratique. Enfin, les traits physiques, comme la masse musculaire et graisseuse, ainsi que la morphologie, peuvent aussi présenter des avantages ou des défis selon la nature des activités pratiquées, ainsi que des endroits où elles ont lieu.

En somme, en ayant mis en lumière que le cycle menstruel constitue un facteur central dans la gestion de l'énergie, de la motivation, de la tolérance à l'effort et de la perception du risque, il apparaît clairement que la pratique d'activités en plein air ne peut être envisagée comme uniforme

et neutre du point de vue biologique. Il est démontré dans ce chapitre que les femmes sont sensibles au soutien de leur entourage et ont tendance à porter leur attention sur les aspects sociaux et interpersonnels des activités, recherchant l'accomplissement de soi. Elles ont un regard profond sur les choses et cherchent à comprendre leur finalité dans leur ensemble, c'est-à-dire que le chemin emprunté est plus important que le résultat obtenu. Considérer les moments propices à la pratique des activités en plein air ne revient ni à limiter ni à contraindre la participation des femmes en tourisme d'aventure, mais plutôt à leur offrir les outils nécessaires pour mieux se connaître, s'adapter et exercer leur pleine autonomie. Pour les participantes comme pour les pourvoyeurs d'activités, cette compréhension constitue un levier essentiel pour concevoir des expériences d'aventure enrichissantes qui valorisent la diversité et les réalités féminines dans le milieu du plein air.

Afin d'optimiser les chances de succès et pour maximiser la sécurité, le confort et le bien-être des femmes, il est important d'avoir des lieux de pratique réfléchis et des équipements adaptés aux besoins de cette clientèle. Or, l'importance d'adapter les pratiques, les équipements, les programmes et l'offre touristique à la clientèle de sexe féminin est soulignée dans ce chapitre. En effet, comprendre et prendre en compte les spécificités physiologiques, physiques et psychologiques des femmes, autant pour elles-mêmes que chez les pourvoyeurs de tourisme d'aventure, permet de créer un environnement enrichissant, sécuritaire et inclusif, maximisant la satisfaction dans les expériences vécues. Les entreprises peuvent saisir cette opportunité pour innover et offrir des expériences sur mesure, répondant aux besoins précis de cette clientèle niche et élargir leur marché dans un environnement inclusif et sécuritaire. Les entreprises de tourisme d'aventure se doteraient ainsi d'outils pour améliorer la satisfaction et la rétention de cette clientèle. De plus, une meilleure représentation des femmes dans le milieu du tourisme d'aventure permettrait de valoriser les forces uniques de chacun et de concrétiser des bénéfices enrichissants.

Grâce à la reconnaissance et le respect de la diversité des sexes biologiques, il est possible de créer des espaces où chaque individu, homme comme femme, peut s'épanouir pleinement et profiter des avantages du tourisme d'aventure en capitalisant sur les forces de chacune et chacun. Fort de ces constats, le chapitre suivant s'intéresse aux éléments que recherchent les femmes dans leur expérience d'aventure, à travers une analyse empirique soutenue par douze témoignages.

## CHAPITRE IV

### LES ÉLÉMENTS RECHERCHÉS PAR LES FEMMES DANS L'EXPÉRIENCE DU TOURISME D'AVENTURE

« L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à quelqu'un, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive ».  
– Aldous Huxley (1932)

Le tourisme d'aventure, encore perçu comme un domaine dirigé par des figures masculines en quête de performance, de dépassement physique et de sensations fortes, connaît aujourd'hui une diversification croissante de ses publics. Parmi eux, les femmes occupent une place de plus en plus visible, affirmant leur présence dans des environnements parfois considérés comme peu appropriés ou non adaptés au rôle qui leur est présumé (ex. femmes douces, obéissantes, maternelles, passives et non compétitives) (Granié, 2013 : 4; McDuff, 2014 : 1). Cette ouverture représente une opportunité de s'approprier un espace encore conquis par les stéréotypes. Les femmes s'engagent dans ce secteur touristique non seulement comme voyageuses, mais également comme des actrices de leur propre cheminement existentiel (Boulain, 2019 : 47). Pour elles, le tourisme d'aventure devient un espace d'émancipation, de revendication et de négociation identitaire.

L'évolution de la place des femmes sur la scène du tourisme d'aventure soulève le besoin de comprendre les éléments qu'elles recherchent pour vivre une expérience positive dans le domaine, tel que le veut le deuxième objectif de cette étude. En effet, loin d'être motivée uniquement par l'adrénaline ou le défi physique, de nombreuses études démontrent que les attentes des femmes sont souvent plurielles, sensibles et profondément ancrées dans des dimensions identitaires, sociales et émotionnelles (Marcil, 2002 : 87; Antomarchi et De La Barre, 2020 : 87 à 92). Leurs expériences en tourisme d'aventure s'inscrivent

majoritairement dans une démarche plus englobante de développement personnel, de reconnexion de soi et à la nature, de recherche d'autonomie et de nouvelles formes de liberté, voire de transgression des normes sociales (Antomarchi et De La Barre, 2020 : 89). Ces dimensions prennent des formes spécifiques lorsqu'elles sont vécues dans un contexte marqué par des enjeux de reconnaissance (valorisation dans un milieu présumé masculin), de confort (physique, émotionnel ou psychologique pour avoir un sentiment de bien-être), de sécurité (sociale ou physique) ou de légitimité (pouvoir participer à l'aventure, malgré les stéréotypes présents). L'expérience de l'aventure en tourisme chez les femmes est ainsi façonnée par des enjeux spécifiques qui influencent la manière dont elles vivent, interprètent et mémorisent ces vécus (Antomarchi et De La Barre, 2020 : 89).

Dès lors, comprendre l'expérience de l'aventure, implique avant tout de saisir sa composition, sa substance essentielle et la complexité qui l'accompagne (Roche, 2025 : 2). Pour ce faire, ce quatrième chapitre clarifie en premier lieu les concepts de l'aventure, du risque et de l'expérience, éléments fondamentaux à la compréhension de l'étude. Cela étant pour limiter les confusions sémantiques et en clarifier le sens afin de poser des bases solides pour cette analyse. En définissant chaque concept, le chapitre établit un cadre théorique qui appuie cette recherche et aide à mieux comprendre les enjeux liés à l'aventure en tourisme. Il est également important de clarifier les liens qui unissent ces termes pour mieux saisir la dynamique entre eux, c'est-à-dire comment ils interagissent et se renforcent mutuellement.

Ce chapitre explore ensuite les motivations, attentes et valeurs des femmes qui sous-tendent leur participation et leur progression au sein du tourisme d'aventure. Explorer ces notions aide d'abord à saisir ce qui attire les femmes dans ce type de tourisme. En mettant en lumière les motivations profondes des femmes à participer à des activités d'aventure en tourisme, il est possible de valoriser leur capacité à prendre des risques et à sortir de leur zone de confort, ainsi que leur contribution à redéfinir les normes liées à des espaces traditionnellement masculins. Il s'agit également d'apporter une meilleure compréhension sur les éléments recherchés par ces dernières dans l'expérience de l'aventure en tourisme pour guider les professionnels du secteur dans la conception d'offres plus inclusives, sécuritaires et adaptées aux besoins d'une clientèle féminine.

Ces données sont précieuses pour les recherches en tourisme d'aventure, ainsi que pour les gestionnaires qui souhaitent promouvoir un tourisme sécuritaire, équitable et inclusif. En somme, comprendre la symbiose des caractéristiques de l'aventure, ainsi que des éléments recherchés par les femmes dans leurs expériences, permet d'orienter la création d'offres touristiques plus sécuritaires, équitables et inclusives pour le public. Ainsi, les activités en tourisme d'aventure peuvent s'adapter aux attentes des femmes et évaluer les enjeux de sécurité, de satisfaction et de développement personnel chez les participantes.

Il importe de rappeler que ce mémoire porte spécifiquement sur une analyse qui adopte un angle centré sur les femmes en tourisme d'aventure. Sans pour autant minimiser, exclure ou invisibiliser la légitimité des hommes dans le domaine, il s'agit d'examiner plus finement les dynamiques qui façonnent l'expériences des femmes et d'approfondir la recherche, visiblement lacunaire, sur le sujet.

#### 4.1 Aventure et tourisme d'aventure

Anciennement associées aux exploits romancés d'écrivains et d'écrivaines, d'explorateurs et d'exploratrices, de grands communicateurs engagés et grandes communicatrices engagées, leurs récits de voyage et les histoires racontées d'autrefois nourrissent encore l'imaginaire collectif de l'aventure. En effet, les figures mythiques comme Héraclès et Ulysse, les explorateurs modernes tels que Cousteau ou Paul-Émile Victor, les récits imaginaires de Jules Vernes, les aventures de Tintin et d'Astérix, ou encore les films de l'univers de Marvel, sont autant d'exemples qui ont su éveiller le goût de l'aventure, le désir de la découverte, l'envie d'évasion et la curiosité sur le monde (Venayre, 2002 : 3). Ce genre de récits met de l'avant des figures emblématiques confrontées à des moments de vie extraordinaires, soumis à des inévitables physiques et psychologiques obligeant la prise de décisions face aux risques et un engagement complet avec l'environnement dans lequel les personnages, majoritairement de sexe masculin, sont plongés (Vouilloux, 2016 : 2). Peinte avec des illusions romantiques d'héroïsme et de conquête, évidence de situations dangereuses, la conception de l'aventure demeure une notion familière, mais qui peut sembler insaisissable pour certaines personnes. Bien qu'inspirants, ces récits ont en effet contribué à forger une vision de l'aventure centrée sur la jeunesse, la virilité et la force

physique, le danger et la domination de l'environnement, attributs historiquement associés à la masculinité (Venayre, 2002 : 6).

En cohésion avec les histoires fantastiques, les notions de contact avec la nature, d'inattendu, de risque, d'exploration, de découverte et de défi demeurent les principaux traits associés à l'aventure dans la littérature (Bourdeau, 1994 : 8; Zins, 1994 : 31; Maes, 1998 : 73; Swarbrooke *et al.*, 2003 : 34; Petersen *et al.*, 2015 : 45; Mason *et al.*, 2016 : 6; Gargano, 2022 : 156). En rappel, le tourisme d'aventure se définit comme un segment du tourisme qui regroupe un éventail d'activités principalement pratiquées en milieux naturels, caractérisées par des exigences physiques et techniques élevées et par une exposition volontaire à des risques et à des conditions d'incertitude (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 57; Buckley, 2006 : 75; Mason *et al.*, 2016 : 182; Grenier, 2022 : 35). Ces pratiques, qui peuvent se dérouler sur de longues durées et parfois en autonomie, confrontent les individus à des environnements parfois hostiles où la sécurité et le confort peuvent être limités. Le tourisme d'aventure repose ainsi non seulement sur la recherche de défis physiques, mais aussi mentaux, de sensations fortes, de dépassement de soi et de développement personnel. Ainsi, au-delà de sa dimension technique, il constitue une expérience intense qui engage à la fois le corps et l'esprit.

Comme le soutiennent Swarbrooke *et al.* (2003 : 15), il est alors fondamental de considérer que l'aventure n'est pas une expérience passive, mais bien engageante sur plusieurs plans émotionnels et physiques. Ceci rejoint les définitions modernes du tourisme d'aventure de certains auteurs (Mullet et Cleaver, 2000 : 156; Swarbrooke *et al.*, 2003 : 3; Wilson et Little, 2006 : 60; Doran, 2016 : 70) qui indiquent qu'il s'agit d'une forme de voyage qui mobilise à la fois le corps et les émotions, résultant en une expérience individuelle, évolutive et transformatrice. Wilson et Little (2006 : 61) mentionnent d'ailleurs que l'aventure se définit par la manière dont elle est ressentie et non seulement par l'activité pratiquée. Cela rappelle l'approche constructiviste de ce mémoire et souligne la nécessité de déconstruire les définitions traditionnelles de l'aventure – axées sur le sexe masculin – pour mieux refléter la diversité des expériences vécues.

Dès lors, il apparaît que le tourisme d'aventure ne saurait être appréhendé de manière universelle sans intégrer la diversité des sexes, ainsi que la pluralité des expériences individuelles et des rapports au monde. En effet, la place dominante des femmes en tourisme d'aventure réinvestit l'imaginaire en y apportant des dimensions nouvelles : émotionnelles, relationnelles, introspectives et transformatrices (Marcil, 2022 : 73 et 87). Loin de se limiter à la performance, le tourisme d'aventure chez la clientèle de sexe féminin s'inscrit souvent dans une dimension personnelle et introspective, où par exemple la négociation avec l'effort est différente des hommes (entre autres à cause du cycle hormonal menstruel), en plus de détenir une sensibilité accrue aux aspects sociaux et interpersonnels des activités (notamment à cause de l'aspect cérébral) (Pritchard *et al.*, 2008 : 239).

La dimension subjective de l'aventure s'exprime néanmoins de façon transversale, à travers le désir partagé, chez les femmes comme chez les hommes, de s'extraire temporairement des routines du quotidien (Gross et Sand, 2020 : 154). Zins (1994 : 1) appuie aussi cette idée en mentionnant que le tourisme d'aventure répond à une quête de sens dans un monde de plus en plus encadré, où les gens cherchent à redonner une signification à leur existence. Dans cette perspective, Bourdeau (1994 : 8), ainsi que Gross et Sand (2020 : 154), décrivent la recherche de l'aventure comme une réaction à la rationalité, à la normalité et à la sécurité de la vie moderne, une forme de transgression pour se diriger vers l'inconnu. Rantala *et al.* (2018 : 343) soutiennent effectivement que le tourisme d'aventure permet la déconnexion avec ce qui est connu (le quotidien) à travers le défi (l'inconnu) des activités pratiquées. Par leur intensité, leur rareté ou leur capacité à provoquer un changement intérieur, la grande variété des moments hors du commun du tourisme d'aventure contribue en effet à se recentrer, à se surpasser et à être stimulé autrement (Gross et Sand, 2020 : 155).

Ainsi, le tourisme d'aventure peut se présenter comme une échappatoire face à la routine, au stress urbain et à la surcharge mentale, devenir une brèche dans ce qui semble être monotone. Pour les femmes, cette déconnexion peut également signifier une rupture avec les rôles sociaux traditionnels, une manière de se libérer des attentes liées à leur sexe et de s'affirmer (Rantala *et al.*, 2018 : 343). Cette dynamique prend une résonance particulière chez ces dernières, pour qui l'aventure représente un espace de réappropriation identitaire dans un monde marqué par des normes sexuées au masculin (Pritchard *et al.*, 2008 : 241).

Donc, le tourisme d'aventure, et ses éléments centraux (engagement physique et psychologique, lien direct avec une nature éloignée, l'immersion avec l'inconnu, la prise de risque), se distingue pour elles par un lieu d'émancipation, de transformation et de revendication profondément personnel et politique (Pritchard *et al.*, 2008 : 241-242). En effet, pour de nombreuses femmes, l'accès à l'aventure passe régulièrement par une négociation constante entre désir d'exploration et contraintes sociales ou culturelles (Doran, 2016 : 59). Cette perspective met en lumière la richesse et la complexité du tourisme d'aventure pour les femmes, ce qui invite à approfondir l'analyse du concept.

#### 4.1.1 Le spectre de l'aventure

Dans le prolongement des réflexions qui servent à préciser le tourisme d'aventure chez la clientèle féminine et pour en comprendre l'entièreté de ses dimensions, il est essentiel de reconnaître que les activités de cette niche touristique ne se manifestent pas de manière uniforme. En effet, loin d'être univoques, les activités pratiquées en tourisme d'aventure se déclinent selon une pluralité d'intensités qui varient en fonction des pratiquantes. Cette diversité demande à nuancer le concept et à introduire la notion du spectre de l'aventure (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 66; Pomfret *et al.*, 2023 : 8).

Le spectre de l'aventure est utilisé pour illustrer la gamme des activités qui se situe sur un continuum allant de l'aventure douce à l'aventure extrême, selon plusieurs dimensions comme la gradation d'intensité, la technique requise, le niveau de sécurité selon le milieu de pratique, ainsi que l'engagement, la charge émotionnelle et symbolique associée à l'activité et le niveau de perception du risque (Nichols, 2011 : 122). Le spectre est ainsi un poids de plus dans la dimension subjective de l'aventure : une même activité peut être perçue comme douce ou extrême selon le vécu, les compétences, les attentes et les émotions de la personne qui la pratique. Ce cadre est particulièrement pertinent pour comprendre les expériences féminines, souvent façonnées par des enjeux de sécurité, de confort et de légitimité (Doran, 2016 : 60). Aux fins de ce mémoire, le spectre permet de reconnaître la diversité des formes d'engagement féminin, qu'elles soient discrètes ou affirmées, douces ou audacieuses, mais toujours significatives (Doran, 2016 : 73).

D'un côté du spectre se situe l'aventure douce, qui réfère à des activités facilement accessibles avec un bas caractère de prise de risques (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 63). Elle demande un effort physique et mental minimum de la part des participantes et s'adresse aux débutantes dans le domaine, c'est-à-dire qu'aucune expérience ou technique précise ne sont requises. La randonnée de courte durée, le kayak récréatif, l'observation de la faune ou encore les séjours en nature en sont des exemples. Bien que moins spectaculaires pour certaines personnes plus habituées, ces expériences mobilisent néanmoins l'engagement du corps et des émotions, et peuvent être vécues comme profondément transformatrices (Pomfret *et al.*, 2025 : 11). Elles sont souvent choisies pour leur environnement sécuritaire, c'est-à-dire grandement contrôlé et contrôlable, qui éloigne très peu les touristes de leur zone de confort et qui contribue au sentiment de confiance (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 66). Ces activités sont particulièrement intéressantes pour les femmes en quête de reconnexion à soi, de ressourcement ou de dépassement personnel dans un cadre rassurant (Antomarchi et De La Barre, 2020 : 90).

À l'opposé du spectre, la dimension extrême de l'aventure se manifeste par des activités à haut risque avec des éléments de danger, d'incertitude et aux résultats incertains (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 64) Ces pratiques exigent une implication physique et mentale totale, ainsi que des compétences techniques avancées et une préparation rigoureuse (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 64; Ewert et Vernon, 2013, cités dans Mason *et al.*, 2016 : 182). Conséquemment, elles engagent les participantes (et participants) dans une confrontation directe à leurs limites personnelles à cause du niveau d'exigence élevé et aux situations à haut potentiel de gravité, comme en alpinisme, parapente, kayak en eau vive ou en randonnées de plusieurs jours en autonomie (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 64; Grenier, 2022 : 35). Selon Soulé (2006 : 336), le côté extrême de l'aventure ne laisse pas de place pour l'erreur du fait qu'il y ait potentiellement un « rapport définitif avec le danger (la vie est mise en jeu) », soulignant ainsi la gravité potentielle de ces pratiques. Ainsi, ce pôle incarne une expérience intense où l'incertitude, la performance et le dépassement de soi en constituent les fondements.

Dans ce contexte, certaines femmes choisissent de s'investir dans cette forme d'aventure extrême non seulement pour le défi qu'elle représente, mais aussi comme un acte

d'affirmation identitaire fort, porteur d'émancipation, d'autonomisation et de légitimation de leur présence dans des espaces historiquement masculins (Boulain, 2019 : 47; Cardelli, 2021 : 113). En effet, en s'appropriant des pratiques traditionnellement masculines, certaines femmes remettent en question les stéréotypes par leur engagement à la fois physique et symbolique particulièrement intense (Fournier, 2024 : 10). Leur démarche s'inscrit ainsi dans une reconfiguration des normes sociales associées à l'aventure, à la performance et à la légitimité de la participation (Doran, 2016 : 60; Cardelli, 2021 : 113; Fournier, 2024 : 11). Or, la présence féminine dans les environnements d'aventure contribue à redéfinir les contours du tourisme d'aventure, en élargissant les représentations sociales de la prise de risque, du courage et de la compétence (Boulain, 2012 : 334; Cardelli, 2021 : 113; Fournier, 2024 : 11).

Ce phénomène s'inscrit dans une tendance plus large observée à l'échelle internationale, où l'on constate une croissance du nombre de touristes féminines prêtes à prendre part à des activités qui comportent un niveau élevé de risques (Grand View Research, 2020). De fait, la quête d'expériences extrêmes occupe une place centrale dans les comportements liés au tourisme d'aventure (Bessy, 2005 : 58). Cet engouement croissant pour des activités intenses, tant sur le plan physique que psychologique, s'explique en partie par le désir d'échapper à la monotonie de la routine quotidienne et de provoquer un changement profond dans les repères établis (Le Breton, 2002 : 105). Ceci vise à bousculer les normes, à sortir des cadres habituels et à explorer de nouvelles possibilités (Le Breton, 2002 : 105). Les risques élevés inhérents à la forme extrême de l'aventure en tourisme deviennent une façon d'exprimer une transgression dans les sphères publiques pour affirmer leur maîtrise à habiter pleinement leur corps, à faire face à la peur et à se libérer des restrictions imposées par la routine.

Conséquemment et dans le cadre de cette étude, le tourisme d'aventure apparaît comme bien plus qu'une simple forme de voyage pour les femmes, mais devient un espace subjectif d'émancipation, un terrain d'expression de soi et de redéfinition des rôles sociaux traditionnels (voir figure 4.1).

Figure 4.1 Le spectre de l'aventure et ses dimensions, pour les femmes

Exemples d'activités	Courte randonnée Kayak récréatif Observation de la faune	Randonnée de plusieurs jours Via ferrata Kayak de mer	Alpinisme Parapente Kayak en eau vive
Niveau d'intensité physique	Faible	Modérée	Élevée
Technique requise	Aucune	Intermédiaire	Avancée
Type de milieu de pratique	Environnement sécuritaire, contrôlé	Environnement sécuritaire, contrôlé	Environnement incertain, dangereux
<b>Aventure douce</b> ←			<b>Aventure extrême</b> →
Engagement émotionnel	Faible à modéré	Modéré à élevé	Très élevé
Objectifs personnels	Rester dans sa zone de confort, le ressourcement et l'environnement contrôlable	Défi personnel, la progression graduelle et le sentiment d'accomplissement	L'affirmation et le dépassement de soi, la valorisation des compétences et la résilience face aux normes sociales
Niveau de risque perçu	Faible	Modéré à élevé	Élevé à très extrême

Source : compilation de l'autrice

## 4.2 Le risque

À travers le spectre de l'aventure, qu'elle soit douce ou extrême, le risque est l'un des éléments transversaux, souvent nommé comme trait principal du tourisme d'aventure (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 10). Choisir de participer à une activité en tourisme d'aventure, c'est donc faire le choix conscient d'anticiper et de prendre un ou des risques (Soulé, 2006 : 323). Loin d'être un simple danger à éviter, le risque est souvent désiré pour sa capacité à provoquer un changement intérieur, à renforcer la confiance en soi et à générer un sentiment d'accomplissement (Mhirsir, 2023 : 54). Le Scanff (2001 : 64) explique d'ailleurs que certains aventuriers se rapprochent du risque dans le but d'obtenir d'éventuels gains dans leurs expériences, c'est-à-dire que le risque peut être recherché pour

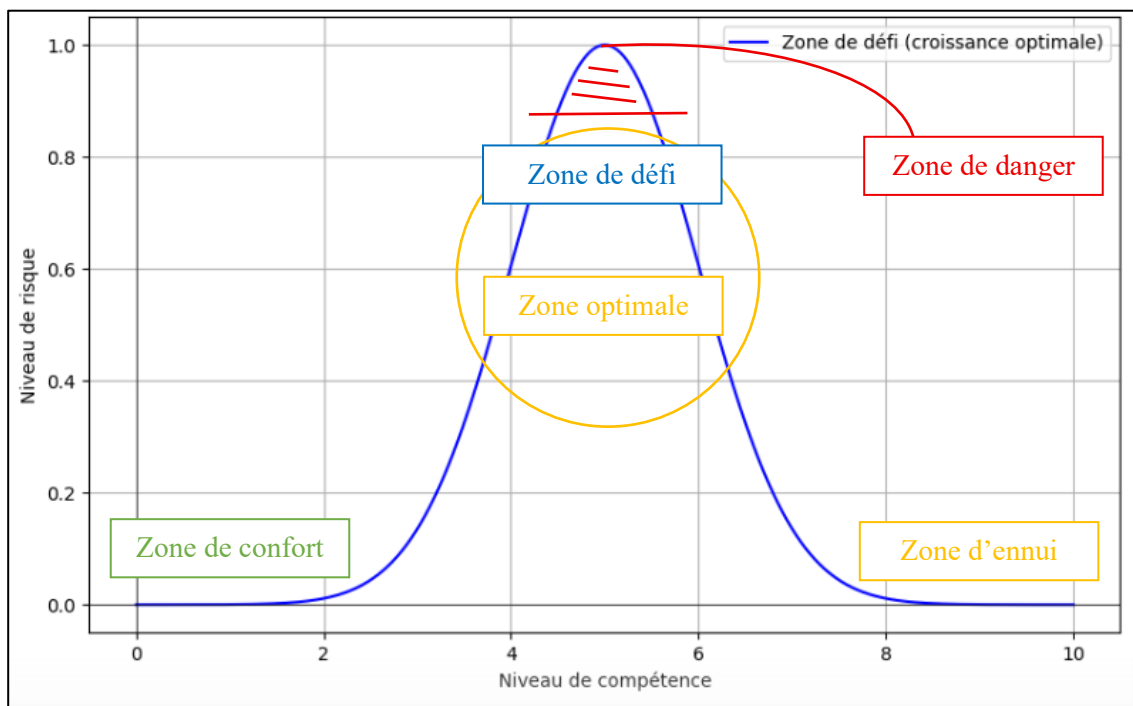
diverses raisons comme pour le dépassement de soi, l'affirmation personnelle, la reconnaissance sociale, la quête de sens ou même le plaisir.

Afin de mieux distinguer la place du risque en tourisme d'aventure pour les femmes, il est nécessaire d'expliquer les différentes formes que peut prendre le concept, à commencer par sa dimension objective. Celle-ci peut se manifester à travers l'exposition volontaire à des situations réfléchies qui reposent sur la probabilité et la gravité d'un événement (ou d'un danger) connu (Kermisch, 2012 : 93). Cette approche rationnelle permet de mesurer le risque pour en contrôler l'issue et le diminuer considérablement (Kermisch, 2012 : 93). Toutefois, cette dimension ne suffit pas à saisir l'ensemble de la réalité des individus en contexte d'aventure. En effet, pareillement à l'aventure, le risque constitue une variable changeante selon les perceptions individuelles de chacun (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 10). Il s'inscrit dans une dimension subjective et sensible, façonnée par les compétences personnelles, les émotions vécues et les représentations sociales. Par exemple, le risque n'est pas perçu de la même manière par un touriste expérimenté dans son domaine versus quelqu'un de novice pour la même activité. Le risque peut ainsi être analysé, ou calculé, en amont de l'activité comme étant potentiellement dangereux ou physiquement exigeant pour certaines personnes, mais pas pour d'autres (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 64; Ewert et Vernon, 2013, cités dans Mason *et al.*, 2016 : 182).

Dans cette perspective, sans différenciation des sexes, Mortlock (1984, cité dans Swarbrooke *et al.*, 2003 : 10) propose un modèle qui explore la relation entre les compétences d'un individu et le risque perçu (voir figure 4.2). Il conclut que le niveau de compétence doit être en équilibre avec le niveau de risque perçu afin d'obtenir une expérience de l'aventure optimale (Mortlock, 1984, cité dans Swarbrooke *et al.*, 2003 : 10). Autrement dit, plus les compétences personnelles et techniques sont élevées et le risque perçu faible, plus les attentes envers l'expérience à vivre sera simple et positive (Mortlock, 1984, cité dans Swarbrooke *et al.*, 2003 : 10). À l'inverse, si le niveau de risque perçu excède les compétences, plus l'anticipation de l'expérience vécue peut se traduire en inquiétude (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 10).

À la lumière des recherches effectuées pour ce mémoire, il n'existe pas de modèle conceptuel spécifique à l'expérience des femmes en tourisme d'aventure. Cependant, le modèle de Mortlock (1984) peut s'adapter à tous les types d'individus et offre ainsi une grille d'analyse précieuse pour comprendre la manière dont les femmes choisissent de s'engager dans le tourisme d'aventure, en fonction de leur rapport au risque. En effet, cette structure permet de saisir comment les femmes naviguent entre les niveaux de risque, en fonction de leurs motivations, de leurs expériences passées et de leur contexte social.

Figure 4.2 Illustration du modèle de Mortlock (1984)



Source : Illustration de l'auteur à partir du modèle de Mortlock (1984)

#### 4.2.1 Le risque perçu

La perception du risque en contexte de tourisme d'aventure est profondément marquée par la subjectivité qu'une personne fait du danger associé à une situation, c'est-à-dire de la probabilité qu'un événement indésirable survienne et de la gravité des conséquences possibles, modulé par ses connaissances et compétences, l'état émotionnel, du contexte et de la familiarité avec celui-ci (Cardelli, 2021 : 113 et Fournier, 2024 : 58). Ceci se remarque particulièrement chez les femmes pour qui le concept est souvent filtré à travers des

considérations supplémentaires liées à la sécurité, au confort et à la légitimité (Sirois, 2021 : 20; Cardelli, 2021 : 113; Fournier, 2024 : 58). De fait, les femmes évaluent le risque à travers une double lentille, soit celle de la sécurité physique, ainsi que celle des niveaux émotionnel et social (Sirois, 2021 : 20). Cette sensibilité accrue au contexte social s'explique en partie par les stéréotypes qui cantonnent les femmes à des rôles traditionnellement moins associés à la prise de risque ou à la performance physique et qui briment le sentiment de confiance en soi (Fournier, 2024 : 58). Par ailleurs, la confiance en soi est un déterminant majeur dans la perception du risque et peut représenter un biais cognitif (Slovic *et al.*, 1982 : 285). En effet, la confiance en soi a tendance à renforcer le sentiment de compétence et à donner l'impression de diminuer ou de maîtriser les risques perçus (Slovic *et al.*, 1982 : 285).

Rappelons brièvement que l'élément de confiance en soi est grandement modulé par, notamment, le cycle hormonal féminin. En effet, ce cycle peut affecter la perception du risque et la tolérance au danger (Carmichael *et al.*, 2021 : 1-2), par exemple à cause des inconforts physiques ou par la libération de diverses hormones (Drolet, 2023), tel que mentionné précédemment. Les variations hormonales peuvent ainsi entraîner un niveau d'anxiété anticipatoire plus élevée chez les femmes, ce qui influence leur attitude face aux risques qu'elles perçoivent (Li et Graham, 2017 : 75). De plus, d'autres aspects neurobiologiques jouent un rôle non négligeable sur la perception nuancée que les femmes peuvent avoir du risque, tel qu'on le retrouve en tourisme d'aventure. Par exemple, les centres cérébraux plus volumineux chez les femmes constituent une caractéristique anatomique et fonctionnelle du cerveau féminin qui suggère une réactivité émotionnelle plus marquée (Bieuzen *et al.*, 2024 : 9), c'est-à-dire qu'elles ont une propension à réagir plus intensément aux émotions et se sentir plus affectée par des situations qui semblent neutres pour d'autres. Cette caractéristique du cerveau provoque également chez les femmes une capacité accrue à traiter les signaux sensoriels et émotionnels liés à l'environnement (Bieuzen *et al.*, 2024 : 9).

Les recherches montrent que les femmes ont tendance à percevoir les risques comme plus élevés, plus intenses, plus menaçants et plus chargés émotionnellement qu'il se doit (Slovic et Peters, 2006 : 322; Granié et Ame-Modis, 2024 : 1; Bieuzen *et al.*, 2024 : 9). Cette

perception s'accompagne fréquemment d'émotions négatives telles que la peur (Slovic et Peters, 2006 : 325). Ceci explique qu'elles se montrent généralement plus nombreuses que les hommes à ressentir de l'appréhension, à adopter une vigilance accrue et à multiplier les précautions (Lieber, 2011 : 1 et 2). Certaines ajustent ainsi leurs comportements en privilégiant des activités moins risquées (Condon *et al.*, 2005 : 267).

Cette sensibilité accrue au risque chez les femmes se traduit concrètement par des stratégies d'anticipation telles qu'une préparation minutieuse des activités d'aventure, la recherche d'un encadrement rassurant ou la préférence d'environnements qu'elles présument contrôlables (Vignau, 2021 : 108). Ces comportements adaptatifs s'enracinent dans un ensemble de facteurs hormonaux, neurobiologiques, sociaux et émotionnels (Larsen, 2007 : 12; Granié, 2013 : 4; Vignau, 2021 : 2). Dans ce contexte, le risque perçu devient un levier puissant d'engagement et d'émancipation, qu'il s'agisse de dépassement de soi, de quête de légitimité ou de transformation personnelle, modulé par les attentes, les représentations et les capacités d'adaptation des femmes (Larsen, 2007 : 12; Granié, 2013 : 22; Vignau, 2021 : 27).

Parce que leur perception du risque est fortement influencée par des dimensions affectives, sociales et relationnelles, la mémoire émotionnelle renforcée des femmes joue également un rôle dans leur manière d'évaluer les risques en temps réel de manière plus globale (Slovic et Peters, 2006 : 322; Bieuzen *et al.*, 2024 : 9). Elles se révèlent ainsi plus vulnérables dans des contextes incertains ou considérés comme menaçants (Larsen, 2007 : 12), tels qu'en tourisme d'aventure. Elles ont alors tendance à choisir des activités qui, selon leur perception, maximiseront les émotions positives et limiteront les négatives (Kusev *et al.*, 2017 : 3). De fait, elles sont davantage susceptibles de détecter ou de présupposer des indices subtils de danger, d'anticiper les conséquences d'une situation incertaine, ou encore de se souvenir plus vivement d'expériences passées liées à l'exposition au risque (Slovic et Peters, 2006 : 322).

Ainsi, les femmes réfléchissent généralement aux décisions à prendre de façon prudente, en remettant les risques dans un cadre connu (Vignau, 2021 : 71). Cette approche répond à un besoin de contextualisation à partir de repères familiers et de sécurité dans la pratique

pour mieux relativiser, mesurer et atténuer l'insécurité éprouvée face aux risques (Lieber, 2011 : 2; Vignau, 2021 : 100).

Cette variabilité des perceptions du risque est fondamentale pour comprendre les idéologies des femmes en tourisme d'aventure et permet d'expliquer pourquoi elles choisissent de s'engager dans des activités à risque (Slovic, 1987 : 285).

#### 4.2.2 Le risque vécu

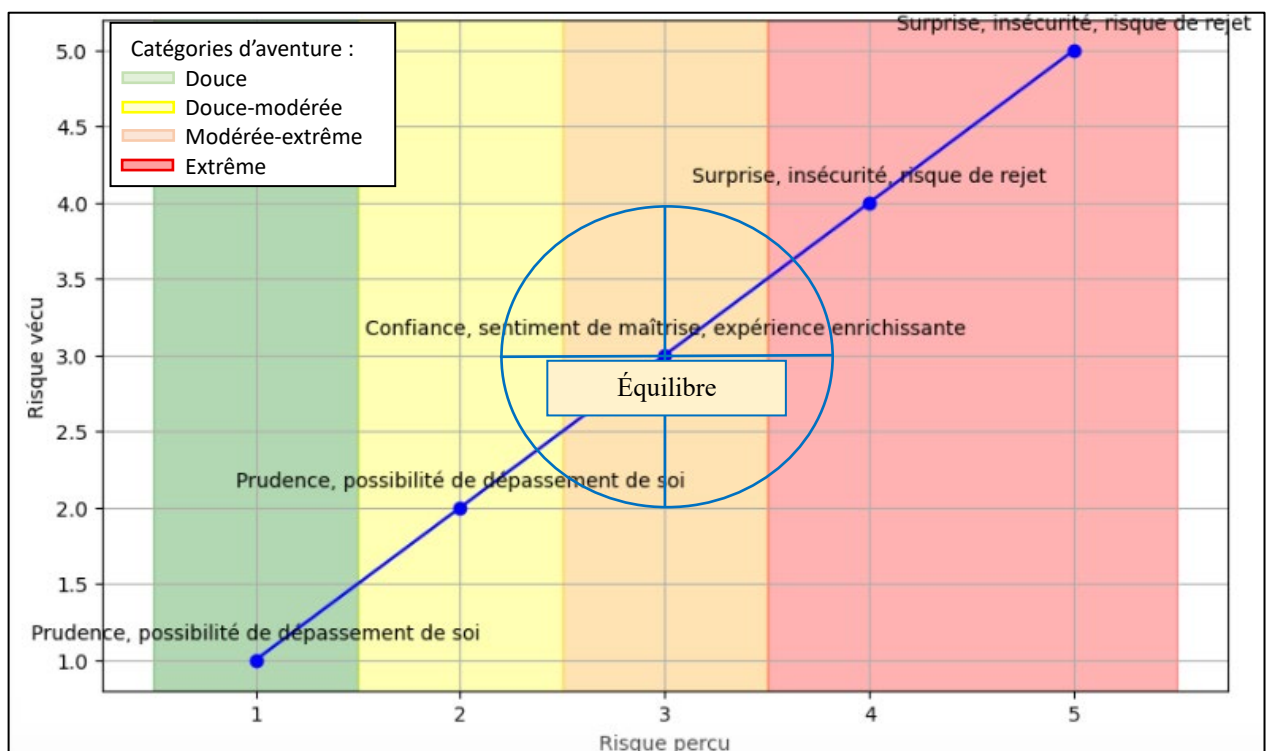
Suivant l'évaluation anticipé du risque probable avant de participer à une activité, le risque vécu est l'expérience concrète et subjective d'exposition au danger pendant l'action, c'est-à-dire que c'est la façon dont une personne ressent physiquement et psychologiquement les situations rencontrées en cours d'activité, ainsi que leurs conséquences immédiates (émotions, douleur, contrôle, contraintes) provoquées par les conditions rencontrées (ex. éléments météorologiques, terrain, incidents). Ce risque se construit par l'immersion dans la situation, au fil des interactions avec l'environnement, l'encadrement et le groupe.

La tendance à la prudence et à la recontextualisation en amont ne garantit pas nécessairement une adéquation entre les compétences dans le risque préalablement perçu et le risque réellement vécu. Par exemple, lorsque les compétences réelles et les risques perçus sont inférieurs au niveau de difficulté rencontré, l'activité peut devenir une mésaventure (Sirois, 2021 : 20). Dans ce cas, le défi peut surpasser les capacités de la personne, entraînant une implication physique et mentale intense, parfois au-delà de ce qui était souhaité (Sirois, 2021 : 20). Cette surcharge peut nuire à l'expérience et compromettre la sécurité, surtout si la préparation n'est pas adéquate. De fait, les sentiments positifs provoqués par les bienfaits de l'aventure et le plaisir vécu chutent drastiquement et de graves blessures physiques et psychologiques peuvent survenir, allant jusqu'au décès en cas de mauvaise gestion du danger (Sirois, 2021 : 20). À l'inverse, un risque perçu supérieur au risque vécu génère de l'ennui chez une personne expérimentée (Sirois, 2021 : 20).

En conséquence, l'écart du risque anticipé par rapport au risque expérimenté façonne l'ensemble de l'expérience en tourisme d'aventure et détermine si celle-ci est valorisante, décevante ou même insécurisante (Mhirs, 2023 : 47). Un décalage provoque une perte de

confiance envers soi-même et envers le pourvoyeur de tourisme d'aventure, une recherche accrue de garanties, notamment de sécurité et une modification des attentes futures (Williams et Balaz, 2012 : 219). L'équilibre entre le risque perçu versus le risque vécu est donc important, car il conduit à une réduction des erreurs, une performance optimale, une progression dans le milieu, ainsi qu'une satisfaction et une motivation à revivre une telle expérience (Mhirsi, 2023 : 58) (voir figure 4.3).

Figure 4.3 Relation entre le risque perçu et le risque vécu chez les femmes en tourisme d'aventure



Source : Compilation de l'auteurice

En somme, le risque (perçu et vécu) chez les femmes en contexte de tourisme d'aventure ne peut être compris sans tenir compte de l'interaction entre les facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et culturels. En effet, Buckley (2010 : 54) souligne que les femmes ne sont pas moins enclines au risque que les hommes, mais qu'elles sont confrontées à des barrières systémiques dans les environnements d'aventure (ex. stéréotypes socioculturels et institutionnels, manque de modèles féminin, accès limité à de la formation ou à de l'équipement adapté à leur morphologie). Cette conception enrichie et davantage holistique

du risque constitue un prisme à travers lequel les femmes négocient activement leur rapport à l'incertitude, à la performance et à la légitimité dans des espaces dominés par leurs homologues masculins. Pour elles, le risque constitue donc une composante essentielle et multidimensionnelle du tourisme d'aventure. Loin de se réduire à une menace objective, il s'inscrit dans une dynamique complexe où se croisent perceptions individuelles, compétences techniques, émotions et contextes sociaux (Vignau, 2021 : 33).

Leur approche prudente, enracinée dans une mémoire émotionnelle vive et une sensibilité accrue aux signaux environnementaux, traduit une volonté de contrôle, de préparation et de sécurité élevée. À travers les risques perçus et vécus dans l'expérience d'aventure en tourisme, les femmes expriment un besoin d'affirmation de soi, de dépassement et de réappropriation des normes sexuées qui entourent le domaine. Pour certaines, le tourisme d'aventure représente un moyen de se confronter à leurs limites physiques et psychologiques, de se libérer des stéréotypes et de revendiquer une légitimité dans des environnements traditionnellement masculins (Cardelli, 2021 : 113; Fournier, 2024 : 58). Le risque en tourisme d'aventure est ainsi recherché non seulement pour ses effets transformateurs, mais aussi pour sa capacité à provoquer un changement intérieur, à renforcer la confiance en soi et à générer, ultimement, un sentiment d'accomplissement (Mhirs, 2023 : 54).

Reconnaître la subjectivité du risque et son rôle structurant dans l'expérience touristique permet alors de mieux saisir la diversité des parcours des femmes en tourisme d'aventure. Cela ouvre également la voie à la conception de pratiques plus inclusives, sécuritaires et adaptées aux réalités de chacune. Dans ce cadre, la prise de risque nécessaire au tourisme d'aventure devient un acte d'autonomisation pour les femmes (Mhirs, 2023 : 54).

#### 4.3 L'expérience

Le tourisme d'aventure n'est pas uniquement vu comme un milieu aux risques à négocier, mais tel un levier identitaire, émotionnel et social, catalyseur de transformation personnelle, où les femmes cherchent à se dépasser, à se reconnecter à leur corps et à affirmer leur autonomie. La vigilance des femmes dans le domaine n'est pas synonyme de passivité, mais bien de stratégie de contrôle qui façonne l'expérience à vivre. Loin d'être

passive, cette expérience est faite d'une série de choix, de stratégies et d'ajustements, traduisant une volonté d'explorer, de se dépasser et de redéfinir les frontières de ses limites. Ainsi, l'expérience des femmes en tourisme d'aventure évolue dans un espace symbolique de résistance, d'émancipation et de réappropriation identitaire.

Dans ce contexte, il est essentiel de s'interroger sur ce que recouvre précisément la notion d'expérience en tourisme d'aventure. Le concept d'expérience a été (et l'est encore) exploré par divers auteurs (ex. Cohen, 1972; MacCannell, 1973; Jafari, 1985; Pine et Gilmore, 1998; Larsen, 2007; Decroly, 2012; Kadri et Bondarenko, 2015; Bargain et Camus, 2017; Cadière, 2017; Godovykh et Tasci, 2020). Bien des perspectives distinctes au phénomène ressortent, plusieurs se rejoignent dans leurs propos. Majoritairement, la littérature indique que le thème de l'expérience touristique implique un degré variable de ruptures avec la singularité de la vie régulière, ce qui permet de passer d'un état dit ordinaire et habituel à un état engagé avec une ou des situations inhabituelles (Cohen, 1972; MacCannell, 1973; Jafari, 2000; Kadri et Bondarenko, 2012). Ce trait de l'expérience concorde avec l'apport de l'aventure chez les touristes et leur besoin de déconnexion stipulé plus tôt. La rupture, à la fois extrinsèque (sociale, économie) et intrinsèque (émotionnelle, physique et psychologique), influence la manière dont les touristes perçoivent, vivent et racontent leurs expériences (Kadri et Bondarenko, 2012 : 25; Decroly, 2015 : 5 et 10). L'expérience est donc subjective et contextuelle et ne peut être figée ou universalisée, mais doit être comprise comme un processus fluide influencée et influençable (Godovykh et Tasci, 2020 : 2). Elle est en reconfiguration constante, influencée par les récits, les émotions, les apprentissages et les souvenirs. Cette conception s'accorde avec la posture constructiviste de ce mémoire, qui considère que la réalité de l'expérience touristique soit construite selon les perceptions et les sens que les individus y attachent.

Par ailleurs, plusieurs auteurs (ex. Butler, 1980 : 49; Larsen, 2007 : 15; Knuston et Beck, 2010 : 29; Decroly, 2012 : 7; Doran, 2016 : 58 et 61; Godovykh et Tasci, 2020 : 8) insistent sur l'importance d'analyser l'expérience selon un continuum temporel structuré en trois phases chronologiques : avant, pendant et après la visite. Chaque étape est ancrée dans une dynamique qui forge l'expérience. Doran (2016 : 57) parle d'ailleurs de parcours et de

trajectoire pour décrire une expérience qui se veut évolutive pour les femmes engagées en tourisme d'aventure. Le côté imprévisible du risque, au cœur des activités d'aventure, répond à niveau temporel en apportant une multitude de nouveautés stimulantes pour les touristes quête de défis et de changements (Swarbrooke *et al.*, 2003 : 9).

#### 4.3.1 L'avant voyage

Le désir de changement et de déconnexion s'inscrit dans un processus où les femmes anticipent et rêvent leur expérience à venir (Doran, 2016 : 67). Pour elles, sortir du cadre conventionnel et familier a un effet libérateur, motivé par un besoin d'indépendance, d'autonomisation et de prise de décision (Doran, 2016 : 68). Rompre avec le quotidien leur permet également de retrouver un équilibre émotionnel, loin du stress, des contraintes familiales et des pressions sociales (Doran, 2016 : 60). Le contexte naturel que les activités en tourisme d'aventure contribuent fortement à cet état recherché en plongeant les femmes dans un état de pleine présence, où les banalités du monde réel semblent momentanément suspendues (Clarke *et al.*, 2022 : 182). Le changement de décor favorise aussi la découverte d'environnements qui sollicitent l'adaptation, la résilience et la créativité.

En s'extrayant de leur milieu de vie, les femmes cherchent à s'échapper de la routine pour reconnecter avec elles-mêmes, en dehors des attentes patriarcales qui façonnent souvent leur rôle social (Doran, 2016 : 61; Clarke *et al.*, 2022 : 183). Ainsi, elles anticipent les bénéfices qu'elles espèrent retirer de la rupture avec leur quotidien, comme le sentiment de liberté, de dépassement de soi, de reconnexion avec la nature (Doran, 2016 : 67; Bargain et Camus, 2020 : 8). En plus de l'idéation du voyage, les femmes peuvent inclure à cette étape la recherche d'informations, la planification de l'itinéraire et l'anticipation des difficultés à venir.

Cependant, cette étape est marquée par des obstacles personnels, socioculturels et pratiques. La culpabilité constitue un élément majeur dans la réflexion, car elles ressentent régulièrement l'obligation de prioriser les besoins des autres au détriment de leurs propres désirs de voyage (Doran, 2016 : 60). Cette orientation rejoint le concept d'éthique de la sollicitude (*care*) prôné par certaines théoriciennes féministes (Chabloz, 2006; Paperman, 2010; Marcil, 2022). La théorie de la sollicitude est une approche philosophique et morale

qui met l'accent sur les relations humaines, l'attention à l'autre et à la responsabilité affective dans les interactions sociales (Paperman, 2010 : 53). Elle invite à valoriser la prise en compte des besoins spécifiques et la bienveillance dans les pratiques personnelles et professionnelles (Paperman, 2010 : 54). En effet, les femmes conjuguent avec des responsabilités familiales, professionnelles et sociales, souvent exacerbées par des normes sexuées qui les positionnent comme les principales responsables du soin d'autrui (Doran, 2016 : 60). Cette culpabilité peut provoquer de l'autocensure ou une impression d'illégitimité à vouloir s'investir dans des endroits perçus comme masculins (Clarke *et al.*, 2022 : 172; Mirehie et Gibson, 2020 : 398).

À cela s'ajoutent des doutes quant à leurs capacités physiques ou techniques, ainsi que des appréhensions liées à la sécurité, à la solitude ou à l'inconnu (Doran, 2016 : 61; Clarke *et al.*, 2022 : 173). Les normes de genre, les attentes sociales et les représentations médiatiques de l'aventure comme univers masculin exercent également une pression importante et peuvent dissuader les femmes de s'engager dans ce type de tourisme (Doran, 2016 : 62-63). Enfin, les limitations d'ordre pratique (manque de temps, de ressources financières, d'équipement ou de compagnons de voyage) viennent souvent renforcer les difficultés déjà présentes (Doran, 2016 : 63-64).

Face à ces contraintes, les femmes développent différentes stratégies de négociation. Certaines font preuve de détermination et transforment leur désir d'aventure en moteur de résistance face aux normes sociales et aux peurs construites, malgré les critiques ou les inquiétudes de leur entourage (Doran, 2016 : 63 et 65; Clarke *et al.*, 2022 : 172). Cette stratégie est donc un moment de projection identitaire, car les femmes affirment leur autonomie et leur droit au plaisir et à la découverte que peut leur procurer un voyage d'aventure (Jordan et Gibson, 2005 : 206). Certaines femmes peuvent d'ailleurs s'inscrire à des groupes ou à des voyages organisés et parfois choisissent des formules exclusivement féminines (Doran, 2016 : 66-67). Ces formules sont perçues comme sécurisantes, moins compétitives et plus propices à l'expression de soi (Marcil, 2022 : 80). Elles permettent également aux femmes de se sentir soutenues, de partager leurs expériences avec des pairs et de s'affranchir des rôles traditionnels (Doran, 2016 : 66-67).

Lors de la planification active du voyage, elles évaluent aussi les risques du séjour, ainsi que leurs compétences perçues face aux potentiels défis du voyage (Bargain et Camus, 2020 : 8) pour limiter les imprévus (Doran, 2016 : 66). Pour se préparer physiquement, elles peuvent suivre des formations, s'entraîner physiquement ou développer des compétences spécifiques liées à l'activité choisie (Fendt et Wilson, 2012 : 12). Ces façons de faire visent à réduire l'incertitude et à renforcer le sentiment de contrôle transformant une situation contraignante en une opportunité de développement personnel, d'émancipation et de redéfinition identitaire (Fendt et Wilson, 2012 : 14). Cela leur permet de raffermir leur confiance en leurs capacités et compétences, ainsi que de mieux connaître leurs limites (Fendt et Wilson, 2012 : 14). La préparation et les attentes positionnées dans cette phase jouent un rôle crucial pour les prochaines étapes, car elles influencent la perception de l'expérience globale.

#### 4.3.2 Le *pendant* voyage

Une fois la décision prise et le départ concrétisé, l'expérience touristique d'aventure entre dans une phase d'immersion multisensorielle. Les femmes sont confrontées à la réalité du terrain, à la mise en pratique de leurs anticipations et à l'adaptation constante aux situations vécues (Bargain et Camus, 2020 : 8). Cette étape est alors marquée par une intensité émotionnelle et corporelle, durant laquelle les attentes construites en amont se confrontent à l'expérience vécue et les risques réellement rencontrés (Bargain et Camus, 2020 : 8). Le voyage devient un moment de mise à l'épreuve, de révélation et d'ajustement. Dès lors, les femmes mobilisent les ressources préparées en amont, démontrent leur capacité d'adaptation, ressentent un sentiment de liberté et de compétence accru, une reconnexion au corps et de dépassement de soi à travers l'effort physique où la gestion de l'imprévu devient réelle (Doran, 2016 : 68-70). Ces moments vécus dans l'action renforcent la confiance en soi, l'autonomisation et consolident une identité d'aventurière, souvent en rupture avec les rôles sociaux traditionnels.

Cette phase est importante pour valider ou invalider les impressions face aux perceptions préalablement établies, comme lors de l'évaluation de ses compétences et des risques, ainsi que pour la formation des souvenirs. Elle est également importante pour confirmer les

émotions positives recherchées par les femmes, telles que le plaisir, l'excitation, la liberté et la connexion à la nature (Mirehie et Gibson, 2020 : 403-404). C'est aussi dans cet instant que les femmes expérimentent concrètement leur pouvoir d'agir, où elles mobilisent leur résilience face aux contraintes de la visite. C'est également pendant le voyage que les participantes augmentent leur sentiment d'accomplissement, nourri notamment par la progression technique (Mirehie et Gibson, 2020 : 407-408).

Cette dynamique corporelle et émotionnelle s'inscrit pleinement dans le contexte spatial de l'expérience. En effet, l'espace naturel où prennent part les activités de tourisme d'aventure favorise l'ancrage dans le moment présent, souvent décrit par les femmes comme ayant un effet libérateur et transformateur (Doran, 2016 : 70; Clarke *et al.*, 2022 : 182). En plus, l'engagement dans des activités en nature apporte une balance mentale et physique, un épanouissement personnel, ainsi que l'approche avec des communautés hôtes. Par ailleurs, les interactions sociales vécues pendant le séjour, que ce soit avec d'autres voyageuses ou voyageurs, des guides ou des membres de la communauté locale, renforcent le sentiment d'appartenance, la sécurité et l'apprentissage culturel (Doran, 2016 : 69; Mirehie et Gibson, 2020 : 405-506). De plus, les groupes exclusivement féminins sont souvent vus comme des milieux bienveillants, non compétitifs, propices à la libre expression et au soutien mutuel (Doran, 2016 : 66-67). Les voyages homogènes féminins favorisent un climat de confiance et de sécurité, le renforcement des relations interpersonnelles, loin des dynamiques stéréotypées souvent présentes dans les contextes mixtes (Marcil, 2022 : 64). Cet environnement homogène contribue à intensifier une expérience émotionnellement signifiante, car il rend les moments partagés précieux (Marcil, 2022 : 66).

Les émotions ressenties pendant le voyage, telles que l'émerveillement, la joie, ou même la frustration et la peur sont essentielles à la mémorisation de l'expérience touristique (Cadière, 2017 : 9). En effet, la mémoire touristique est façonnée par l'interaction entre les stimuli sensoriels, les émotions et les significations personnelles attribuées aux activités pratiquées (Cutler et Carmichael, 2010 : 9). Les émotions sont souvent amplifiées par l'intensité des situations vécues, comme le fait de surmonter un obstacle, de contempler un paysage grandiose, ou de vivre une interaction humaine marquante, et elles fixent

l'expérience dans la mémoire à long terme (Cutler et Carmichael, 2010 : 9). Vergopoulos (2016 : 4) mentionne en ce sens que « [si] le temps du séjour est important en tant que tel pour décrire et qualifier l'expérience touristique, il n'en demeure pas moins que celle-ci commence dans l'avant du voyage et se poursuit dans l'après ». C'est la mémoire qui nourrit et reconstitue l'expérience (Cadière, 2017 : 9)

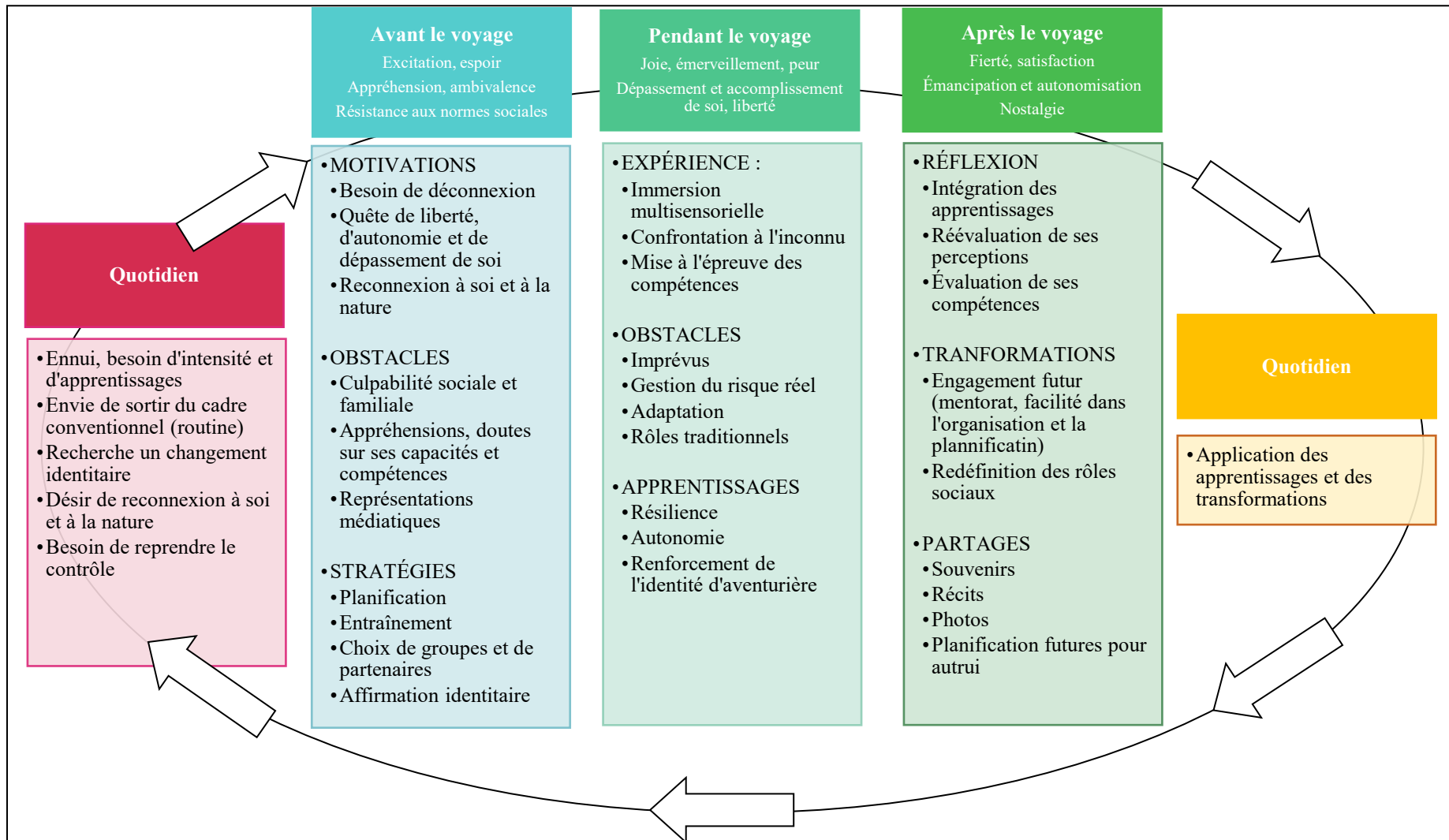
#### 4.3.3 L'*après* voyage

L'incorporation des phases précédentes, anticipées et vécues, conjuguée aux souvenirs ancrés dans la mémoire permet en effet le partage et l'assimilation du vécu (Vergopoulos, 2016 : 4; Cadière, 2017 : 8). Donc, le retour à ses points de repères ne marque pas une fin, mais plutôt une prolongation du voyage vécu, car le bilan du voyage « provient de la réactualisation du passé », tel que le souligne Cadière (2017 : 8). De fait, les souvenirs, les photos et les récits partagés prolongent l'expériences touristiques en permettant de revivre les moments passés.

Cette période, souvent silencieuse, mais profondément introspective, marque un tournant dans le parcours de la touriste, où la rétrospective donne toute sa valeur à l'expérience. C'est dans cet instant que les facteurs de succès ou d'échec de l'expérience sont déterminées (Bargain et Camus 2020 : 8). Par exemple, certaines femmes intègrent les bénéfices de leur expérience dans leur quotidien, que ce soit par la planification de futurs voyages, l'engagement dans des rôles de mentorat ou la redéfinition de l'aventure dans des formes et cadres normatifs plus accessibles (Mirehie et Gibson, 2020 : 406). Certaines deviennent organisatrices d'expéditions, formatrices ou ambassadrices de leur sport, contribuant ainsi à la transmission et à la démocratisation de la pratique (Mirehie et Gibson, 2020 : 406). L'émancipation se manifeste par une plus grande confiance en soi, une redéfinition des rôles sociaux et une capacité accrue à agir pour sa propre vie personnelle (Doran, 2016 : 65; Clarke *et al.*, 2022 : 184).

En somme, l'expérience touristique d'aventure des femmes, telle que décrite par la littérature, est un processus en trois temps aux effets transformateurs significatifs (voir figure 4.4). Il convient à présent d'examiner dans quelle mesure les témoignages des participantes à cette étude reflètent et enrichissent cette compréhension.

Figure 4.4 Illustration du cycle de l'expérience de l'aventure en tourisme chez les femmes



Source : création de l'auteurice

#### 4.4 Synthèse

Ce chapitre s'inscrit dans une volonté de mieux comprendre les particularités des éléments recherchés par les femmes dans leur expérience du tourisme d'aventure. L'analyse démontre que, loin d'être motivées uniquement par l'adrénaline ou le défi physique, les femmes privilégient dans l'aventure une expérience multidimensionnelle, profondément liée à des enjeux identitaires, émotionnels, sociaux et symboliques. En ce sens, le chapitre met en lumière les limites des définitions traditionnelles de l'aventure, historiquement façonnées par des récits héroïques masculins, qui tendent à invisibiliser la diversité des vécus féminins. En adoptant une approche constructiviste, la chercheuse envisage l'aventure non pas comme une activité standardisée, mais comme une expérience subjective, définie par la manière dont elle est ressentie et vécue tout au long de son cycle. Cette posture permet de dépasser une vision homogène du tourisme d'aventure et d'enrichir la compréhension globale.

De plus, à travers le spectre de l'aventure, qui situe les pratiques sur un continuum allant de l'aventure douce à l'aventure extrême, ce mémoire permet de reconnaître qu'une même activité peut être vécue différemment selon par exemple les compétences, l'expérience et les émotions des pratiquantes. L'intensité de l'aventure apparaît ainsi comme relative et subjective, ce qui permet de valoriser toutes les formes d'engagement des femmes, qu'elles soient discrètes ou audacieuses, sans hiérarchiser les expériences qui peuvent être tout aussi significatives pour l'une que pour l'autre. Cette pluralité s'inscrit dans une conception temporelle de l'expérience structurée autour de trois phases interdépendantes – l'avant, le pendant et l'après le voyage d'aventure. Avant le départ, les femmes entrent dans un processus d'anticipation marqué par le désir de rupture, d'autonomie et de liberté, mais également traversé par des obstacles importants tels que la culpabilité liée aux rôles sociaux, des doutes quant aux capacités, ainsi que des contraintes pratiques notamment liées à la gestion de l'hygiène féminine. Face à ces enjeux, les femmes développent des stratégies de négociation – préparation, formation, voyages organisés ou non mixtes – qui transforment les contraintes en occasions de développement personnel et d'émancipation.

Pendant le voyage, l'expérience devient immersive et multisensorielle. Les femmes mobilisent leurs ressources physiques, émotionnelles et sociales pour s'adapter à l'imprévu, gérer les risques réels et vivre pleinement l'instant présent. Cette phase renforce le sentiment de compétence, d'autonomie et d'accomplissement, particulièrement dans des environnements naturels et au sein de groupes bienveillants, souvent féminins. Après le voyage, l'expérience se prolonge par la mémoire, les récits et l'intégration des apprentissages dans la vie quotidienne. Cette phase introspective permet d'évaluer les écarts entre les attentes initiales, les perceptions du risque et le vécu réel, et de mesurer les effets transformateurs de l'expérience.

La notion du risque s'insère de manière transversale dans l'ensemble de ce cycle. Le chapitre distingue le risque perçu, anticipé avant le départ et façonné par les émotions, les compétences, les expériences passées et le contexte social, du risque vécu qui correspond à l'exposition réelle au danger pendant l'activité. Chez les femmes, la perception du risque est souvent amplifiée par des considérations de sécurité physique, émotionnelle et sociale, par des facteurs biologiques et neurobiologiques, ainsi que par des stéréotypes de genre qui influencent la confiance en soi et le sentiment de légitimité. Cette perception accrue ne traduit toutefois pas une aversion au risque, mais plutôt une gestion prudente et stratégique de celui-ci. L'équilibre entre compétences et le risque perçu apparaît déterminant pour vivre une expérience positive, alors qu'un décalage entre risque perçu et risque vécu peut nuire à la satisfaction, à la sécurité et à la confiance envers soi-même ou les pourvoyeurs d'activités. Dans cette perspective, le risque devient un levier de transformation qui favorise le dépassement de soi, le renforcement de la confiance et l'affirmation identitaire.

En somme, le tourisme d'aventure constitue pour les femmes un espace d'émancipation, et devient une occasion pour elles de reconnexion à soi et à la nature. L'expérience du tourisme d'aventure chez les femmes se révèle ainsi comme un processus dynamique, subjectif et profondément transformateur. Ces constats ouvrent la voie à la conception d'offres touristiques plus inclusives, sécuritaires et adaptées, capables de valoriser la place des femmes dans le tourisme d'aventure non comme une exception, mais comme une composante essentielle de sa redéfinition contemporaine.

## CHAPITRE V

### ÉTUDE DE CAS

« Your life is your story. Write well.  
Edit often ».

– Susan Statham (s.d.)

Dans la perspective où les constats empiriques soulevés par la revue de littérature et le cadre conceptuel du mémoire, ce chapitre vise à confronter ces apports théoriques à l'expérience concrète de femmes qui pratiquent le tourisme d'aventure. À travers une étude de cas, les lignes qui suivent permettent d'examiner comment les notions d'aventure, de risque et d'expérience, développées dans la littérature, se manifestent, se nuancent et se transforment dans les récits et les parcours vécus de douze participantes (F02 à F16, excluant les non participantes F03, F07 et F12) qui pratiquent le tourisme d'aventure. Ce chapitre explore également leurs motivations, les freins et obstacles rencontrés, les stratégies d'adaptation mises en œuvre, ainsi que les transpositions dans le futur à la suite des transformations vécues et les apprentissages acquis. Chacune de ces dimensions est analysée tour à tour dans les sous-sections qui suivent.

#### 5.1 Conception de l'aventure

À travers les témoignages des femmes participantes à cette étude se dessine une conception riche et nuancée de l'aventure, qui dépasse largement la simple activité physique ou la recherche de sensations fortes. Les propos des participantes révèlent que l'aventure ne se limite pas à une activité planifiée ou encadrée, mais s'incarne dans l'imprévu, l'instabilité et l'inconnu. Elle commence là où le contrôle s'efface, dans les situations où l'adaptation devient nécessaire (F10 et F11). L'aventure est ici envisagée comme un processus

identitaire, sensoriel et réflexif, structuré autour du dépassement de soi, de la confrontation au risque et de la relation au milieu naturel, élément omniprésent dans les récits. Par ailleurs, quatre femmes interrogées (F04, F05, F13 et F16) décrivent la nature comme un espace ressourçant, propice à la stimulation sensorielle et à l'introspection. Le plein air est perçu par les répondantes comme un lieu de calme, mais aussi de défi, où les cinq sens sont sollicités. Une participante (F13) insiste sur l'intensité des moments vécus en nature, souvent partagés avec des personnes animées par les mêmes passions. Pour la majorité d'entre-elles, la nature est à la fois le décor de l'aventure et un acteur de l'expérience. Elle devient donc un lieu de reconnexion à soi, mais aussi un terrain d'apprentissage et de transformation.

Dans cette logique de progression et de transformation, deux sujettes (F02 et F15) associent les activités en tourisme d'aventure à une mise à l'épreuve volontaire, tant physique que psychologique. Une participante (F05) évoque en ce sens l'idée d'élargir sa zone de confort pour devenir plus compétente et autonome dans des environnements exigeants et une autre (F16) parle d'un cheminement personnel qui lui permet de « devenir une meilleure personne », ce qui est fortement lié à une quête de sens. Une répondante (F11) ajoute également que l'aventure implique une « conclusion non maîtrisée et inconnue qui stimule la débrouillardise, la résilience et l'apprentissage ».

Ainsi, pour les femmes participantes à l'étude, l'aventure est perçue comme un espace qui procure une expérience non linéaire, marquée par la débrouillardise, la gestion du risque et la capacité à faire face à des environnements changeants. Elle est vécue comme un cheminement personnel, une quête de sens, de liberté et de reconnexion à soi, où l'effort, l'adrénaline et la découverte se conjuguent pour créer une expérience transformatrice. Pour elles, l'aventure est avant tout un processus identitaire et introspectif, ancré dans la nature et l'inattendu. Cette conception influe inévitablement sur leur appréhension du risque, sujet examiné dans la sous-section suivante.

## 5.2 Perception du risque

Les propos obtenus par les entrevues démontrent que ces femmes perçoivent le risque comme un élément inhérent au tourisme d'aventure et elles y accordent une attention

particulière. Les témoignages révèlent en effet une perception du risque lucide, nuancée et profondément liée à leur vécu corporel, émotionnel et social. Loin d'être perçu comme un simple obstacle, le risque est envisagé comme un élément structurant dans l'expérience d'aventure, à condition qu'il soit compris, anticipé et maîtrisé. Une participante (F11) affirme que « sans risque, il n'y a pas d'aventure et le lien est mince entre le danger et l'authenticité recherché dans l'expérience ». Cependant, dans une optique plus nuancée, une autre (F10) indique un « risque calculé », basé sur l'expérience, les compétences et la préparation. Cette approche permet d'objectiver ses choix dans un contexte d'incertitude en quantifiant autant que possible les conséquences sur leur intégrité physique et psychologique (Galland, 2003 : 37; Bourbeau, 2007 : 60) et leur chance d'apparition. Deux femmes (F09 et F02) insistent d'ailleurs sur la nécessité d'un encadrement adéquat et la compréhension du risque comme conditions essentielles pour limiter la peur et renforcer la confiance.

Qui plus est, la peur est un élément dominant dans les entrevues qui est transposée en appréhension face aux risques. De fait, les participantes, même les plus expérimentées, anticipent les risques avec une certaine anxiété et prudence, et peuvent hésiter à se lancer dans une aventure. L'une d'entre elles (F04) évoque que « l'inconnu dans les événements, c'est comme une source de mystère, mais aussi de danger » et une autre (F06) soutient que « l'inconnu fait peur ». Deux participantes (F06 et F11) évoquent d'ailleurs toutes deux la peur de mourir dans des contextes d'aventure de hautes intensités. En effet, par les milieux de pratique dans des environnements naturels et hostiles, les risques incontrôlables, imprévisibles et parfois inconnus, (avalanches, événements météorologiques extrêmes, animaux sauvages) sont fortement appréhendés par les femmes interrogées. Une participante (F04) mentionne « la crainte de devoir abandonner si le danger devient trop grand et la peur de ne pas avoir assez anticipé les détails, d'avoir fait un mauvais calcul du risque », signe d'une inquiétude face à l'imprévu. En général, la peur de la douleur ou des issues potentiellement fatales accentue la perception du risque chez les femmes interviewées. Cette perception des risques se manifeste notamment par des doutes sur leurs capacités à ne pas être à la hauteur pour surmonter le danger, ou encore par des interrogations sur leur sécurité personnelle.

Or, la perception du risque chez les participantes est traversée par une tension, car il est à la fois craint et recherché. Elle se caractérise également par une grande diversité de nuances, oscillant entre désir de sensations fortes, de dépassement de soi, et d'un besoin de sécurité, de prudence, ainsi qu'une conscience aiguisée des dangers. Si certaines recherchent l'adrénaline et l'intensité de l'action (F13, F15), d'autres insistent sur la nécessité de ne pas franchir certaines limites (F06, F09, F10 et F16). Néanmoins, elles reconnaissent que l'inconnu soit une variante omniprésente du risque, voire obligatoire en aventure. Pour plusieurs, le risque est donc perçu comme un défi à apprivoiser, un équilibre délicat entre appréhension et progression personnelle.

Il semble que cette dynamique de peur et d'anticipation négative face aux risques et à l'inconnu soit intimement liée à un manque de confiance initial que les participantes accordent à leurs propres capacités. Toutefois, deux des participantes (F04 et F08) soutiennent que cette situation est nourrie par un construit social protecteur et fait en sorte que les femmes perçoivent probablement le risque de façon plus marquée que les hommes. Ceci rejoint les travaux de Condon *et al.* (2005), Slovic et Peters (2006) et Lieber (2011) qui soulignent de mauvaises appréhensions des dangers provoquées par le sentiment d'insécurité, lui-même créé par la sphère publique. De fait, les femmes interrogées mentionnent à l'unanimité que les médias présentent une fausse image de la femme comme étant courageuse, pouvant faire face à toutes épreuves, peu importe son niveau de compétence. Une répondante (F05) critique cette approche qui peut s'avérer dangereuse, car cela brime la bonne perception des risques à venir. Elle dit qu'ils peuvent « être mal évalué, fondée sur de la méconnaissance, ce qui peut mener à des accidents graves » (F05). Le commentaire de cette participante (F05) illustre la conscience qu'ont ces femmes des dangers réels, loin de l'image héroïque véhiculée. En effet, contrairement à une approche médiatisée qui glorifie la prise de risque comme un acte de bravoure, les femmes qui témoignent dans le cadre de cette étude insistent sur l'importance d'une évaluation réaliste et délicate des dangers.

Le conditionnement social influence également le rapport des femmes à l'aventure, les poussant à se sur-préparer ou à douter de leurs capacités. Deux femmes (F02 et F08) évoquent la pression ressentie dans les groupes mixtes, où elles craignent d'être jugées ou

de devoir prouver leur valeur. Concrètement, une participante (F08) a mentionné hésiter à participer à des activités d'aventure dans des régions où son corps de femme pourrait susciter des réactions discriminatoires (moqueries, harcèlement). Deux répondantes (F04 et F08) relient leur perception au risque à leur position sociale, notamment en tant que femmes ou mère. Par ailleurs, une participante (F02) explique que « la grossesse peut transformer radicalement la perception du danger, comme si le cerveau voulait protéger davantage le corps ». Elle mentionne que pendant cette période, les activités en tourisme d'aventure ne lui étaient pas recommandées par son médecin (F02). Elle confie avoir tout de même participé à certaines activités légères (aventure douce) et avoir ressenti des regards méprisants malgré ses hautes compétences dans le milieu (F02).

Plusieurs participantes (F04, F09, F10, F11 et F16) évoquent également que les craintes face à leur hygiène corporelle, ou la gestion des menstruations en milieu isolé, changent aussi leur perception des risques. Certaines (F05, F09, F11, F14 et F16) anticipent le manque d'espace approprié pour prendre soin de leurs besoins féminins en toute intimité. Conséquemment, le rapport avec le corps, notamment lors des menstruations, est visiblement un facteur d'influence dans la perception du risque et un frein dans la participation à des activités qui ont lieu dans des milieux en plein air.

Ce rapport au corps, souvent marqué par des contraintes physiologiques et sociales, n'empêchent toutefois pas les participantes de percevoir le risque comme un moyen d'affirmation de soi et de liberté individuelle. En effet, selon elles, le risque est associé à un levier d'émancipation face aux normes sociales stéréotypées persistantes (F02). Également, certaines (F02, F06, F08, F10, F11 et F15) y voient une opportunité de transformation, où la peur laisse place à la confiance en soi. Le besoin de contrôle, notamment face aux incertitudes liées à l'inconnu, est somme toute un thème récurrent chez plusieurs participantes (F04, F05, F06, F08, F11 et F16), tout comme l'importance d'une gestion réfléchie du risque. Le risque est donc souvent calculé à partir de l'expérience, des compétences et de la connaissance de soi, et devient un moyen de repousser ses limites, tant physiques que psychologiques (F04, F05, F10 et F14).

En résumé, le risque apparaît pour les participantes à l'étude comme un élément central à l'aventure et elles montrent qu'elles abordent le risque avec sérieux, sans pour autant renoncer à l'expérience. Au contraire, par une gestion rigoureuse et un calcul du risque, les risques dans l'aventure cultivent leur autonomie et transforment le danger perçu en moteur de progression personnelle. Le risque est, pour elles, un choix conscient et accepté, parfois difficile, mais porteur de sens pour l'expérience d'aventure en tourisme.

### 5.3 Les motivations

Les entretiens révèlent une diversité de motivations qui poussent les femmes interrogées à pratiquer le tourisme d'aventure. Parmi celles-ci, l'attrait pour le risque revient souvent et beaucoup le perçoivent comme un véritable catalyseur d'autonomisation et d'émancipation, une condition qui semble nécessaire à l'aventure pour plusieurs (F04, F05, F09 et F14). Illustrant une vision du risque comme condition primaire au tourisme d'aventure, une participante (F15) affirme que « sans risque, on s'ennuie » et une autre (F06) raconte en ce sens qu'elle « est motivée par l'intensité des activités risquées en tourisme d'aventure pour repousser les limites ». Une répondante (F13) mentionne quant à elle que « faire face aux risques inhérents en tourisme d'aventure, [la] stimule et [lui] apporte un sentiment de fierté ».

Par les risques en tourisme d'aventure, les participantes (F02, F04, F06, F08, F09, F14 et F16) dévoilent vouloir se dépasser physiquement et psychologiquement. Ce dépassement est perçu comme un cheminement personnel (F15 et F16) et une manière d'apprendre à se connaître en profondeur (F02, F04, F06, F09, F10, F14 et F16). Par exemple, pour deux d'entre elles (F06 et F16), le risque permet de briser des barrières de performance et d'atteindre un état de pleine conscience de soi, voire de battre des records. La majorité des participantes (F02, F04, F06, F08, F10, F13, F14 et F16) parlent d'ailleurs d'un besoin de découverte de leurs limites intérieures, d'une envie d'« apprendre à se connaître à travers les épreuves rencontrées en contexte d'aventure », comme l'indique l'une des participantes (F04). Le risque en contexte d'aventure est donc un moyen privilégié d'apprentissage sur soi.

Dans cette optique, plusieurs participantes (F04, F13 et F16) expriment un besoin de sens dans leur pratique de l'aventure. De fait, deux femmes (F10 et F09) associent l'aventure à un bien-être profond, à une forme de liberté et de simplicité retrouvées. Pour quelques-unes (F02, F10 et F13), l'aventure est un moyen de recharger leurs batteries et de se recentrer loin des pressions sociales. L'une d'entre elles (F08) parle également de « repartir à zéro », tandis qu'une autre (F15) évoque le besoin de se déresponsabiliser de ses tâches personnelles et professionnelles. Une femme (F13) insiste sur l'importance de « se sentir vivante, de vivre le moment présent avec intensité ».

Sous cet angle, une des femmes (F14) valorise l'action centrée sur l'instant présent et le calme par la reconnexion à la nature. La relation à la nature constitue d'ailleurs un fil conducteur central des motivations. Toutes les participantes expriment un attachement profond au milieu naturel. Pour elles, le tourisme d'aventure est vu comme un moyen de retrouver un lien profond avec la nature, d'éprouver un sentiment de liberté dans des espaces sauvages et parfois reculés. Plusieurs parlent de la nature comme, tel que l'indique une participante (F04), d'un « terrain de jeu ressourçant » ou d'un refuge pour faire le vide mental. Globalement, les femmes interviewées soulignent que le plein air offre un cadre unique mêlant beauté des paysages (qu'elles citent souvent comme source d'émerveillement) à des conditions parfois hostiles ou imprévisibles qui renforcent le sentiment d'aventure. Cette ambivalence du milieu naturel, à la fois accueillant et exigeant, semble précisément nourrir la motivation de participer à des activités de tourisme d'aventure. Par exemple, une participante (F08) aborde l'aventure comme une immersion contemplative dans la nature. Par ailleurs, pour la majorité des femmes interviewées (F02, F04, F10, F11, F13, F15 et F16), contempler un coucher de soleil en haute montagne après une ascension éprouvante, ou naviguer en rafting sur une rivière sauvage, représente un accomplissement riche de sens. Une participante (F15) souligne également qu'elle réalise que le fait de participer à une activité d'aventure touristique « en milieu hostile, en mode survie, continuellement en alerte, et atteindre [son] objectif, au cœur de paysages grandioses [lui] procure un sentiment d'adrénaline et de fierté inégalé ».

En ce sens, l'adrénaline répond à un besoin de nouveautés sensorielles et d'émotions puissantes partagées par la plupart des participantes (F02, F05, F06, F08 et F14).

L'exposition à des conditions nouvelles est valorisée par plusieurs (F02, F04, F05, F06, F08, F10, F14 et F16) notamment pour l'amélioration technique, l'apprentissage, la découverte, ainsi que l'évaluation de leurs connaissances. Presque toutes les femmes qui ont participé à cette étude (F02, F04, F05, F06, F09, F10, F14, F15 et F16) évoquent d'ailleurs le plaisir trouvé dans le désir de réaliser des défis dans des environnements différents, ce qui souligne une quête de sensations fortes par les participantes.

Dans ce contexte, elles désirent être confrontées à des épreuves stimulantes (F02, F04, F05, F06, F09, F10, F14, F15 et F16), ressentir de l'adrénaline (F02, F11, F13 et F15) et qui les font sortir de leur zone de confort (F05, F06, F08, F11, F13 et F14) et de leur routine habituelle (F02, F04, F06, F08, F13 et F16), provoquée par des situations intenses ou inconnues (F06, 08, F10, F11, F14, F15 et F16). En effet, beaucoup (F02, F04, F06, F08, F13 et F16) voient dans le voyage d'aventure une opportunité de rompre avec les habitudes, de « décrocher du quotidien stressant, loin des écrans et du rythme effréné habituel », tel que l'indique une participante (F02). Cette recherche de déconnexion, de reconnexion et de sensations fortes s'accompagne d'un plaisir immédiat (F06, F09, F11, F13 et F14), état souvent mentionné dans la littérature comme intrinsèquement gratifiant (Pomfret et Varley, 2019 : 498).

Dans un autre ordre d'idées, l'aspect social et communautaire de l'aventure apparaît également dans les motivations de plusieurs femmes. Même si ces voyages impliquent souvent un engagement individuel fort, nombre de participantes valorisent le fait de partager l'expérience avec d'autres qui ont la même passion (F02, F13 et F14). La camaraderie et le sentiment d'appartenance à une communauté d'aventurières ou d'aventuriers semblent être des aspects importants pour la majorité (F02, F04, F05, F06, F08, F09, F10, F13 et F14). Certaines (F05, F08, F09, F10, F13 et F14), sont motivées par, comme le mentionne une participante (F10), « les rencontres avec des gens expérimentés ». L'expérience de groupe peut ainsi amplifier le plaisir tiré de l'aventure, tout en offrant un cadre sécurisant où chacune se sent comprise et soutenue.

La chercheuse note toutefois que certaines participantes (F11, F15 et F16) préfèrent partir seules ou en très petits groupes pour vivre plus intensément la connexion à la nature et à

soi, ce qui nuance la dimension sociale exprimée précédemment. Entre autres, l'une d'entre elles (F11) quitte avec une plus grande motivation de voyager en solitaire ou avec seulement un ou une partenaire. Néanmoins, même dans ces cas, la connexion humaine n'est pas absente. Elle (F11) mentionne que celle-ci peut se manifester par la rencontre d'une nouvelle communauté sur place, par l'entraide entre partenaires de voyage ou par le partage ultérieur de l'exploit accompli.

Dans son ensemble, les constats démontrent que l'expérience d'aventure revêt des significations très personnelles. Cependant, il est important de souligner que toutes les participantes partagent un noyau de motivations communes, soit l'amour du défi, de la nature, ainsi que la volonté de s'accomplir et de s'épanouir. Si l'ensemble des motivations sont semblables, certaines distinctions apparaissent en fonction de l'âge et du profil de vie des aventurières. Ces divergences tiennent surtout à l'accent mis sur l'adrénaline pure et l'affirmation de soi (F08) qui dominent plutôt chez les plus jeunes, tandis que la recherche d'équilibre de vie et de sens élargit (incluant autrui), ainsi que la pérennité de l'expérience (F04 et F13) apparaissent davantage chez les plus âgées. On voit chez certaines d'entre elles une motivation de transmettre des valeurs ou de contribution à faire évoluer le milieu (F05, F06, F10, F11 et F15). Ces constats supposent qu'au fil du temps, l'aventurière tend à passer d'une approche axée sur la performance individuelle à une approche plus réflexive et holistique de sa pratique, sans que l'un exclue l'autre (voir tableau 5.1). De plus, les entretiens suggèrent que les motivations peuvent évoluer avec l'expérience accumulée et les responsabilités personnelles (études, carrière, famille).

Tableau 5.1 Différences dans les motivations, selon l'âge

Thème	Jeunes (28 à 37 ans : F02, F04, F08, F09)	Moins jeunes (41 à 55 ans : F05, F06, F10, F11, F13, F14, F15 et F16)
Motivation principale	Défi, adrénaline, rupture du quotidien	Cheminement, introspection, qualité du voyage
Objectif	Prouver quelque chose	Comprendre, se recentrer
Rapport au risque	Accepté pour se tester	Maîtrisé, intégré
Lien social	Moins mentionné	Important (famille, partenaires, culture)
Temporalité	Instantanéité, nouveauté	Durabilité, ancrage

Source : Compilation de l'auteurice

Ainsi, paysage et nature, ainsi dépassement de soi forment un triptyque motivationnel indissociable pour la plupart des cas étudiés. Les motivations des femmes interrogées rejoignent largement les grandes catégories identifiées dans la littérature sur le tourisme d'aventure : désir de faire face aux risques, recherche de défis, d'intensité et de sensations fortes, apprentissage et quête d'accomplissement personnel, besoin de rupture avec le quotidien, de liberté, de connexion à la nature, sans oublier des motivations sociales et identitaires comme s'accomplir en tant que femme aventurière et appartenir à une communauté de passionnés. Pour ces femmes, l'aventure devient ainsi un espace d'expérimentation, où elles testent leurs capacités, découvrent de nouveaux environnements et développement de nouvelles compétences, motivations essentielles à leur participation.

#### 5.4 Les contraintes

Au-delà d'une forte motivation à s'engager dans des expériences en tourisme d'aventure, les participantes ont évoqué de nombreux freins et obstacles, qu'ils soient ressentis avant le départ, rencontrés pendant l'expérience ou plus structurellement liés à leur condition de femme dans le domaine. Ces contraintes, qu'elles soient environnementales, physiques, psychologiques, sociales ou logistiques, influencent la préparation, la performance et l'expérience dans sa globalité.

#### 5.4.1 Peurs

Un premier constat frappant est la prégnance des peurs et appréhensions exprimées par presque toutes les participantes, y compris celles qui détiennent un haut niveau d'expérience (F02, F04, F05, F06, F08, F09, F10, F13, F14 et F16). Plusieurs témoignages (F04, F05, F08, F09, F10, F14 et F15) font état du syndrome de l'imposteur, c'est-à-dire que les femmes s'appuient sur des facteurs externes infondés, plutôt qu'à leur propre mérite pour évaluer la situation. Conséquemment, grâce à l'analyse, la chercheuse comprend qu'avant de partir, certaines participantes doutent de leur légitimité ou de leurs compétences, anticipant qu'elles ne seront pas capables de suivre le groupe (F02, F06, F08 et F16). Par exemple, l'une d'elles (F08) confie qu'en amont du départ pour une activité d'aventure elle craint de « ne pas être à la hauteur et de ralentir l'équipe ». De même, une autre participante (F02) mentionne la peur du jugement et de l'intimidation. Elle (F02) redoute de « l'aspect social de ses aventures par peur d'être la moins expérimentée du groupe et d'être jugée sur [son] âge ». Cette appréhension du regard social, un sentiment nourri par la conscience d'évoluer dans un univers majoritairement masculin, constitue un frein important et accentue la pression ressentie par les femmes pour prouver leur valeur.

Ainsi, les témoignages qui reflètent le sentiment de peur montrent que l'expérience ne suffit pas à neutraliser les insécurités liées à l'aventure. Par les doutes soulevés, ces récits révèlent également une fragilité identitaire dans des contextes perçus comme exigeants ou compétitifs. En effet, avant même le départ, certaines femmes anticipent l'échec ou la comparaison défavorable, qui peut affecter leur engagement ou leur plaisir dans l'activité pratiquée. La crainte du jugement, notamment lié à l'aspect physique ou le niveau d'expérience, agit d'ailleurs pour elles comme un frein psychologique. Cela souligne l'importance du contexte social et sexué dans la perception de soi en situation d'aventure. Le fait d'évoluer dans un univers perçu masculin renforce la pression à prouver leur valeur, ce qui peut nuire à la spontanéité décisionnelle, au bien-être et à la prise de risque assumée.

#### 5.4.2 Gestion des émotions

Un obstacle psychologique transversal aux peurs est la gestion du stress et des émotions. Plusieurs femmes (F04, F05, F06, F08, F11, F15 et F16) soulignent combien l'aventure

sollicite le mental, c'est-à-dire « qu'il faut surmonter l'anxiété pré-départ, puis gérer ses émotions pendant les moments critiques », tel que le souligne une participante (F08). De plus, une répondante (F04) admet qu'il lui arrive de se sentir « dépassée par les événements » et qu'elle a dû apprendre à « relativiser, prendre son temps et demander de l'aide, l'orgueil n'a pas sa place ». Cette difficulté à maîtriser ses émotions peut devenir un frein si elle entraîne de la panique ou un blocage. Par ailleurs, malgré sa grande expérience, l'une des femmes interrogées (F15) décrit son aventure en groupe comme « super intense en émotions », ce qui illustre un trop-plein émotionnel. Dans le même sens, deux femmes (F02, F05 et F13) rapportent une surcharge mentale qui hypothèque leur énergie et le plaisir. En plus, une autre participante (F16) ajoute qu'elle ressent de l'anxiété de performance, ce qui renforce la surcharge psychologique.

Ce passage met en lumière l'investissement psychologique des femmes avant le départ et dans les moments critiques dans un contexte de tourisme d'aventure. En effet, pour les participantes à l'étude, la préparation psychologique est tout aussi importante que la préparation physique ou technique. Même les femmes très expérimentées rapportent des épisodes émotionnels surchargés, ce qui souligne la nécessité de reconnaître et de normaliser ses réactions. Par exemple, l'anxiété de performance, mentionnée par certaines, contribue à une lourdeur mentale qui peut compromettre l'énergie disponible pour vivre pleinement une expérience de façon positive et enrichissante. Or, une forme de résilience émotionnelle semble se développer avec l'expérience afin d'appivoiser et de réguler les émotions pour progresser.

#### 5.4.3 Niveau interpersonnel

Selon les femmes interviewées, l'entourage familial ou affectif est l'une des causes de la surcharge psychologique qu'elles s'imposent. En effet, si certaines ont reçu du soutien (F04, F14 et F15), quelques-unes ont dû composer avec les inquiétudes de leurs proches (ex. conjoint inquiet pour la sécurité d'une participante (F15), parents surprotecteurs dans le passé d'une autre femme (F11)). Pour plusieurs (F04, F08 et F11), partir en aventure nécessite de, encore une fois, prouver qu'elles le peuvent. Les participantes considèrent d'ailleurs que la charge mentale de l'organisation familiale repose encore beaucoup sur les

femmes, ce qui constitue un frein structurel à leur pleine implication dans le tourisme d'aventure. Elles doivent négocier leur absence avec leur entourage et ceci est particulièrement vrai pour les mères de famille (ex. F08, F13 et F16). Sans être un obstacle insurmontable, l'une des femmes (F13) souligne que « la gestion scolaire ou la planification de la maison avec les voisins représentent un effort logistique et mental que nos homologues masculins mentionnent plus rarement ». D'autres contraintes interpersonnelles incluent la « petite anticipation envers le couple » que mentionne une autre participante (F14). Celle-ci (F14) explique en ce sens que partir longtemps peut générer une tension dans le couple (ex. peur de l'éloignement, jalousie éventuelle), qu'il faut anticiper et gérer pour partir l'esprit tranquille.

Les facteurs externes semblent amplifier la surcharge psychologique des femmes interviewées même dans un cadre intime et familial. En effet, la charge mentale familiale, les responsabilités domestiques, ainsi que les tensions sociales et conjugales anticipées, semblent limiter l'engagement de ces femmes dans le tourisme d'aventure. En grande majorité, les femmes interviewées valorisent le tourisme d'aventure pour son potentiel de ressourcement, mais le redoutent aussi pour les défis émotionnels qu'il impose.

#### 5.4.4 Stéréotype

Comme mentionné précédemment, dans ce contexte social, une participante (F08) explique qu'en groupe mixte, certaines femmes ressentent la nécessité de « devoir prouver qu'[elles ont] leur place », ce qui ajoute du stress et les empêche parfois de profiter pleinement de l'expérience. Une autre femme (F02) explique par exemple que si elle part avec un groupe masculin, elle a tendance à se mettre une pression supplémentaire, en présupposant que « le gars va penser que la fille ne sera pas capable de suivre ». Cette pression est aussi mentionnée par une des répondantes (F04) qui trouve exigeant de se retrouver dans un contexte mixte. Elle dit qu'elle ressent la nécessité de « prouver [ses] acquis et compétences et de devoir adopter un rôle de *loup* alpha pour [se] faire entendre » (F04). Deux autres femmes (F06 et F13) soulignent aussi toutes deux les tensions vécues dans des activités de groupe mixte, où le partenaire masculin adopte un rôle dominant. Une participante (F10) ajoute également que « malgré un manque d'expériences et de

compétences visibles chez certains hommes, ils restent sur un piédestal du simple fait qu'ils sont des *hommes* ». Elle spécifie avoir reçu « de nombreux commentaires discriminatoires et sexistes, même si [elle était] meilleure qu'eux » (F10). Sur un ton humoristique, une interviewée (F15) mentionne que « lors de déplacement avec des partenaires masculins, [elle] utilise [sa] carte de *filles* pour utiliser leur force, résistance et endurance pour tirer de lourdes charges ». Ce type de comportement sous-tend de faibles attentes de performance à l'égard des femmes et nourrit les stéréotypes. Ultimement, l'accumulation finit par avoir un impact négatif sur la confiance en soi, la propension à exécuter de nouvelles tâches et à développer de nouvelles habiletés (Oulette, 2021).

Il semble par ailleurs que ce conditionnement pousse les femmes à abandonner leur progression dans certaines activités touristiques, principalement celles à haut risque. Bien qu'elles étaient nombreuses à s'en y attendre (F02, F04, F08, F09, F10, F11, F14 et F15), plusieurs ont été surprises ou déçues d'être l'une des seules femmes dans leur voyage d'aventure (F05, F06, F13, F15 et F16). Par exemple, une répondante (F15) observe qu'il y a environ « 30% de femmes pour 70% d'hommes » dans son milieu. Une autre (F14) souligne qu'il était intimidant de se retrouver face à un ratio de 20% de femmes pour 80% d'hommes. Cette sous-représentation peut créer un climat où la femme se sent « dans un monde d'hommes en soif de défi et c'est un enjeu majeur », comme le confie une participante (F02). Ceci est un stéréotype intériorisé qui pousse les femmes à en faire plus pour se légitimer (F08). Cette tension compétitive et ce surcroît de pression psychologique constituent indéniablement un frein à la sérénité de l'expérience pour plusieurs femmes.

#### 5.4.5 Manque de modèles

Deux participantes (F04 et F13) estiment que la culture sociale établie de l'aventure incite les femmes à être plus prudentes et craintives, là où les garçons sont poussés dès l'enfance. Toutes les femmes interviewées, sans exception, soulignent que le manque de modèles féminins dans le milieu de l'aventure renforce le sentiment d'illégitimité ainsi que les stéréotypes de genre, encore très présents, et alimentent l'idée que certaines activités soient réservées aux hommes. Par exemple, une répondante (F02) constate qu'il n'y a « pas assez de modèles féminins pour encourager et motiver les femmes à se lancer ». Selon les

discours recueillis, ce déficit de représentation semble les amener à douter encore plus d'elles-mêmes. En plus, un bon nombre de participantes (F05, F06, F09, F10, F11, F13 et F15) soulignent la difficulté de trouver des partenaires féminines pour partir dans un voyage d'aventure. Une participante (F11) souligne en effet qu'il y a peu de coéquipières expérimentées, soit parce qu'elles sont rares, soit parce qu'elles ont moins confiance en elles pour s'engager. Elle (F11) remarque que « soit la femme part avec des hommes, ce qui, on l'a vu, peut créer d'autres obstacles, soit elle part seule, ce qui comporte des limites de sécurité, soit elle assume un rôle de leader avec des partenaires féminines moins expérimentées ». Ce dernier cas de figure soulève une problématique pour certaines. Par exemple, l'une d'entre elles (F15) avoue qu'elle n'a « pas envie de jouer à la mère avec d'autres [femmes] pendant un voyage d'aventure ». Elle (F15) explique que son plaisir a déjà été freiné parce qu'elle (F15) devait s'occuper de coéquipières plus émotives ou moins autonomes, situation qu'elle trouve démotivante.

Ainsi, bien que les groupes exclusivement composés d'individus de sexe féminin soient parfois perçus comme rassurants, ils sont critiqués par les plus expérimentées des participantes à l'étude, qui redoutent un manque de performance ou de leadership. De fait, une interviewée (F06) affirme préférer largement interagir avec des hommes, car « ils sont plus performants et la gestion des émotions est plus simple ». Conséquemment, le déséquilibre de niveau de compétences et d'attentes au sein d'un groupe 100% féminin peut constituer un frein. Ce manque de compatibilité soulevé face au groupe homogène est vu comme une nuisance à la fluidité de l'expérience et à la sécurité, ce qui peut occasionner des conflits ou une perte de plaisir (F06 et F13).

Ainsi, l'accumulation des tensions sociales et symboliques ajoute du stress, nuit à la confiance en soi, à la prise d'initiative et à l'envie de progresser dans des activités qui contiennent du risque. En effet, selon les témoignages analysés pour cette étude, la sous-représentation des femmes en tourisme d'aventure semble créer des sentiments d'isolement, d'injustice, d'intimidation et de pression supplémentaire pour performer ou se faire accepter. Ceci renforce également les stéréotypes d'ailleurs soulignés comme encore présents, raffermis la dynamique de domination masculine dans un groupe et favorise les attitudes sexistes ou condescendantes à leur égard.

#### 5.4.6 Rapport au corps

Également, une participante (F08) souligne que voyager en groupe exclusivement féminin peut paradoxalement augmenter leur visibilité et par le fait même, les risques externes (harcèlement par des hommes dans certaines régions, réactions hostiles envers son identité queer). En effet, plusieurs participantes évoquent un sentiment d’oppression et d’insécurité dans des environnements au contexte social et politique peu enclin à la visibilité des femmes (F02, F06, F08 et F09).

Les contraintes du corps de la femme ont aussi été mises de l’avant par le besoin d’hygiène féminine en voyage d’aventure. Deux femmes (F10 et F11) rapportent en effet qu’en milieu isolé, l’absence de douche et les enjeux d’hygiène menstruelle ou intime sont difficiles à vivre et ajoutent de l’inconfort. D’autres (F02, F14 et F16) mentionnent les symptômes hormonaux ou la crainte d’un manque d’énergie en période menstruelle comme une contrainte qu’il faut surpasser. L’une des participantes (F04) mentionne en ce sens que ses menstruations posent parfois un problème dans la gestion de ses aventures, incitant ses coéquipiers et coéquipières à ralentir le rythme, à prendre davantage de pauses, ou même prendre un congé forcé par la douleur. Conséquemment, dans certaines conditions, les inconforts physiques peuvent constituer un frein ou du moins rendre l’expérience plus éprouvante pour les femmes, en particulier dans les environnements extrêmes (haute altitude, froid polaire).

En plus des contraintes reliées à l’aspect physiologique du corps de la femme, l’étude note l’obstacle de la condition physique et de l’entraînement. En effet, certaines participantes (F04, F08, F09 et F11) se sont heurtées à leurs limites physiques lors de l’aventure, ce qui révèle parfois une préparation insuffisante. Une participante (F11) admet par exemple que sa « préparation physique [était] trop faible » pour son ascension en glace, ce qui lui a valu une blessure et a engendré de la frustration. Ce manque d’entraînement a constitué un frein dans son plaisir et l’a poussée à envisager d’abandonner son voyage (F11). De même, deux femmes (F09 et F10) ont éprouvé de la fatigue intense et un dépassement physique difficile à gérer. D’ailleurs, deux autres répondantes (F02 et F06) mentionnent la déception face à un manque d’énergie qui a résulté par le non atteint de leurs objectifs de voyage respectifs.

Selon la majorité des participantes, la gestion de l'effort physique, si elle est mal évaluée, peut conduire une surestimation de ses capacités ou une préparation écourtée.

Les témoignages révèlent que les femmes en tourisme d'aventure font face à des contraintes spécifiques liées à leur sexe biologique, tant sur le plan social que physique et physiologique. D'une part, voyager en groupe exclusivement féminin peut accroître leur visibilité et les exposer à des risques externes comme le harcèlement ou des réactions hostiles, notamment dans des contextes sociopolitiques peu favorables à une présence autonome des femmes. D'autre part, les réalités corporelles telles que les menstruations, les besoins d'hygiène intime ou les effets hormonaux représentent des défis concrets, particulièrement en milieux isolés. Ces contraintes peuvent affecter la dynamique de groupe et générer un inconfort important. À cela s'ajoute l'enjeu de la condition physique. En effet, un manque de préparation ou une surestimation de ses capacités peut entraîner des blessures, de la fatigue ou de la frustration, ce qui peut compromettre le plaisir et la réussite de l'expérience.

#### 5.4.7 Logistique

De plus, les aspects organisationnels, financiers et matériels peuvent aussi compliquer la réalisation d'un projet d'aventure. Trois femmes (F02, F09 et F14) soulignent que la préparation, ainsi que la gestion matérielle et temporelle constituent des défis importants. Une autre (F04) insiste en ce sens sur le fait que les voyages d'aventure nécessitent souvent de l'équipement précis et celui-ci peut être trop dispendieux. Ces types de problème logistique (matériel manquant, transport de l'équipement, etc.) reviennent régulièrement dans les témoignages, bien qu'il soit généralement surmonté avec de la débrouillardise ou l'aide de contacts.

En somme, les témoignages reçus mettent en lumière que les contraintes vécues par les femmes en tourisme d'aventure sont multiples, interconnectées et souvent affectées par les stéréotypes du milieu. Les barrières qu'elles rencontrent touchent à la fois la préparation mentale et physique, les relations sociales, les conditions environnementales et la logistique. Bien que toutes les catégories d'obstacles décrites ci-dessus puissent concerner n'importe quelle aventurière, l'analyse des témoignages suggère que l'expérience influe

sur la nature dominante des freins rencontrés. En effet, les participantes moins expérimentées semblent davantage freinées par des facteurs intrinsèques (peur, manque de confiance) et des besoins d'encadrement liés à l'inexpérience, tandis que les participantes expertes dans leur domaine font face à des obstacles plus extrinsèques ou organisationnels (ex. trouver des partenaires adéquats ou adéquates, gestion de la vie courante avec les voyages).

Ces constats appellent à une reconnaissance et une adaptation des pratiques pour favoriser une participation équitable. En plus, la nature subjective de l'expérience de l'aventure en tourisme est, encore une fois, un élément essentiel aux analyses des clientèles. En effet, les contraintes soulevées semblent évoluer avec le parcours de vie et d'aventure. Les peurs intrinsèques des débutantes laissent graduellement place aux préoccupations extrinsèques des expérimentées et le sentiment de frein se déplace progressivement du questionnement sur ses capacités à l'intégration et à l'affirmation de ses compétences. Peu importe les obstacles, bien que majoritairement surmontés, ils influencent profondément la qualité de l'expérience et révèlent la nécessité d'une reconnaissance des réalités spécifiques liées au sexe féminin dans ce type de pratique. Loin d'être uniquement anecdotiques, ces contraintes façonnent la manière dont les femmes s'engagent, s'adaptent et évoluent dans des activités de tourisme d'aventure.

## 5.5 Les stratégies

Le tourisme d'aventure, bien qu'il soit une source de dépassement et de transformation, expose les femmes à une diversité de contraintes, comme démontré précédemment. Face à ces défis qui peuvent sembler décourageants, les participantes à l'étude ne restent pas passives et déploient diverses stratégies d'adaptation pour mener à bien leurs projets en tourisme d'aventure. Celles-ci témoignent d'une capacité à anticiper, à s'ajuster et à faire preuve de résilience pour surmonter les obstacles rencontrés.

### 5.5.1 Préparation et planification

Toutes les participantes, sans exception, insistent sur l'importance de bien se préparer en amont pour atténuer les difficultés potentielles. Plusieurs femmes adoptent donc une posture proactive afin de limiter les imprévus. Par exemple, deux répondantes (F02 et F11)

soulignent que « la préparation est essentielle ». Une autre (F06) affirme que cet investissement en compétences et en forme physique est un prérequis pour diminuer les risques et pour « développer ses capacités physiques et son aptitude d'adaptation à l'environnement ». D'ailleurs, la plupart des participantes ont suivi des formations spécifiques (cours d'escalade, secourisme en région isolée, etc.) ou mentionnent un entraînement physique intensif avant le départ. Par exemple, la participante F14 a augmenté la fréquence de ses entraînements et de musculation avant son voyage et l'interviewée F11 maintient un niveau de condition physique élevé en permanence.

Les participantes soulèvent également une planification d'itinéraire avec des alternatives (F15), la préparation de la nourriture pour la durée du voyage (F02), l'organisation des transports et des communications (F02, F04 et F16) et l'une d'entre elles (F14) met en place des stratégies réfléchies en amont, incluant la coordination avec les fenêtres météo favorables aux déplacements et la planification de solutions de repli. De plus, économiser financièrement (F02), poser des congés sans solde et prendre une année sabbatique (F15) ou encore intégrer la famille au projet (F13) constitue des choix logistiques dans la préparation.

La préparation dépasse le cadre technique et semble un constat perçu comme essentiel et non négociable par les participantes. L'engagement dans une aventure inclut des dimensions personnelles et sociales, et implique une mobilisation globale de leurs ressources. Grâce à une approche anticipative, elles adoptent une posture proactive face aux risques inhérents en tourisme d'aventure. Ces démarches rigoureuses et structurantes témoignent d'un esprit méthodique, ainsi qu'une volonté de réduire l'inconnu à un niveau acceptable, de sécuriser l'expérience et de démontrer leur capacité d'adaptation autour de leur passion de l'aventure. Pour elles, la réussite de l'expérience dépend d'un équilibre entre compétences physiques, préparation mentale, organisation logistique et soutien social.

### 5.5.2 Soutien social

Bien qu'elles aient tendance à vouloir prouver leur autonomie, plusieurs (F02, F04, F05, F14 et F16) mentionnent la nécessité de ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de

besoin. L'une des femmes interviewées (F04) insiste sur « faire appel aux autres, demander de l'aide, l'orgueil n'a pas sa place ». Elle (F04) raconte par exemple qu'elle a maintenu un « contact régulier avec des experts pour valider [ses] décisions », ce qui l'a aidée à ne pas céder à la panique lorsqu'elle se sentait dépassée. Une autre participante (F05) conseille d'ailleurs « s'entourer de gens compétents pour l'expertise demandée ». Comme l'indique une participante (F02), elle a tenu à être « accompagnée d'une personne qui avait déjà vécu l'expérience ». Aussi, deux femmes (F11 et F14) aiment trouver des partenaires locaux qui connaissent le terrain où aura lieu l'activité. Cette recherche de mentorat ou d'accompagnement expert est une stratégie particulièrement prisée par les femmes participantes à l'étude pour se rassurer et augmenter leur sécurité objective. Leur attitude témoigne également d'une approche collaborative pour s'entourer de personnes compétentes et ainsi apprendre à faire face aux défis.

Le soutien social et moral semble jouer un rôle clé dans la capacité d'adaptation. La plupart des participantes mettent en place des stratégies pour s'assurer un accompagnement relationnel adéquat avant et pendant l'aventure. De fait, l'une des décisions stratégiques majeures paraît être le choix des partenaires de voyage. Plusieurs cas montrent qu'elles choisissent soigneusement avec qui partir afin de maximiser leurs chances de succès et de bien-être. Par exemple, dans son récit, une des femmes (F09) mentionne que, bien qu'épuisée, elle ne se permet pas d'abandonner en raison de la dynamique d'équipe, ce qui témoigne d'un engagement fort envers son groupe. Une autre (F02) choisit également et régulièrement de partir avec une femme de même niveau, car elle sait qu'entre femmes elles se motivent sans esprit de compétition et sans jugement. Selon elle (F02), cela lui permet d'éviter le stress qu'elle peut avoir avec un partenaire masculin. Une participante (F08) aborde d'ailleurs la saine communication avec son équipe de voyage exclusivement féminine. Elle (F08) mentionne qu'ensemble, elles se remontent le moral aux moments critiques et s'encouragent à continuer, stratégie efficace contre l'abandon. Ce soutien psychologique réciproque a clairement été un facteur de réussite de leur aventure et la cohésion d'équipe a tiré chacune vers le haut (F08).

L'analyse démontre donc que ces femmes s'entourent de personnes encourageantes et cherchent à minimiser les oppositions. Elles valorisent également une approche

collaborative et stratégique pour renforcer leur sécurité et leur confiance en contexte d'aventure. En effet, bien qu'elles tiennent à affirmer leur autonomie, elles reconnaissent l'importance de demander de l'aide et de s'entourer de personnes compétentes. Cette posture réfléchie favorise les dynamiques de soutien mutuel, de communication bienveillante et de motivation partagée. La cohésion dans un groupe, en particulier dans les groupes homogènes féminins, apparaît comme un levier puissant pour surmonter les moments critiques et renforcer l'expérience vécue.

### 5.5.3 Vigilance

Toutes les participantes ont souligné que sur le terrain, la vigilance constante est de mise. L'une d'entre elles (F16) mentionne que la « microgestion du risque à tous moments est essentielle ». En plus des stratégies d'adaptation à l'environnement naturel, une stratégie commune pour toutes les répondantes est d'adopter des mesures de sécurité additionnelles en tant que femme, surtout lorsqu'elles se sentent potentiellement vulnérables. Par exemple, l'une des interviewées (F08) a caché son identité de femmes dans certaines circonstances pour « diminuer le risque de harcèlement potentiel ». Elle mentionne le port de vêtements peu distinctifs et éviter d'attirer l'attention dans des zones perçues comme dangereuses pour un groupe de femmes (F08). Ces précautions spécifiques montrent une ingéniosité adaptative face à un risque particulier, ici humain.

### 5.5.4 Niveau Interpersonnel

Les stratégies qu'adoptent ces aventurières sont au cœur de leurs décisions pour surmonter les moments contraignants et continuer malgré la fatigue, la peur ou la douleur. D'un point de vue purement psychologique, les participantes élaborent sur plusieurs techniques mentales, comme la concentration sur leurs priorités et objectifs de départ ou de mettre l'accent sur les points positifs que leur aventure leur procure. Par exemple, une femme (F13), confrontée à une perte de plaisir liée à un conflit de couple, a tenté de recentrer son attention sur l'instant présent. Deux autres (F06 et F08) ont adopté le même comportement pendant leur voyage d'aventure en ayant leur focus sur l'instant présent. Selon les témoignages, se concentrer sur le moment présent leur permet de mieux gérer les situations

difficiles. Cette stratégie les aide également à atténuer les effets du stress, de la peur ou de la douleur, en recentrant l'attention sur ce qui est immédiatement contrôlable.

Plusieurs participantes (F02 et F08) soulignent qu'en période de découragement face à l'adversité, se recentrer sur elles-mêmes leur permet de reconnecter avec leurs motivations. Elles disent se remémorer les raisons profondes de leur présence sur le terrain, ainsi que le cheminement accompli pour y parvenir. Plutôt que de se laisser écraser par l'ampleur de la situation, l'ensemble des participantes adaptent leur rythme et font preuve de flexibilité dans l'exécution de l'aventure. Elles apprennent ainsi à lâcher prise, à persévérer et à accepter l'incertitude de la finalité du voyage (F04 et F13).

#### 5.5.5 Renoncer

Par ailleurs, chez les femmes interviewées (F02, F04, F05, F06, F10 et F11), une stratégie ultime de gestion du risque est de savoir ajuster ou renoncer face à ses objectifs initiaux lorsque les conditions sont trop défavorables. L'une d'entre elles (F11) mentionne clairement qu'« accepter sa limite, c'est-à-dire arrêter, renoncer, dire non quand les enjeux sont trop grands versus la finalité ». Par exemple, si le risque se présente comme trop grand pour atteindre son but, une des participantes (F10) décide de ne pas réaliser l'entièreté de son expérience, choix difficile, mais rationnel. Une autre (F04) adapte ses aventures en fonction de son état physique et émotionnel, allant jusqu'à renoncer volontairement pour préserver son intégrité. Cette capacité d'autorégulation est sans doute l'une des stratégies d'adaptation les plus cruciales chez ces aventurières, car elle évite de transformer l'aventure en drame. Ainsi, les femmes interrogées montrent une adaptabilité, une résilience et une priorisation de la sécurité qui surpasse l'ego.

En somme, les stratégies d'adaptation développées par ces femmes touristes d'aventure témoignent d'une intelligence adaptative multidimensionnelle et d'une capacité à mobiliser des ressources variées. Qu'il s'agisse d'anticipation logistique, d'ajustement mental, de mobilisation sociale ou de gestion corporelle, ces réponses traduisent une volonté de préserver l'intégrité physique et psychologique tout en poursuivant l'expérience. Ces stratégies, souvent invisibles, méritent d'être reconnues comme des compétences essentielles dans la pratique du tourisme d'aventure au féminin. Cela témoigne également

d'une résilience remarquable, en lien avec l'idée que la pratique du tourisme d'aventure, pour les femmes, s'inscrit dans un processus d'autonomisation, où surmonter les contraintes fait partie intégrante de l'expérience.

Ainsi, les résultats suggèrent que les femmes conçoivent le tourisme d'aventure comme un espace de dépassement de soi sécurisé, où le risque est recherché, mais contrôlé et contrôlable, leurs motivations voguant entre soif d'adrénaline et quête de sens. Malgré des obstacles bien réels liés à leur condition (peurs, contraintes sociales et logistiques, elles mettent en place des stratégies efficaces qui leur permettent de s'engager pleinement en tourisme d'aventure.

### 5.6 Transpositions post-expérience

L'expérience vécue se traduit finalement par des transformations personnelles profondes (gain de confiance, évolution des perspectives) qui confirment le pouvoir émancipateur de l'aventure. En effet, l'expérience en tourisme d'aventure ne s'arrête pas au retour et les participantes à l'étude le confirment. Plusieurs d'entre elles (F02, F06, F08, F10, F11, F13 et F14) mentionnent effectivement que cette étape marque un tournant dans leur rapport à elles-mêmes, à leur environnement et à leur quotidien. De fait, trois d'entre elles (F10, F13, F14) rapportent d'ailleurs une introspection profonde à la suite de leur aventure. Une candidate (F06) affirme par exemple que l'expérience lui a permis de clarifier le chemin de vie qu'elle souhaite emprunter. Pour elle (F06), l'aventure devient une philosophie de vie, une manière d'habiter le quotidien. Une autre (F02) arbore dans cette direction et ajuste dorénavant ses habitudes de vie pour mieux gérer le rythme du travail, et remplace la caféine par d'autres sources de stimulation. C'est également le cas pour une participante (F09) qui tente de réduire sa consommation matérialiste en ville, après avoir expérimenté une vie plus simple en nature. Deux femmes (F13 et F14) évoquent aussi une période de recul et de réflexion sur leur existence, marquée par une plus grande ouverture et une capacité à se détendre face aux aléas de la vie. Enfin, une des participantes (F08) souligne que le dépassement de ses limites a entraîné une diminution de son anxiété générale et une meilleure gestion du stress au quotidien. Ces ajustements témoignent d'un désir de prolonger les bienfaits de l'aventure (ex. amélioration de la condition physique, meilleure

qualité de sommeil, réduction du stress et de l'anxiété, renforcement des liens sociaux et de la confiance en soi) dans la vie quotidienne. Pour ces femmes, il s'agit également d'une transformation identitaire profonde, où l'expérience en tourisme d'aventure a servi de révélatrice à des aspirations et des valeurs fondamentales.

Ainsi, l'aventure agit comme un levier de confiance en soi qui se traduit par une revalorisation des capacités personnelles, souvent sous-estimées avant le départ. Plusieurs participantes (F02, F06, F08, F11, F13 et F14) disent avoir gagné en estime de soi. Par exemple, l'une d'elles (F08) souligne que son aventure a entraîné « une hausse de [sa] confiance en [elle] et une diminution de [son] anxiété générale face aux obstacles de la vie courante » et une autre (F11) se sent plus compétente qu'elle ne le croyait initialement. Elle (F11) indique se sentir « réconfortée » et que conséquemment que son seuil de tolérance au risque a augmenté. Cette vision est valorisante et aide à détruire le syndrome de l'imposteur évoqué plus tôt. Après une expérience en tourisme d'aventure, les femmes interviewées soulignent qu'elles se sentent fières et légitimes, des sentiments souvent associés aux apprentissages qu'elles ont vécus. Par exemple, deux participantes (F02 et F11) soulignent qu'elles ont acquis de nouvelles compétences techniques (orientation, survie en milieu hostile, autonomie logistique) et que cela les encourage à aller encore plus loin. Une des répondantes (F02) mentionne une « ouverture sur de nouvelles limites grâce aux nouvelles compétences acquises ». Elle (F02) indique aussi que « pour progresser, il faut dépasser ses limites ». Pour la grande majorité (F02, F06, F08, F10, F11, F13 et F14), chaque aventure élargit leur horizon du possible et les incite à progresser davantage.

En plus des transformations intrinsèques notables chez les participantes, certaines rapportent un changement dans leurs relations sociales. En effet, une des femmes (F11) développe une confiance accrue envers les autres personnes du même sexe, qu'elle perçoit dorénavant comme des individus plus empathiques et solidaires que ses homologues masculins. De plus, une participante (F10) prend conscience de l'importance de bien s'entourer, tandis qu'une autre (F09) forge de nouvelles amitiés et développe une meilleure compréhension de la vulnérabilité, la sienne et celle des autres. Une interviewée (F15), inspirée par des femmes plus compétentes, vit un retour émotionnellement intense, révélant l'impact positif des modèles féminins dans les contextes de l'aventure en tourisme.

Le changement de regard se ressent aussi sur l'aventure elle-même. Certaines femmes disent que leur définition de l'aventure a évolué grâce à ce qu'elles ont vécu (F02, F06, F08, F10, F11, F14 et F15). Une des participantes (F02) réalise par exemple qu'elle perçoit désormais l'aventure de façon plus nuancée « sachant par expérience que l'éloignement géographique n'est qu'un facteur parmi d'autres, et que le vécu intérieur compte tout autant ». Une autre (F11), pour sa part, mentionne que son expérience a validé ses conceptions du risque. Globalement, toutes semblent avoir gagné en maturité dans leur rapport à l'aventure. Elles savent mieux ce qu'elles recherchent et ce que cela leur apporte.

Bien que le bilan soit très positif, il convient de noter que tout n'est pas idyllique et que certaines participantes ont rapporté des impacts négatifs ou des difficultés à la suite de leur aventure. Parmi ces aspects figurent la fatigue physique et mentale résiduelle (F02, F08 et F14), le retour parfois difficile à la routine (F15), et dans de rares cas des blessures (F06 et F11) ou traumatismes psychologiques consécutifs à l'aventure (F06 et F10). Selon l'ensemble des témoignages, il est visible que les voyages d'aventure sont éprouvants et laissent des traces physiques ou psychologiques. Le sentiment de vide, de mélancolie ou d'ennui au retour à la routine est un fait mentionné par plusieurs (F06, F13, F15 et F16). En effet, certaines femmes (F06, F13, F15 et F16) ont dû réadapter leur motivation une fois l'adrénaline retombée. Cela peut conduire à une légère dépression passagère suivant un manque de sens ressenti (F06). Cependant, même dans ces occurrences difficiles, les participantes ont su tirer des apprentissages, ce qui nuance l'idée d'échec. En effet, celles qui ont vécu des moments particulièrement durs les considèrent comme formateurs. Malgré les difficultés rencontrées, l'expérience a été assez positive pour nourrir un engagement continu. Pour ces femmes, l'aventure est un moteur d'évolution personnelle constant.

Les transformations vécues par les femmes interviewées pour cette étude, après une expérience de tourisme d'aventure, sont donc profondes et multidimensionnelles. Elles touchent à la fois l'identité, la confiance, les habitudes de vie, la perception du risque et les relations sociales. Loin d'être une parenthèse dans la vie quotidienne, l'aventure agit comme un catalyseur de changement durable, qui redéfinit la manière dont ces femmes se perçoivent, agissent et interagissent avec le monde. Ces récits soulignent la puissance transformatrice du tourisme d'aventure lorsqu'il est vécu comme un espace de liberté, de

dépassement et de reconnexion. Les éléments mis en lumière ici confirment que le tourisme d'aventure peut être un émancipateur pour les femmes.

## 5.7 Synthèse

Ce chapitre démontre que l'expérience de l'aventure en tourisme chez les femmes est un processus dynamique et multidimensionnel qui s'inscrit dans un cycle temporel : elle se projette dans l'avant par la préparation et l'anticipation, se ressent dans le pendant par l'immersion et l'adaptation, et se reconstruit dans l'après par la mémoire, les apprentissages acquis et le partage (Decroly, 2015 : 7). Comme le souligne Decroly (2012 : 21), l'expérience « a cette particularité qu'elle renvoie autant à ce que vit l'individu avant, pendant et après le séjour, qu'à ce que ce vécu provoque chez lui, en fonction de son projet et de ses attentes » et chaque étape de l'expérience détient une influence significative.

L'étude de cas présentée dans ce chapitre confirme et illustre cette dynamique temporelle. En effet, l'analyse observe chez les participantes une phase d'anticipation intense, une immersion riche en émotions et en apprentissages, puis une réintégration de l'expérience dans leur vie quotidienne via des changements concrets. En négociant avec les contraintes et en réussissant leur parcours, il semble que les femmes accèdent à un dépassement de soi et à une autonomisation qui perdure longtemps après l'expérience vécue. Conséquemment, l'aventure transforme les habitudes de vie, renforce l'autonomie, stimule la résilience et favorise une redéfinition des priorités personnelles. Ce constat rejoint le concept d'émancipation soulevée par Doran (2016 : 68) qui décrit l'aventure comme un processus d'autonomisation dans le temps. Ainsi, pour plusieurs, l'aventure est porteuse de changements marquants et devient une philosophie de vie, un espace de liberté et un moteur de changement identitaire. Loin de se borner à la recherche d'adrénaline ou de performance physique, l'expérience de l'aventure en tourisme se distingue par ses dimensions identitaires, émotionnelles, sociales et transformatrices. Les femmes interrogées investissent le milieu comme un espace de réappropriation de soi, de rupture avec les normes sociales et de quête de sens, ce qui confirme les propos de la littérature. Elles y confrontent leurs limites, redéfinissent leur rapport au corps et revendiquent leur légitimité dans des environnements historiquement masculins. Ces expériences leur procurent

un sentiment de liberté, d'indépendance et un accomplissement personnel significatif. Elles favorisent également l'humilité, le développement des habiletés sociales et la consolidation de leur identité de voyageuses, comme le soutiennent les travaux de Doran (2016 : 74 et 86).

De plus, les participantes recherchent des sensations nouvelles. L'adrénaline, la joie, la peur, l'émerveillement et la fierté sont des éléments perçus comme des catalyseurs de transformation intérieure, ce qui nourrit ce besoin. Aussi, la prise de décision autonome et la capacité à gérer le risque renforcent leur sentiment de compétence, tout en favorisant la reconnexion aux émotions et l'ancrage dans le moment présent. Ces émotions, amplifiées par le contexte naturel et l'imprévu du cadre touristique de l'aventure, s'inscrivent durablement dans la mémoire et nourrissent le sentiment d'accomplissement. Ce renforcement identitaire favorise leur désir de revivre de telles expériences et d'y participer plus activement, fait également soutenu par Doran (2016 : 74).

En somme, l'expérience touristique des femmes en aventure se construit dans la durée, façonnée par une multitude de facteurs et peut être profondément transformatrice, tant sur le plan personnel que social. Elle met en lumière la complexité et la diversité des vécus, perçus différemment par toutes, ce qui rend chaque expérience unique. L'expérience décrite ici est hautement personnelle, subjective et intangible, façonnée par des attentes, des interactions, des émotions et des souvenirs, et influencée par des facteurs sociaux, situationnels et personnels. Ainsi, les éléments recherchés par les femmes dans l'expérience de l'aventure en tourisme dépassent largement les critères traditionnels de performances. Tels qu'identifiés par cette étude de cas, ils se lient à une quête de sens et de liberté, de sécurité, de ressourcement et de reconnexion à soi, aux autres et à la nature, ce qui fait de l'aventure un espace profondément personnel.

## CHAPITRE VI

### MOYENS QUI RÉPONDENT AUX PRINCIPAUX BESOINS DES FEMMES EN TOURISME D’AVENTURE

« N’osez plus,  
faites tout simplement »  
– Sandra Rey (2021)

L’analyse des témoignages recueillis auprès des participantes révèle que l’expérience du tourisme d’aventure ne se limite pas à la simple recherche de sensations fortes ou de dépassement physique. Elle s’inscrit davantage dans une quête de sens, de liberté, de reconnexion à soi et à la nature, tout en étant traversée par des enjeux de sécurité, de légitimité et de reconnaissance. Pour répondre à leurs aspirations multiples, les femmes interviewées mettent en œuvre ou recherchent des moyens concrets qui leur permettent de vivre une aventure à la fois enrichissante, sécurisante et transformatrice.

Dans ce contexte et pour répondre au troisième et dernier objectif de l’étude — proposer des moyens concrets pour répondre adéquatement aux besoins distinctifs des femmes en contexte de tourisme d’aventure — ce cinquième chapitre interprète les résultats présentés précédemment à la lumière du cadre théorique mobilisé. Il vise également à mettre en évidence les apports de l’étude à la compréhension de l’expérience des femmes en tourisme d’aventure, c’est-à-dire ce que les résultats permettent de mieux saisir, de nuancer ou de remettre en question par rapport à ce qui était déjà connu. En somme, ce chapitre d’interprétation critique fait le lien entre les données empiriques et les fondements théoriques de cette recherche.

La suite de l’analyse s’appuie ainsi sur les concepts clés tels que la perception du risque, le besoin de sécurité et d’encadrement, la recherche de sensations, l’émancipation et

l'autonomisation féminine, ainsi que les dynamiques relationnelles, afin de situer les observations empiriques dans une perspective critique et comparative. Par exemple, les résultats montrent que la perception du risque chez les femmes est multidimensionnelle, intégrant des facteurs physiologiques (comme les fluctuations hormonales), psychologiques (comme la mémoire émotionnelle accrue) et sociaux (comme les stéréotypes de genre), ce qui rejoint les constats de Slovic et Peter (2006 : 322) et de Bieuzen *et al.* (2024 : 15 et 18). Contrairement aux modèles classiques centrés sur la prise de risque volontaire (Buckley, 2012 : 961), cette étude mentionne que les femmes interrogées valorisent un encadrement rassurant, ce qui nuance les approches stéréotypées de l'aventure centrées sur le sexe masculin.

Ce chapitre confronte également les résultats aux travaux antérieurs pour identifier les convergences et les divergences, et pour mettre en lumière les contributions spécifiques de cette recherche, notamment en ce qui concerne les besoins spécifiques des femmes aventurières, souvent négligés dans la littérature (Clarke, 2004 : 172-713; Jordan et Gibson, 2005 : 206). Par exemple, selon l'étude de cas, les participantes expriment un besoin marqué de se sentir en sécurité, tant sur le plan physique qu'émotionnel, ce qui confirme les travaux de Spell et Bezrukova (2010 : 197), de Sirois (2021 : 20), de Vignau (2021 : 100) et de Pomarel (2022 : 31) sur l'importance de la sécurité dans l'expérience de l'aventure en tourisme. En plus, les femmes interrogées pour cette étude soulignent un besoin de sororité et de soutien mutuel, comme Doran (2016 : 66-67) et Marcil (2022 : 63-64) en soutiennent la valeur essentielle.

Ce chapitre permet ainsi de mieux comprendre les enjeux liés à la participation féminine dans les activités d'aventure, tout en contribuant à combler certaines lacunes identifiées dans la littérature. Il met en lumière des aspects encore peu explorés, tels que la gestion du cycle menstruel en contexte d'aventure, les stratégies d'adaptation développées par les femmes, ou encore les transformations identitaires durables issues de ces expériences. En ce sens, ce chapitre vise finalement à traduire les résultats en recommandations concrètes pour le secteur, afin de favoriser une offre touristique plus inclusive, sécuritaire et mieux adaptée aux aspirations des femmes aventurières.

## 6.1 Principaux besoins des femmes en tourisme d'aventure

L'émancipation et l'autonomisation des femmes dépassent le cadre de l'activité elle-même pour influencer durablement leurs trajectoires de vie, choix professionnels et relations sociales. Plusieurs participantes ont effectivement décrit l'expérience d'aventure comme un moment de transformation identitaire, de renforcement de l'estime de soi, d'esprit collaboratif, d'autonomie et de capacité d'agir. Elles recherchent fortement des cadres sécuritaires, inclusifs et encadrants, ainsi qu'un soutien psychologique de leurs pairs, partenaires ou guides. Elles désirent pratiquer des activités en tourisme d'aventure dans un milieu adapté à leurs besoins qui peut renforcer leur sentiment de légitimité dans le milieu.

### 6.1.1 Sécurité et encadrement

L'un des besoins les plus fréquemment exprimés par les participantes est celui de se sentir en sécurité, tant sur le plan physique (gestion des risques, encadrement) qu'émotionnel (climat bienveillant, absence de jugement). Ceci concorde avec les propos de Sirois (2021 : 20) qui expliquent la double lentille de la sécurité, soit physique et sociale, chez les femmes. Ce constat s'inscrit également dans la théorie de la perception du risque de Slovic (1987) qui démontre que les individus évaluent les risques de manière plus émotionnelle et contextuelle, intégrant des facteurs sociaux et affectifs. Transposée sur les aventurières, la théorie permet d'analyser comment les femmes évaluent et gèrent les situations potentiellement dangereuses en fonctions des facteurs cognitifs, émotionnels et sociaux.

Le désir de sécurité peut également être interprété comme une stratégie d'adaptation face à un environnement historiquement masculin, où les femmes doivent souvent négocier leur légitimité (Doran, 2016 : 60; Cardelli, 2021 : 113; Fournier, 2024 : 11). Ce besoin de sécurité dépasse alors la simple protection contre les dangers objectifs, mais inclut la perception subjective du risque, influencée par des facteurs hormonaux, sociaux et psychologiques. Ainsi, le besoin de sécurité ne se limite pas à l'équipement ou à la protection physique, mais inclut une sécurité émotionnelle, relationnelle et identitaire. Cette notion confirme aussi les observations de Clarke *et al.* (2022) sur l'importance de l'encadrement pour les femmes dans les environnements à risque. En effet, l'encadrement joue un rôle déterminant dans la réduction du stress et dans la valorisation des compétences

féminines. D'ailleurs, les femmes interrogées valorisent davantage un encadrement rassurant, ce qui nuance les définitions stéréotypées de l'aventure qui mettent en valeur des milieux en dehors des limites possibles du corps et de l'esprit. Lorsqu'il est sensible à ces dimensions, l'encadrement devient un outil de transformation et de résilience. Ces éléments favorisent un climat bienveillant, émancipateur et empathique, ce qui peut diminuer la surcharge émotionnelle des femmes, augmenter la spontanéité et la confiance en soi, ainsi que la prise de risque assumée et le plaisir de l'expérience.

En contrepartie, l'étude note que certaines femmes recherchent somme toute activement des situations à risque élevé et moins sécuritaire, non pas malgré leur dangerosité, mais précisément pour se confronter à leurs limites et ressentir de l'adrénaline. Bien que minoritaire chez les participantes à cette étude, ce comportement remet en question les généralisations sur l'aversion de la clientèle féminine au danger. En effet, il va à l'encontre des stéréotypes selon lesquels les femmes seraient plus réticentes que les hommes à prendre des risques (Harris et Jenkins, 2006 : 48). Cette posture qui favorise un environnement risqué peut également être interprétée comme une forme d'autoaffirmation, voire de transgression des normes genrées (Pritchard, 2001 : 175). En effet, comme démontré dans l'étude de cas, les femmes ressentent le besoin d'être reconnues comme compétentes dans le milieu. Le soutien psychologique agit ici comme un levier identitaire important qui permet aux femmes de se réapproprier leur place dans l'aventure.

Le besoin de sécurité chez les femmes en tourisme d'aventure est alors multidimensionnel. Il englobe la sécurité physique (équipement, encadrement technique), psychologique (gestion des émotions, reconnaissance), sociale (acceptation, non-jugement) et identitaire (légitimité, représentation, émancipation). Ces résultats invitent à nuancer les théories existantes et à reconnaître la diversité des profils et des motivations féminines dans le tourisme d'aventure.

### 6.1.2 Soutien psychologique

Le besoin de sécurité ne se limite pas à une simple quête de reconnaissance, mais s'accompagne souvent d'émotions complexes telles que l'anxiété, la vulnérabilité ou la pression à performer, exacerbées par le doute de ne pas être à la hauteur dans un cadre où

les normes masculines dominant. Ces émotions traduisent une tension entre le désir d'exploration et les contraintes sociales intériorisées qui influencent la manière dont les femmes vivent et interprètent leurs expériences d'aventure en tourisme.

En ce sens, les femmes ressentent un besoin de validation par leurs paires (homologues de sexe masculin ou féminin, famille et amis) comme des personnes compétentes et légitimes dans un milieu perçu comme dominé par les hommes. Ce désir de reconnaissance ne relève pas uniquement d'une validation externe, mais participe activement à la construction de l'identité personnelle et sociale des femmes, notamment en tourisme d'aventure (Pritchard *et al.*, 2008 : 241). Ceci rejoint les travaux de Pritchard *et al.* (2008 : 241) qui mettent en lumière cette dimension identitaire dans le milieu. Ils soulignent en effet que les pratiques touristiques ne sont pas neutres, mais que des rapports de pouvoir, des normes sociales et des enjeux de représentation les traversent (Pritchard *et al.*, 2008 : 241). Comme le témoignent les femmes de cette étude, s'engager dans des activités d'aventure peut devenir une manière de se réapproprier leur corps, leur autonomie et leur capacité d'agir dans des environnements qui leur ont historiquement été peu accessibles.

Doran (2016 : 69) approfondit cette idée en démontrant que les attentes sexuées implicites entravent la quête de la légitimité des femmes dans les espaces d'aventure par des attentes sexuées implicites. Elle souligne en effet que les femmes doivent prouver qu'elles sont assez fortes, courageuses et expérimentées pour être considérées comme des aventurières à part entière (Doran, 2016 : 69). Cette pression liée à la performance peut engendrer une forme de surcompensation, où les femmes s'efforcent continuellement de dépasser les standards pour être acceptées dans des rôles traditionnellement masculins (Doran, 2016 : 69). La nécessité liée à la construction identitaire dans l'expérience touristique des femmes exprime la volonté de prouver ses capacités, de briser les stéréotypes et de s'affirmer dans des rôles de leadership.

### 6.1.3 Inclusion

Par ailleurs, les participantes accordent une importance particulière à la dynamique de groupe, à la solidarité et à l'entraide. Cette observation enrichit les modèles traditionnels de l'expérience touristique (Pine et Gilmore, 1999 : 145), en présentant une dimension

relationnelle souvent négligée. Ce constat rejoint aussi les travaux de Doran (2016 : 66-67) et de Marcil (2022 : 63-64) qui montrent que les femmes vivent l'aventure comme un espace de sororité et de soutien mutuel. Ceci reflète une préférence pour une expérience touristique collaborative, où la performance individuelle est moins valorisée que le cheminement collectif.

Bien que les groupes composés uniquement de femmes soient parfois mitigés, certaines valorisent les regroupements non mixtes pour leur climat de solidarité, d'entraide et d'écoute qui répond à ce besoin. Toutefois, le manque de figures féminines visibles dans le domaine d'activité à l'étude est perçu comme un frein face à l'engagement. L'absence de modèles limite la projection de soi dans des rôles qui touchent à la représentation symbolique de l'aventure (Marcil, 2022 : 20). Ce constat confirme les critiques de Mitten (2018 : 20) sur les stéréotypes médiatiques des personnages d'aventure. Il rejoint également les observations de Ouellet (2020) sur la sous-représentation des femmes dans la littérature et les récits d'aventures. Marcil (2022 : 20) indique qu'en réponse à l'absence de modèles féminins, certaines femmes créent des communautés de pratiques et revendiquent leur place dans l'imaginaire collectif du tourisme d'aventure.

#### 6.1.4 Milieux adaptés

La sous-représentation des femmes en tourisme d'aventure se ressent aussi dans le manque d'équipements, d'infrastructures et de services adaptés à leurs réalités physiologiques (morphologie, cycle menstruel). L'importance de trouver facilement de l'équipement adapté et d'être en mesure de faire la gestion de ses menstruations en toute intimité sont des éléments souvent ignorés dans les pratiques actuelles, ce qui crée des obstacles concrets à la participation. De fait, deux participantes à l'étude (F02 et F04) expliquent qu'elles pensent régulièrement à apporter dans un voyage d'aventure le matériel nécessaire (ex. tampons, serviettes lavables, sac étanche pour transporter les déchets) pour gérer leur menstruation, car elles en trouvent rarement sur les lieux de pratique. Pour éviter les désagréments du cycle menstruel (douleur, gestion du sang et des déchets), certaines participantes (F02, F04 et F13) vont jusqu'à modifier leur contraception pour éviter les règles, acceptant ainsi des risques médicaux physiques pour maintenir leur performance

(Boisseau, 2009 : 89; Plu-Bureau *et al.*, 2018 : 824). L'une d'entre elles (F02) souligne qu'un stérilet avec hormone « donne des menstruations quasi-inexistantes », ce qui est très « pratique », car elle n'a pas besoin de prévoir des achats outre-mer, ni de penser à la gestion de ses menstruations à tous les jours dans ses activités en plein air. Qui plus est, une autre participante (F10) indique qu'elle prenait la pilule en continu pour stopper ses règles, jusqu'à ce qu'elle doive aller d'urgence à l'hôpital pour éliminer la formation du caillot sanguin à l'intérieur d'une veine dans une jambe. Deux femmes (F04 et F10) expliquent toutes les deux qu'elles utilisaient cette solution pratique pour stopper mécaniquement les menstruations, mais qu'elles ont arrêté depuis longtemps, car elles sont conscientes du danger pour leur santé. Ceci s'inscrit dans la neutralité apparente des pratiques de gestion du risque qui ne tiennent pas compte des différences biologiques. Les participantes à l'étude soulignent ce facteur comme étant déterminant dans la planification et la réussite de leurs aventures. Ces constats confirment par exemple les observations de Hunter (2014 : 768) sur l'importance de différencier les besoins selon le sexe.

En somme, cette analyse remarque que la sécurité, l'encadrement, le soutien psychologique, l'inclusion et un milieu adapté à leurs spécificités en tant que cliente de sexe féminin sont des conditions préalables à l'engagement des femmes dans l'expérience touristique d'aventure. Les résultats de cette étude suggèrent donc que de répondre à ces besoins est un prérequis pour que les femmes bénéficient d'une expérience enrichissante. La présente recherche montre en effet que le besoin de reconnaissance sociale est parfois plus fort que la recherche de performance, ce qui enrichit les modèles classiques centrés sur l'individualisme et la compétition. L'analyse suggère d'ailleurs que l'expérience d'aventure ne se réduit pas à une performance individuelle, mais peut être vécue comme un processus collectif de transformation identitaire. Cela rejoint les travaux de Mirehie et Gibson (2020 : 400) sur l'importance du soutien social dans l'expérience des femmes, mais s'oppose aux modèles classiques de l'expérience d'aventure de Buckley (2006), souvent centrés sur la performance individuelle.

Ainsi, cette étude confirme l'importance de proposer des offres touristiques sensibles au sexe, qui intègrent des dispositifs de soutien et d'encadrement précis. Il s'agit là d'un apport important du mémoire, qui contribue à combler une lacune identifiée par de nombreuses

autrices et de nombreux auteurs sur la sous-représentation des besoins sociaux dans les offres d'aventure destinées aux femmes. En effet, une participante qui se sent incluse et en sécurité sera plus susceptible de repousser ses limites et de s'immerger dans une aventure, ce qui favorise la rétention de la clientèle féminine dans le milieu. La section suivante traduit ces besoins en axes d'action, pistes de recommandations, pour différents acteurs du secteur.

## 6.2 Recommandations de moyens à mettre en place

Les résultats de cette recherche mettent en lumière des besoins spécifiques exprimés par les femmes en contexte de tourisme d'aventure. Afin de traduire ces constats en actions concrètes, l'autrice propose ici des recommandations ciblées selon trois grands types d'acteurs : les organisations institutionnelles (associations touristiques régionales et sectorielles, ministère du Tourisme, fédérations sportives), les entreprises du secteur, ainsi que les guides et spécialistes de terrain. Les ajustements peuvent être mis en place progressivement, selon les ressources et les priorités de chaque structure. L'importance d'un environnement plus inclusif et sécuritaire est qu'il bénéficie à tous les publics, hommes comme femmes. Ainsi, ces recommandations visent à favoriser une transformation positive des pratiques afin d'offrir aux femmes des expériences en tourisme d'aventure qui soient sécuritaires et inclusives, sans pour autant compromettre leur plaisir ni leur autonomie.

### 6.2.1 Organismes institutionnels en tourisme d'aventure

Afin de pérenniser les efforts individuels des entreprises, des guides et autres personnes encadrantes, ainsi que des femmes elles-mêmes, il est impératif que les organismes institutionnels, qu'il s'agisse d'associations touristiques régionales ou sectorielles, d'établissements d'éducation, d'instances gouvernementales, d'organismes de formation ou de fédérations de plein air, jouent un rôle moteur dans la transformation du secteur du tourisme d'aventure. Ces institutions ont le pouvoir d'orienter les pratiques, de réguler les standards et de soutenir des initiatives structurantes dans le secteur.

### 6.2.1.1 Normes et certifications

Les certifications existantes, telles que l'accréditation Qualité-Sécurité, exigée au Québec, pourraient évoluer pour refléter les réalités différenciées des clientèles. Il est recommandé d'y intégrer un volet « diversité des sexes » qui pourrait inclure notamment de la formation obligatoire des guides concernant les différences et similitudes femmes-hommes et à la gestion des besoins spécifiques du sexe féminin (ex. hygiène menstruelle, perception du risque, communication inclusive). L'évaluation de la présence d'équipements adaptés à la morphologie féminine (harnais, sacs à dos, vêtements techniques) est aussi un critère qui pourrait être intégré dans une telle accréditation. Ces éléments ajoutés assureraient une meilleure sécurité physique et psychologique pour la clientèle féminine et instaureraient un sentiment de confiance.

Également, l'intégration dans les curricula des établissements de formations sur les enjeux des femmes en tourisme d'aventure est cruciale tant pour le plan de l'équité que pour celui de la qualité de l'expérience touristique réfléchie. Former le personnel de demain à reconnaître et à prévenir ces risques détient le pouvoir d'améliorer la sécurité de toutes et tous. Cela favorise aussi une culture de respect, de diversité et d'ouverture dans l'industrie et rend le monde professionnel de l'avenir plus conscient, empathique et compétent.

Les organismes institutionnels devraient non seulement encourager les entreprises à adopter ces normes, mais aussi valoriser publiquement celles qui s'y conforment, par exemple via des labels, des campagnes de promotion ou des subventions supplémentaires.

### 6.2.1.2 Soutien financier

Il est essentiel de créer des programmes de soutien ciblés pour encourager les projets qui visent le public de femmes et l'entrepreneuriat féminin en tourisme d'aventure. Par exemple, cette étude recommande aux organismes institutionnels de mettre sur pied des subventions pour la création d'événements destinés aux femmes (ex. festivals d'aventure au féminin, cliniques d'initiation, retraites en nature) ou de dégager des fonds de démarrage pour les femmes guides qui souhaitent lancer leur propre entreprise dans le secteur. En ce sens, il peut s'agir de bourses qui soutiennent la formation pour les femmes qui désirent également se perfectionner dans des disciplines techniques ou obtenir des certifications

professionnelles. Ces mesures proposées contribuent à réduire les barrières structurelles et à renforcer la présence des femmes dans les sphères décisionnelles du secteur.

#### 6.2.1.3 Recherche et collecte de données

Afin d'appuyer des initiatives ciblées pour et par les femmes en tourisme d'aventure, il importe d'encourager les organismes publics comme privés, à s'impliquer et à investir dans la recherche et la collecte de données sexuées. En effet, le manque de données ventilées par sexe constitue souvent un frein majeur à la compréhension fine des enjeux vécus par les femmes en tourisme d'aventure. Ce mémoire recommande que les ministères du Tourisme, les offices régionaux et les associations professionnelles collectent systématiquement des statistiques différenciées par sexe quant à la participation, les types d'activités pratiquées, les incidents rapportés et les besoins exprimés afin de mieux saisir l'évolution de la clientèle et d'identifier les freins spécifiques qu'elle rencontre. Cette proposition fait écho au manque de données sexuées, souvent déploré dans la littérature. Diffuser ces résultats auprès des acteurs du secteur est essentiel pour orienter les pratiques et les politiques.

#### 6.2.1.4 Sensibilisation

Les organismes institutionnels jouent un rôle de leaders d'opinion dans l'évolution des mentalités, notamment en tourisme d'aventure. Elles ont le pouvoir de déconstruire les stéréotypes de genre et d'ouvrir la voie à une pratique plus inclusive et égalitaire. Ainsi, cette étude recommande de mettre en lumière les récits de femmes aventurières, en leur donnant une place de choix dans les salons touristiques, les médias spécialisés et les campagnes de promotion. Les témoignages inspirants qu'elles peuvent apporter permettent de valoriser la diversité des parcours et de montrer que l'aventure est accessible à toutes et tous.

Il est également essentiel de promouvoir une image diversifiée du tourisme d'aventure, en valorisant la pluralité des corps, des âges, des niveaux d'expérience et des motivations. Cette représentation plus réaliste et inclusive contribue à briser les barrières psychologiques qui freinent encore trop souvent la participation des femmes. Par ailleurs, les communications officielles doivent normaliser les enjeux liés au corps féminin, tels que

la gestion des menstruations ou la maternité, afin de lever les tabous et de favoriser un sentiment de sécurité, de légitimité et de confort chez les participantes. À titre d'exemple, une instance gouvernementale touristique pourrait lancer une campagne qui vise à encourager les femmes de tous âges à s'initier aux activités d'aventure. En mettant de l'avant des modèles féminins inspirants et en soulignant les mesures de sécurité mises en place par les opérateurs. Une telle initiative contribuerait à renforcer la confiance et à démocratiser l'accès à ces expériences enrichissantes.

#### 6.2.1.5 Gouvernance

La présente étude recommande fortement que les institutions elles-mêmes adoptent des pratiques inclusives dans leur gouvernance afin de montrer leurs intentions et leur vision du sujet. Il est possible, par exemple, d'assurer une représentation équitable des femmes dans les comités décisionnels, les jurys d'accréditation et les conseils d'administration. De plus, cette recherche propose de consulter régulièrement les femmes pratiquantes et les entrepreneures du secteur pour non seulement coconstruire les politiques publiques, mais également pour évaluer l'impact de toute nouvelle mesure ou programme mis en place.

En somme, ces recommandations institutionnelles (voir tableau 5.1), si elles sont mises en œuvre, pérenniseront les efforts individuels et communs du public, des femmes, ainsi que des personnes professionnelles et gestionnaires du tourisme d'aventure, car elles démontreront un fort appui et créeront un environnement favorable à long terme. Par l'adoption de normes sensibles au sexe, le financement de projets porteurs, la collecte de données sexuées, la valorisation d'un équilibre homme-femme et l'intégration de pratiques de gouvernance inclusive, les actions concertées renforceront la participation, la rétention et la progression des femmes dans un environnement sécuritaire, accessible et représentatif de la réalité d'aujourd'hui.

Tableau 6.1 Synthèse des recommandations pour les organismes institutionnels

Axes d'intervention	Mesures proposées	Objectifs visés
Normes et certifications	Intégrer un volet nommé diversité des sexes dans les accréditations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécuriser l'expérience des femmes</li> <li>• Valoriser les pratiques inclusives</li> <li>• Renforcer la légitimité</li> </ul>
	Exiger la formation des guides à la gestion des besoins spécifiques des femmes	
	Évaluer la présence d'équipements adaptés aux différentes morphologies	
Soutien financier	Créer des subventions pour des événements féminins (ex. festivals, retraites)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les barrières structurelles</li> <li>• Encourager l'entrepreneuriat féminin</li> </ul>
	Offrir des bourses pour la formation et le démarrage d'entreprises de tourisme d'aventure dirigées par des femmes	
Recherche et données	Collecter des statistiques différenciées par sexe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux comprendre les enjeux vécus par les femmes</li> <li>• Orienter les politiques et les pratiques</li> </ul>
	Diffuser les résultats aux acteurs du secteur	
Sensibilisation	Promouvoir les récits de femmes aventurières dans les médias et salons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Briser les stéréotypes</li> <li>• Renforcer la confiance et le sentiment de légitimité</li> </ul>
	Valoriser la diversité des corps, âges et motivations	
	Normaliser les enjeux liés au corps féminin	
Gouvernance	Assurer une représentation équitable des femmes dans les instances décisionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer un environnement inclusif</li> <li>• Pérenniser les efforts collectifs et individuels</li> </ul>
	Coconstruire les politiques avec les femmes du secteur	

Source : Compilation de l'autrice

## 6.2.2 Entreprises de tourisme d'aventure

Les entreprises de tourisme d'aventure occupent elles aussi une position stratégique pour faire évoluer les pratiques vers plus d'inclusivité. En adaptant leurs pratiques, les entreprises améliorent la satisfaction et la fidélisation de la clientèle féminine, et ainsi renforcent leur positionnement et leur impact social sur ce marché en pleine croissance. En effet, rappelons que le tourisme d'aventure a le potentiel de générer des impacts socioéconomiques substantiels (Rojo-Ramos *et al.*, 2023 : 1). En répondant mieux aux attentes d'une clientèle majoritaire (en rappel, les femmes forment désormais 51% des touristes d'aventure mondialement (ATTA, 2022)), il s'agit de saisir une opportunité de s'ajuster afin de limiter les freins à l'expérience touristique des femmes aventurières.

### 6.2.2.1 Gestion des risques

Les résultats de cette étude démontrent que l'encadrement des femmes dans le milieu est sécurisant et constitue une valeur ajoutée à leurs expériences. D'ailleurs, l'étude constate clairement des failles dans la gestion des risques qui se veut sans considération pour les différences entre les sexes. Au Québec par exemple, l'accréditation Qualité-Sécurité est un pas important pour la sécurité générale, mais elle pourrait être bonifiée par les gestionnaires d'entreprise en intégrant des critères spécifiques au sexe féminin afin de mieux protéger les femmes et encourager leur participation (ex. tenir compte des différences de poids moyen par sexe dans les protocoles d'activité pour éviter des accidents de type tyrolienne, comme le suggèrent les résultats). Les entreprises peuvent s'inspirer de l'Adventure Tour Operators Association of India (ATOAI, 2024) qui a organisé un webinaire qui rassemble des acteurs du secteur pour discuter de mesures concrètes qui visent à améliorer la sécurité des femmes dans les voyages d'aventure. Les personnes participantes à ce forum ont notamment discuté de formation, de mise en place de protocoles d'urgence et de création d'environnements de voyage plus sûrs pour les femmes (ATOAI, 2024).

Dans ce contexte, la chercheuse recommande que les gestionnaires forment leurs guides et le personnel en tourisme d'aventure à la réalité féminine complexe (sensibilisation aux défis, la force physique relative, les enjeux liés au cycle menstruel, la perception de la sécurité). De telles formations permettraient de rendre l'encadrement plus inclusif, sécuritaire et sécurisant. Cela peut inclure des sujets sur la sensibilisation aux biais de genre, la mise en place de protocoles clairs

pour gérer les situations d'inconfort ou de harcèlement, et la promotion d'une culture d'écoute et de respect. Il est aussi possible de favoriser la mixité dans les équipes, en embauchant davantage de guides féminines ou de gestionnaires de projet femmes, ce qui contribue à créer un environnement plus représentatif et rassurant pour la clientèle de sexe féminin.

#### 6.2.2.2 Marketing

Les participantes ont presque toutes soulevé le manque de modèles symbolisés par des femmes dans le milieu. Tel que pour les organismes institutionnels en tourisme d'aventure, cette étude conseille d'adapter le discours marketing pour valoriser l'aspect inclusif et sécuritaire et afin d'avoir une meilleure représentation du sexe féminin. Ainsi, l'étude encourage les entreprises à montrer dans leur communication des figures inspirantes. Par exemple, pour représenter le tourisme d'aventure de manière authentique, il serait possible de développer des collaborations avec des influenceuses issues de divers horizons et ayant différents parcours et profils d'aventure. De fait, ces femmes peuvent valoriser l'expérience vécue dans son ensemble, axer leur discours sur les motivations des femmes et démontrer que le tourisme d'aventure n'est pas réservé à une élite sportive ou masculine, mais qu'elle est inclusive et accessible.

Attention toutefois à ne pas tomber dans les clichés et à contribuer aux stéréotypes présents et il convient d'éviter toute forme d'infantilisation. En effet, les entrevues prouvent que les femmes ne cherchent pas une aventure édulcorée, mais bien une expérience authentique, exigeante et transformatrice. Il pourrait aussi être intéressant de développer des partenariats avec des boutiques d'équipement adaptées pour atteindre directement la clientèle féminine. Par exemple, plusieurs entreprises (ex. Chlorophylle, Olodge et Lolë) vendent des vêtements techniques de sport et de plein air principalement pour les femmes. Le maillage entre les efforts marketing des entreprises et ces magasins spécialisés permettrait de créer des synergies ciblées et de favoriser une meilleure visibilité des offres adaptées aux femmes, tout en renforçant la confiance et l'engagement de cette clientèle. Il s'agirait ainsi d'un levier stratégique pour positionner les entreprises et démocratiser par exemple l'accès au matériel technique.

#### 6.2.2.3 Une offre élargie

Les participantes à l'étude démontrent une appréciation face au fait que leurs spécificités féminines soient prises en compte dans les activités en tourisme d'aventure. Cela agit comme un facteur de

motivation majeur. Il est donc essentiel d'ajuster les pratiques et l'offre touristique aux spécificités physiologiques, physiques et psychologiques des femmes. Pour elles, intégrer ces éléments dans la conception des activités assure sécurité, confort et bien-être. En enrichissant leur offre afin qu'elle corresponde mieux aux aspirations des aventurières (par exemple en proposant des parcours à difficulté progressive, en mettant l'accent sur les mesures de sécurité prévues ou en prévoyant des stations d'hygiène pour la gestion déchets liés aux menstruations), les entreprises se donnent le pouvoir d'élargir leur clientèle tout en contribuant à un milieu perçu comme plus égalitaire par les participantes. Proposer des expériences innovantes et sur mesures peut inspirer le secteur et être un levier pour élargir le marché et améliorer la satisfaction de la clientèle.

#### 6.2.2.4 L'entre-soi féminin

La recommandation précédente amène également à réfléchir sur le développement de produits spécifiquement pensés pour les femmes. Par exemple, cela peut prendre la forme de voyages en petits groupes de femmes, de sorties encadrées par des guides femmes, ou encore de séjours conçus autour de thématiques liées à l'émancipation et à l'autonomisation, à la sororité ou à la reconnexion à soi. L'une des participantes à cette étude (F05) soulève d'ailleurs qu'elle aime la solidarité dans un groupe 100% féminin pour le partage de ressentis communs et l'acceptation des vulnérabilités de chacune. Certaines entreprises ont déjà démontré le succès de ce type d'approche, en lançant des voyages pour femmes seulement (Stab et Fiola, 2025). Ces espaces, « souvent initiés pour combler un besoin de reconnaissance et d'affirmation des femmes », visent à permettre à la clientèle féminine d'atteindre leur plein potentiel (Stab et Fiola, 2025). Limitant la pression de performances, ces regroupements offrent « un milieu où les participantes se sentent à l'aise de s'exprimer, de leader un groupe et d'expérimenter » (Stab et Fiola, 2025). Ces initiatives rencontrent un fort engouement et s'en inspirer permet de proposer des expériences plus alignées avec les aspirations des aventurières.

Cependant, l'analyse des entrevues note une controverse face aux groupes exclusivement féminins. La chercheuse rappelle qu'une participante a soulevé le danger d'être dans un groupe homogène de femmes, accentuant les regards harcelants sur celui-ci et le rendant vulnérable (F08). D'autres femmes interviewées dans le cadre de cette étude (F06, F09 et F13) indiquent également être mitigées à voyager dans un groupe uniquement de sexe féminin, ayant une appréhension sur la

gestion émotionnelle intense des femmes ou des compétences techniques estimées trop basses. Le sujet est donc à aborder avec délicatesse, dans le respect des préférences de chaque individu.

En somme, les entreprises de tourisme d'aventure ont un rôle clé à jouer dans la transformation du secteur vers plus d'inclusivité et de sensibilité aux réalités féminines. En intégrant des pratiques différenciées de gestion des risques, en adaptant le marketing pour refléter la diversité des aventurières, en élargissant l'offre pour mieux répondre aux besoins spécifiques des femmes, et en valorisant des espaces d'entre-soi féminin, les entreprises peuvent non seulement améliorer l'expérience client, mais aussi contribuer à une évolution culturelle du milieu (voir tableau 5.3). Ces ajustements ne relèvent pas uniquement de la responsabilité sociale, mais constituent également une stratégie d'innovation et de croissance, d'inspiration et de leadership. En reconnaissant les femmes comme des actrices à part entière de l'aventure, les entreprises participent à redéfinir les normes du secteur et à ouvrir la voie à un tourisme plus équitable, plus sécuritaire et plus inclusif pour toutes et tous.

Tableau 6.2 Synthèse des recommandations pour les entreprises de tourisme d'aventure

Axes d'intervention	Mesures proposées	Objectifs visés
Gestion des risques	Intégrer des critères spécifiques au sexe féminin dans les protocoles de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la sécurité et le sentiment de sécurité des femmes</li> <li>• Réduire les risques d'accident liés à des protocoles non adaptés</li> <li>• Créer un environnement plus inclusif et rassurant</li> <li>• Encourager la participation féminine</li> </ul>
	Former les guides et le personnel à la réalité féminine (ex. cycle menstruel, perception de la sécurité et du risque, force physique et énergie relative)	
	Sensibiliser aux biais culturels liés au sexe et mettre en place des protocoles pour gérer l'inconfort ou le harcèlement	
	Favoriser la mixité dans les équipes	
Marketing	Adapter le discours pour valoriser l'inclusivité et la sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attirer une clientèle de femme plus diversifiée</li> <li>• Renforcer une image de marque inclusive et authentique</li> <li>• Augmenter la visibilité des offres adaptées aux femmes</li> <li>• Créer des synergies commerciales ciblées</li> </ul>
	Représenter des femmes inspirantes aux profils variés	
	Éviter les stéréotypes et l'infantilisation	
	Créer des partenariats avec des boutiques spécialisées pour femmes	
Offre élargie	Adapter les activités aux spécificités propres aux femmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître le confort, le bien-être et la satisfaction des femmes</li> <li>• Réduire les freins à la participation</li> <li>• Élargir son marché, améliorer la satisfaction et la fidélisation de la clientèle féminine</li> <li>• Inspirer le secteur et favoriser l'évolution des normes</li> </ul>
	Proposer des parcours à difficulté progressive	
	Prévoir des stations d'hygiène pour la gestion menstruelle	
	Développer des expériences sur mesures	
Entre-soi féminin	Concevoir des produits spécifiquement pour femmes (groupes homogènes de sexe féminin, guides femmes, séjours thématiques)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer un environnement sécurisant et bienveillant</li> <li>• Favoriser la sororité et le soutien mutuel</li> <li>• Stimuler l'émancipation et l'autonomisation</li> <li>• Répondre à des besoins spécifiques de développement personnel</li> <li>• Diversifier l'offre touristique</li> <li>• Contribuer à une représentation plus équitable dans le secteur</li> <li>• Renforcer l'engagement et la fidélisation de la clientèle</li> </ul>
	Favoriser la sororité, l'émancipation et la reconnexion à soi	
	Tenir compte des préférences individuelles et des controverses (ex. perception de vulnérabilité ou de faible compétence technique dans les groupes homogènes)	

Source : Compilation de l'autrice

### 6.2.3 Guides et personnel encadrant d'activités en tourisme d'aventure

Après avoir reconnu l'importance d'offrir de la formation aux professionnels du tourisme d'aventure, il est essentiel de souligner que les guides et autres membres du personnel encadrant d'activités en tourisme d'aventure jouent un rôle central dans la qualité de l'expérience vécue par les femmes. En effet, ces gens sont en première ligne pour assurer à la fois le frisson, la sécurité et l'inclusion lors des sorties. Leur posture, leur sensibilité et leur capacité d'adaptation peuvent transformer une activité en un moment d'émancipation ou, au contraire, en une expérience d'exclusion. Il est donc essentiel de les outiller pour mieux répondre aux besoins spécifiques de la clientèle féminine.

En se basant sur les témoignages des participantes, cette section propose de bonnes pratiques professionnelles qui aideront les guides et autres membres du personnel encadrant à mieux répondre aux attentes spécifiques des aventurières. L'idée est de montrer comment elles et ils peuvent adapter leur approche pour un meilleur résultat, sans remettre en question leurs compétences, mais en les enrichissant. Par ailleurs, non seulement ces recommandations visent à valoriser leur rôle, mais leur permettent également de continuer à se perfectionner et de s'aligner avec des besoins précis pour rester des acteurs clés du changement vers un tourisme d'aventure davantage inclusif, sécuritaire et sécurisant.

Par ailleurs, ces recommandations visent à valoriser leur rôle, car en adoptant ces pratiques, elles et ils continuent d'être des acteurs clés du changement vers un tourisme d'aventure plus inclusif, sécuritaire et sécurisant.

#### 6.2.3.1 Gestion des risques

L'analyse des entrevues démontre que lorsqu'une participante se sent écoutée, elle ose plus facilement intégrer les activités en tourisme d'aventure et à se dépasser en confiance. En effet, un accompagnement attentif, respectueux et représentatif favorise la confiance et l'engagement. Comme le soulignent Antero et Meignié (2022 : 92-93), la féminisation de l'encadrement contribue à instaurer un climat d'écoute et de bienveillance. Ainsi, les guides et le personnel qui travaille dans le milieu peuvent impliquer les participantes dans la gestion de leur propre risque en les informant et en développant un style d'écoute active, c'est-à-dire que l'attention est complète et intentionnelle à ce que vit et exprime une personne. Par exemple, les guides peuvent prendre le

temps en début d'activité pour discuter des niveaux de confort de chacune vis-à-vis du risque et ajuster l'expérience en conséquence. Cette façon de faire rejoint les résultats de cette étude sur le besoin d'être rassurée et écoutée.

Pour faciliter davantage leur compréhension des femmes dans un contexte de tourisme d'aventure, cette étude trouve important d'encourager les guides et encadrantes et encadrants à se former continuellement sur les questions notamment de diversité et d'inclusion. Nonobstant de différenciations sur le sexe féminin ou masculin, il existe, par exemple au Québec, des manuels de référence entre autres sur le « programme national pour l'encadrement des activités de plein air » (Réseau plein air Québec, 2024) et sur la gestion des risques et de crises (Bourbeau, 2007). Ceux-ci sont élaborés pour explorer en profondeur les compétences requises pour guider en encadrer des activités de plein air (Réseau plein air Québec, 2024 : 4, 19 et 67) et incluent des notions notamment sur le harcèlement (Bourbeau, 2007 : 139). Ces documents peuvent être une base intéressante pour aider le personnel à reconnaître et à gérer les situations d'inconfort, de malaise ou d'intimidation. Elles et ils peuvent adapter leur pratique envers les femmes et mettre en place des protocoles clairs, faire la promotion d'une culture de respect et développer la capacité à intervenir rapidement et avec tact (voir figure 5.1). Une formation adéquate permet également de recommander l'utilisation d'équipements adaptés à la morphologie de la femme et d'en expliquer l'importance aux participantes (ex. réduire les accidents) (Rédaction 2024). Une telle posture contribue à renforcer le sentiment de sécurité des participantes et à prévenir les abandons ou les expériences négatives.

Figure 6.1 Fiche pratique adaptée pour la gestion des risques en tourisme d'aventure, spécifiquement conçue pour la clientèle de sexe féminin

## FICHE PRATIQUE

### La gestion des risques en tourisme d'aventure pour la clientèle féminine

**Objectif**

Fournir des repères pour intégrer une approche sensible au sexe féminin pour la gestion des risques en tourisme d'aventure.

Pourquoi une approche sexuée ?

**Sécurité physique**  
Accidents, blessures, perception du risque

**Sécurité émotionnelle**  
Favoriser les sentiments liés au bien-être

**Sécurité sociale**  
Représentation, inclusion, confiance

1 Adaptation	2 Bienveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>Adresser les besoins physiologiques</li> <li>Fournir de l'équipement ergonomique et ajusté à la morphologie féminine</li> <li>Offrir des itinéraires progressifs avec différents rythmes et niveaux d'efforts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager la cohésion</li> <li>Créer un climat de groupe sans jugement ou compétition excessive</li> <li>Promouvoir une communication inclusive et favoriser l'expression de ses limites</li> <li>Respecter les attentes et préférences personnelles</li> </ul>

**2 Prévention**

- Avoir des protocoles clairs en cas de comportement inapproprié
- Favoriser la présence de guides féminines
- Offrir la possibilité de participer à des groupes non mixtes

Outils à mettre en place

- Fiche d'information sur la sécurité, incluant les aspects émotionnels et relationnels
- Formulaire de retour d'expérience pour recueillir les ressentis post-activité
- Charte de respect mutuel à signer par les participant.e.s

En intégrant une approche sensible aux spécificités féminines dans vos pratiques, vous contribuez à créer un environnement sécuritaire, inclusif et enrichissant.

Source : Création de l'auteurice

Pour les professionnels masculins, la compréhension des effets des hormones féminines sur, entre autres, l'énergie, la douleur et la motivation peut leur permettre un meilleur accompagnement et ainsi, adapter leur encadrement. Ceci leur permet également de mieux anticiper les risques et les besoins, d'ajuster les rythmes et de proposer des alternatives sans jugement, ce qui favorise une satisfaction globale de l'expérience. Face au manque d'infrastructures pour la gestion des menstruations identifié ci-dessus, l'étude propose d'ajouter aux trousseaux de premiers soins des produits de gestion des menstruations et de la douleur, ainsi que du désinfectant pour les mains et des lingettes nettoyantes (Leave no trace, 2023 : 1). Ces outils prennent peu de place et aident les femmes à se sentir confortable, en confiance et en sécurité, sachant que les impacts potentiels de cette période parfois imprévisibles peuvent être minimisés sans avoir accès à leurs installations habituelles. La chercheuse encourage les hommes et les femmes à effectuer des recherches afin de se sensibiliser et de se sentir à l'aise avec le sujet.

#### 6.2.3.2 Communication

En plus, en tant que guides et personnel encadrant des activités en tourisme d'aventure, développer une communication sensible aux besoins des participantes permet de renforcer leur sentiment d'appartenance. Cela favorise une approche davantage collaborative et attentive dans un milieu perçu par les femmes comme une quête d'autonomie et de dépassement de soi.

Cette recherche recommande donc d'adapter le discours et l'attitude pour créer un climat empathique et de confiance et d'adopter une communication encourageante sans condescendance, d'éviter les stéréotypes infantilisants et de plutôt mettre l'accent sur les progrès, le courage et l'esprit d'équipe de chaque participante. En effet, cette étude démontre que les femmes ont tendance à rechercher un fort soutien émotionnel dans leurs activités d'aventure en tourisme. Il est donc important de valoriser leurs accomplissements pour renforcer leur sentiment de compétence et d'inclusion. Par ailleurs, l'utilisation d'un langage inclusif, qui prend en compte la diversité des sexes et les besoins et préférences de chacune et chacun, est un moyen efficace de diriger adéquatement la communication dans le respect et d'éviter tout force de discrimination ou d'exclusion. Des guides de communication inclusive sont conçus pour promouvoir des communications claires, mobilisatrices et engageantes envers toute la population, peu importe leur sexe ou leur identité de genre (Gagné, 2021; Dubuc, 2024).

### 6.2.3.3 Modèles

À travers la communication, cette étude recommande aux guides et responsables d'activités en tourisme d'aventure de mettre en avant des modèles féminins inspirants, aspect souligné comme manquant dans le domaine par les participantes à l'étude. Par exemple, si la personne responsable est une femme, elle peut servir de modèle et adopter une posture pédagogique. Autrement, l'homme peut évoquer des exemples d'aventurières inspirantes et encourager un esprit de mentorat entre participantes expérimentées et novices. Ceci valorise la progression et l'entraide, plutôt que la compétition ou la démonstration de force.

En plus, les modèles féminins encouragent la participation des femmes dans le domaine, car ils contribuent à briser les stéréotypes liés au genre dans les activités d'aventure souvent perçues comme masculines. Ils renforcent également la confiance de ces dernières et créent un sentiment d'appartenance en démontrant que leur place est légitime dans ces environnements (Macé, 2024). Mettre en lumière des aventurières favorise également une représentation équitable puisque cela contribue à une image davantage inclusive en tourisme d'aventure. Ceci participe à transformer les dynamiques de groupe et aide à attirer une clientèle plus diversifiée, notamment des femmes qui recherchent des expériences où elles se sentent en sécurité et valorisées (Macé, 2024). Par ailleurs, cette représentation peut inspirer la relève, ce qui est pertinent pour la pérennité des activités en tourisme d'aventure.

En fin, les guides et le personnel d'encadrement d'activités en tourisme d'aventure occupent une position stratégique pour favoriser une expérience inclusive, sécuritaire et valorisante pour les femmes. Leur rôle dépasse la simple animation, car elles et ils deviennent des médiateurs de confiance, capables d'adapter leur posture, leur communication et leurs pratiques aux réalités diverses des participantes. En intégrant les recommandations proposées (voir tableau 5.4), qu'il s'agisse de gestion des risques, de communication inclusive ou de valorisation de modèles féminins, ces responsables contribuent activement à transformer le tourisme d'aventure en un espace d'émancipation et de reconnaissance. Leur engagement dans cette démarche est non seulement bénéfique pour les aventurières, mais aussi pour l'évolution éthique et durable du secteur.

Tableau 6.3 Synthèse des recommandations pour les guides et le personnel encadrant d'activités en tourisme d'aventure

Axes d'intervention	Mesures proposées	Objectifs visés
Gestion des risques	Favoriser une écoute active et bienveillante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer le sentiment de sécurité et de confiance</li> <li>• Proposer des rythmes, des équipements et des alternatives mieux adaptés</li> <li>• Prévenir les situations d'inconfort, de malaise ou d'intimidation</li> <li>• Réduire les abandons et les expériences négatives</li> <li>• Développer les compétences à l'aide de ressources spécialisées pour améliorer les pratiques</li> </ul>
	Adhérer à de la formation continue en diversité et inclusion	
	Adapter les pratiques et les équipements	
	Encourager la recherche et la sensibilisation	
Communication	Adopter une communication empathique, encourageante et inclusive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer le sentiment d'appartenance</li> <li>• Soutenir l'autonomie et le dépassement de soi</li> <li>• Renforcer le sentiment de compétence et la confiance en soi</li> <li>• Utiliser un langage qui respecte la diversité des sexes</li> <li>• Prévenir les risques de discrimination ou d'exclusion</li> <li>• Instaurer une dynamique de groupe positive et solidaire</li> </ul>
	Valoriser les accomplissements	
	Favoriser une approche collaborative entre les participantes et les participants	
Modèles	Présenter des aventurières inspirantes dans ses communications et les activités	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir des repères inspirants en mettant en avant des modèles féminins</li> <li>• Adopter une posture pédagogique</li> <li>• Encourager le mentorat entre les participantes</li> <li>• Valoriser la coopération plutôt que la compétition</li> <li>• Réduire la pression liée à la performance physique</li> </ul>
	Adopter une approche éducative et bienveillance	
	Favoriser les échanges entre femmes expérimentées et novices	
	Mettre l'accent sur le partage d'expérience, le soutien mutuel et l'évolution personnelle, plutôt que la démonstration de force	

Source : Compilation de l'auteurice

### 6.3 Synthèse du chapitre

Ce chapitre met en lumière le rôle déterminant que doivent jouer les organismes institutionnels, les entreprises, ainsi que les guides et le personnel encadrant pour favoriser une transformation inclusive et durable du secteur du tourisme d'aventure. Il appelle à une mobilisation institutionnelle forte pour s'arrimer avec les besoins d'une clientèle reconnue dans le secteur du tourisme d'aventure. Bien que ces recommandations puissent grandement améliorer l'inclusivité et le sentiment de sécurité des expériences d'aventure chez la clientèle féminine, il faut reconnaître qu'elles ne sauraient éliminer complètement toutes les barrières. En effet, certaines tiennent à des facteurs profonds que cette étude ne maîtrise pas entièrement telles que l'éducation ou la conciliation des rôles familiaux, qui dépassent le cadre présenté ici. Néanmoins, en agissant sur les aspects identifiés, le milieu du tourisme d'aventure fera un pas significatif vers davantage d'équité.

En somme, ce chapitre propose des voies d'action concrète et pertinente pour bâtir une offre touristique plus équitable, inclusive et sécuritaire, ce qui répond aux besoins distinctifs des femmes voyageuses d'aventure. Les recommandations présentées ici ne visent pas uniquement à corriger des inégalités ou à limiter des contraintes, mais s'inscrivent dans une démarche d'innovation et de progrès social et sectoriel. Il est temps que l'écosystème prenne pleinement part à cette transformation, en devenant un allié actif d'un tourisme d'aventure plus juste, plus humain et plus durable, en créant des environnements favorables à l'inclusion des femmes.

## CHAPITRE VII

### CONCLUSION

« Je suis persuadée que les rêves d’aujourd’hui  
seront les réalités de demain »  
– Malala Yousafzai (2013)

Dans un contexte où le tourisme d’aventure connaît un essor croissant, la participation des femmes à ce type d’activités est de plus en plus visible et soulève des enjeux spécifiques, souvent négligés dans les pratiques actuelles. Ce mémoire s’inscrit dans un contexte historiquement dominé par les hommes et peu étudié sous l’angle du sexe féminin. Entre stéréotypes de genre, sous-représentation, manque de modèles féminins, pression de performance et préoccupation liées à la sécurité, les femmes ressentent le besoin de négocier leur légitimité dans le milieu. Cette marginalisation influence non seulement leur accès à l’expérience, mais aussi à sa qualité. De fait, de nombreuses femmes en tourisme d’aventure vivent avec des peurs, des doutes (syndrome de l’imposteur) et des préoccupations émotionnelles.

Ces obstacles freinent encore aujourd’hui une pleine participation des femmes à ce secteur en expansion et soulignent un besoin accru de reconnaissance, de confort et de soutien logistique. Dès lors, et en tant que femme elle-même adepte de tourisme d’aventure, la chercheuse a pensé essentiel de questionner les environnements de tourisme d’aventure afin qu’ils soient plus inclusifs, sécuritaires et valorisants pour les femmes. Elle a abordé cette étude avec une sensibilité particulière à la question, ce qui lui offre une compréhension fine du sujet. Cette position l’a également aidée à créer un climat de confiance avec les participantes et l’a forcée à redoubler de vigilance pour rester objective dans l’analyse.

Conséquemment, ce mémoire a exploré en profondeur comment offrir aux femmes une expérience risquée, inclusive, sécuritaire et transformatrice en tourisme d’aventure en considérant les

spécificités physiologiques, psychologiques et physiques liées au sexe féminin. Pour ce faire, cette recherche s'est inscrite dans une perspective sociologique afin de comprendre le phénomène en le situant dans son contexte social et en analysant les relations, structures, normes, valeurs et dynamiques collectives qui l'influencent. De plus, à travers une approche qualitative rigoureuse, à visée phénoménologique descriptive et ancrée dans un paradigme constructiviste, l'étude a souhaité saisir la complexité du sujet étudié par une nature exploratoire et inductive, c'est-à-dire en laissant les résultats émerger des données recueillies, tout en étant consciente que chaque participante détient sa propre réalité et que celle-ci est, notamment, construite socialement.

Les résultats de cette étude, révélés tant par l'analyse de la littérature que par les témoignages recueillis, démontrent d'abord que le tourisme d'aventure constitue un espace où le risque et l'incertitude sont omniprésents. Loin d'être un frein, les participantes perçoivent le risque comme une source d'adrénaline et un catalyseur de changement personnel sur les plans physiques et psychologiques. Pour elles, il permet de développer des compétences techniques, de renforcer la confiance en soi, de redéfinir les rôles sociaux et de déconstruire les stéréotypes. Ainsi, les femmes redéfinissent leur rapport au risque, à la nature et aux autres.

Autrement qu'une simple quête physique ou d'adrénaline, l'engagement de ces femmes dans le tourisme d'aventure s'inscrit dans une démarche identitaire, introspective et transformatrice. L'expérience, dans sa globalité — avant, pendant et après — devient alors un levier d'émancipation, de dépassement de soi et de réappropriation de leur place dans un milieu historiquement masculin. Cette approche contraste avec une vision plus compétitive, souvent associée aux pratiques masculines. En effet, les femmes interrogées et l'analyse de la littérature soulignent la valorisation du processus plutôt que de la performance, privilégiant les dimensions relationnelles, sensorielles et introspectives de l'aventure. De fait, les besoins des aventurières s'articulent autour de plusieurs dimensions fondamentales, comme une quête de sens, de liberté et de dépassement de soi. Elles aspirent à une aventure signifiante, sécuritaire, inclusive et transformatrice. Elles souhaitent évoluer dans un environnement où leurs spécificités physiologiques (comme le cycle menstruel), psychologiques (tels que la perception du risque, la mémoire émotionnelle et la confiance en soi) et physiques (notamment les stéréotypes véhiculés par les médias et la sous-représentation dans les récits d'aventures) soient reconnues et respectées. Elles valorisent la préparation, la solidarité, la progression technique et la reconnaissance de leur

légitimité dans un milieu historiquement masculin. En ce sens, l'étude soulève une volonté forte de s'émanciper des stéréotypes, de se dépasser et de s'approprier pleinement l'espace de l'aventure en tourisme. Certaines femmes adoptent même une nouvelle philosophie de vie, marquée par la simplicité, l'écoute de soi et la solidarité féminine.

À la lumière de ces constats, qui répondent aux trois objectifs de l'étude — recenser les spécificités physiologiques, psychologiques et physiques du sexe féminin, identifier les éléments recherchés par les femmes dans l'expérience de l'aventure en tourisme et proposer des moyens de gestion qui répondent adéquatement aux principaux besoins des femmes en tourisme d'aventure —, il est désormais possible de répondre à la question centrale de ce mémoire — comment offrir aux femmes touristes d'aventure une expérience risquée dans un environnement qui favorise l'inclusion et la sécurité — avec assurance. Les femmes ont des besoins spécifiques (sécurité physique et émotionnelle, encadrement bienveillant, reconnaissance de leurs compétences, accès à des équipements adaptés et présence de modèles féminins inspirants) en tourisme d'aventure, et leur prise en compte permet non seulement d'optimiser leur expérience, mais également de renforcer leur engagement, leur participation, leur progression et leur rétention dans ce secteur en pleine croissance.

Ces besoins, encore trop souvent négligés dans l'offre touristique actuelle, soulignent l'urgence de proposer des expériences inclusives, sécurisantes et valorisantes, qui tiennent compte de leur diversité et de leurs aspirations profondes dans la conception des produits et services en tourisme d'aventure. Dans ce contexte, ce mémoire met en lumière la richesse et la complexité de l'expérience féminine en tourisme d'aventure et appelle à une transformation des pratiques pour mieux répondre aux besoins des femmes, tout en valorisant leur potentiel de résilience, d'autonomie et de transformation personnelle. Conséquemment, il formule des recommandations concrètes afin de favoriser un milieu plus inclusif, sécuritaire et valorisant. L'étude propose de créer des environnements non compétitifs, qui favorisent la collaboration et la solidarité, d'encourager les groupes homogènes féminins ou mixtes avec une sensibilisation accrue aux dynamiques de genre. Cela passe notamment par une meilleure représentativité des femmes dans les instances décisionnelles, des communications, un marketing et des médias qui favorisent des modèles féminins et qui déconstruisent les stéréotypes, un soutien accru à l'entrepreneuriat

féminin, ainsi que par la mise en place de pratiques guidées par l'empathie, la solidarité, l'autonomisation et la reconnaissance des besoins des voyageuses.

Pour ce faire, l'étude suggère d'abord d'adapter les pratiques de gestion du risque en intégrant dans les protocoles les spécificités physiologiques, psychologiques et physiques des femmes. La bonification des modèles de gestion de risque, comme l'accréditation Qualité-Sécurité d'Aventure Écotourisme Québec, et la formation des guides et personnels encadrants des activités permettront d'inclure une perspective sexuée, de reconnaître les besoins, d'offrir de meilleures recommandations (préparation physique et nutritionnelle selon les phases du cycle menstruel) et d'avoir une adaptation optimale face aux situations de danger. Il est aussi important de développer davantage de matériel principalement conçu pour la morphologie du corps féminin (sacs à dos, harnais, vêtements), qui peut aussi limiter les risques physiques chez les visiteuses. Par ailleurs, en lien avec les infrastructures et le matériel, les gestionnaires d'entreprises de tourisme d'aventure peuvent prévoir des installations ou des solutions pour l'hygiène menstruelle, notamment en milieu isolé. Une telle approche ne bénéficie pas seulement aux femmes, mais enrichit l'ensemble du secteur touristique en le rendant plus humain, équitable et durable.

Toutefois et en toute humilité, la chercheuse reconnaît certaines limites à cette recherche. Même si la saturation des données fut atteinte, le travail a été mené auprès d'un échantillon restreint et homogène, ce qui limite la portée des résultats. Les participantes étaient toutes des Québécoises, caucasiennes et francophones qui possèdent un haut niveau de compétence technique en tourisme d'aventure. Cette homogénéité restreint la diversité des points de vue et ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble des populations qui pratiquent ce type d'activité. En effet, la prise en compte d'autres contextes géographiques, culturels et ethniques, ainsi qu'une diversité des habiletés techniques pourrait mener à des résultats différents. Il s'agit donc d'une limite quant à l'universalité des conclusions et les tendances observées doivent être interprétées comme exploratoires.

Aussi, l'expérience, les connaissances et la sensibilité de la chercheuse sont des facteurs qui influencent l'approche méthodologique qualitative de nature interprétative. D'ailleurs, la proximité de la chercheuse avec le sujet de recherche peut rendre plus difficile l'adoption d'une posture critique. Bien que cette implication soit reconnue dans la méthodologie et que les efforts

aient été faits pour s'en distancier, elle peut nuancer la perception objective du sujet. Ainsi, une autre chercheuse, avec un regard différent, pourrait tirer des conclusions distinctes à partir des mêmes données. Cette subjectivité inhérente peut effectivement affecter la validité externe et la reproductibilité de l'étude.

Ces limites n'enlèvent rien à la pertinence des tendances dégagées pour le contexte spécifique étudié, et ouvrent la voie à aller plus loin par des recherches futures visant à élargir la portée de ces observations. En effet, la recherche a tout de même permis de dégager des pistes de réflexion transférables à d'autres contextes similaires. La portée géographique limitée à la province de Québec permet de proposer d'étudier d'autres contextes culturels. En effet, il serait intéressant de mener la même étude dans d'autres pays pour voir si les besoins des femmes en tourisme d'aventure diffèrent selon le contexte socioculturel. Aussi, l'ouverture pourrait se tourner vers des candidates enceintes, des femmes ménopausées, ou à l'inverse des enfants qui n'ont pas encore eu leur menstruation, et des personnes qui vivent avec des situations de handicap. Par ailleurs, cette étude pourrait aussi se tourner vers les hommes et notamment soulever leurs perceptions des femmes dans le tourisme d'aventure, ce qui compléterait les résultats avec des comparatifs. Enfin, puisque la taille de l'échantillon est considérée comme une limite, une enquête quantitative auprès d'un plus large échantillon de voyageuses d'aventure permettrait d'élargir le spectre des profils étudiés et pourrait venir tester la prévalence des tendances observées dans cette étude à plus grande échelle.

Élargir les contextes d'étude en intégrant des profils plus diversifiés permettrait de mieux comprendre la pluralité des expériences féminines en tourisme d'aventure. En effet, ouvrir les perspectives pour des recherches futures serait prometteur et permettrait de mesurer l'ampleur des phénomènes observés, de procéder à des comparaisons statistiques et d'enrichir l'avancement des connaissances au-delà de ce mémoire. De nouveaux horizons invitent également à repenser les normes qui encadrent le tourisme d'aventure, afin de construire un espace véritablement inclusif, où chaque individu, peu importe son sexe ou son origine ethnique, peut vivre une aventure à la hauteur de ses aspirations. Une idée originale en ce sens serait de mener une étude longitudinale suivant des femmes aventurières sur plusieurs années. Cela permettrait de voir l'évolution de leurs attentes et de leur perception du risque avec des compétences renforcées dans l'expérience accumulée.

Loin de clore définitivement le sujet, la chercheuse est persuadée que ce mémoire comble un vide important dans la littérature en proposant une lecture sexuée de l'expérience touristique d'aventure. L'étude contribue ainsi à enrichir la compréhension d'un segment encore peu exploré du tourisme d'aventure, tout en ouvrant la voie à des réflexions plus larges sur l'égalité, l'inclusion, le dépassement de soi et l'autonomisation des femmes dans les espaces de loisirs. De plus, en offrant des pistes concrètes pour les acteurs de l'industrie, cette étude motive l'écosystème à poursuivre les efforts amorcés et à adapter ses pratiques pour que l'aventure devienne un vecteur d'émancipation et d'autonomisation accessible à toutes en valorisant la diversité des profils selon les sexes. De fait, une telle approche ne bénéficie pas seulement aux femmes, mais enrichit l'ensemble du secteur touristique en le rendant plus humain, équitable et durable.

Enfin, la chercheuse est assurée que d'offrir aux femmes une aventure à la fois risquée, inclusive et sécuritaire n'est pas seulement possible, mais également une preuve d'ouverture de soutien devant leur besoin d'émancipation et d'autonomisation. Les retombées d'une expérience d'aventure positive dépassent largement le cadre de l'activité elle-même, mais leur apportent des transformations profondes. Par le tourisme d'aventure, les femmes obtiennent notamment un gain de confiance, la réduction de l'anxiété, des changements de mode de vie et un renforcement des liens sociaux. Puissent ces conclusions inspirer à repenser les fondements du tourisme d'aventure et éveiller de nouvelles voies, où le milieu se réinvente au gré d'initiatives audacieuses et de recherches sensibles. Celles-ci viendront, à leur tour, enrichir et nuancer ce mémoire, afin que l'appel de l'aventure résonne toujours plus fort et plus largement, pour toutes et tous, comme un espace d'émancipation qui permet une expérience positive, sécuritaire et inclusive.

ANNEXES

ANNEXE A — CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE DU CERPÉ



## ANNEXE B — COURRIEL DE PRISE DE CONTACT AVEC LES PARTICIPANTES

Bonjour,

Je m'appelle Myriam Miron-Lalonde et j'étudie à la maîtrise en développement du tourisme à la faculté des Sciences de la gestion à l'Université du Québec à Montréal. Dans le cadre de mon parcours académique, j'ai choisi un projet de recherche qui porte sur les contraintes dans l'expérience des femmes participant à des activités d'aventure en plein air en tourisme contenant un niveau de risque élevé nécessitant des compétences spécialisées. En ce sens, cette étude identifie les éléments recherchés par les femmes dans l'expérience de l'aventure, recense les contraintes de celles-ci et met en valeur les moyens afin de répondre adéquatement aux besoins significatifs des femmes en tourisme d'aventure en plein air.

Par la présente, sachant que vous avez déjà vécu ce type d'expérience dans les cinq dernières années, je serais ravie de pouvoir m'entretenir avec vous sur le sujet. Par l'entremise d'une entrevue individuelle enregistrée et privée d'une durée approximative de 60 minutes, dans un lieu choisi à votre convenance, nous pourrions discuter notamment des contraintes, des barrières et des limites auxquelles vous avez pu être confrontées.

L'entretien sera confidentiel et votre contribution à ce projet de recherche est entièrement axée sur une base de participation volontaire. En tout temps, vous pourrez vous retirer sans devoir justifier votre décision et toutes les informations seront détruites à votre demande.

En plus de faire progresser les sciences sociales, en participant à ce projet de recherche, vous aiderez à enrichir et améliorer l'environnement des femmes pratiquant des activités d'aventure de haut niveau en plein air.

Notez qu'aucune rémunération ne sera faite dans le cadre de cette étude.

Si vous êtes intéressée à participer à ce projet de recherche, vous êtes invitée à répondre à ce courriel ([miron-lalonde.myriam@courrier.uqam.ca](mailto:miron-lalonde.myriam@courrier.uqam.ca)) en y ajoutant le formulaire de consentement signé ici joint.

Cordialement,

Myriam Miron-Lalonde  
Étudiante à la maîtrise en développement du tourisme  
École des Sciences de la Gestion  
Université du Québec à Montréal

## ANNEXE C — FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

#### Titre du projet de recherche

La prise en compte des besoins spécifiques des femmes en tourisme d'aventure en plein air : pour l'optimisation d'une expérience à haut risque dans un environnement inclusif et sécuritaire.

#### Étudiante chercheuse

Myriam Miron-Lalonde, Maîtrise en développement du tourisme – profil mémoire, 514-544-1287 / [myriam-lalonde.myriam@courrier.uqam.ca](mailto:myriam.lalonde@courrier.uqam.ca)

#### Direction de recherche

Alain A. Grenier, Professeur au département d'Études urbaines et touristiques, [grenier.alain-adrien@uqam.ca](mailto:grenier.alain-adrien@uqam.ca)

#### Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique une entrevue individuelle. L'étude vise à comprendre le phénomène du tourisme d'aventure tel que vécu par les personnes participantes. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

#### Description du projet et de ses objectifs

En l'absence d'écrits quant à la participation et l'expérience des femmes en tourisme d'aventure, la présente étude questionne la prise en compte des besoins des femmes touristes d'aventure en plein air afin d'optimiser leur expérience à haut risque dans un environnement inclusif et sécuritaire. En ce sens, cette étude identifie les éléments recherchés par les femmes dans l'expérience du risque dans l'industrie, recense les spécificités propres de celles-ci et propose des moyens afin de répondre adéquatement aux besoins significatifs des femmes en tourisme d'aventure. La recherche a pour objectif de distinguer les caractéristiques propres des femmes touristes d'aventure à haut risque, de diminuer les stéréotypes, d'augmenter la valeur du milieu et d'enrichir de surcroît la littérature sur le sujet. En plus de favoriser l'élimination de certaines barrières auxquelles les pratiquantes font face, cette étude a un fort potentiel d'amélioration chez les parties prenantes de la planification des méthodes de gestion des risques en place et celles à venir.

La durée prévue du déroulement du projet va jusqu'au printemps 2024. La population ciblée par cette étude est les

1/4

femmes de 18 ans et plus ayant vécues au moins une expérience en tourisme d'aventure en plein air dans les cinq dernières années. Les risques associés à l'expérience doivent avoir été très élevés demandant un grand niveau de compétence pour réussir l'activité. L'étude désire impliquer dix participantes.

#### Nature et durée de votre participation

Dans le contexte de cette recherche, votre tâche sera de répondre aux questions demandées lors de votre rencontre individuelle avec la chercheuse. Le type de questions est ouvert, flexible et modulable selon l'échange que vous aurez. Vu la complexité du sujet, le but est de vous offrir un maximum de liberté dans vos réponses et de vous permettre de rapporter vos faits, sans limitation, à votre manière individuelle et le plus honnêtement possible. Cette rencontre sera enregistrée sur bande audio.

- Nombre de rencontre : 1
- Durée de la rencontre : 60 minutes
- Lieu de la rencontre : Lieu au choix de la participante
- Période de suivi : jusqu'au printemps 2024

#### Avantages liés à la participation

En participant à ce projet de recherche, vous contribuerez à enrichir et à améliorer l'environnement des femmes touriste d'aventure à haut risque, ce qui est grandement gratifiant. Votre participation permettra aussi de faire progresser notamment les sciences sociales par le développement et l'acquisition de nouvelles connaissances. Il est valorisant de savoir que celles-ci serviront aux générations actuelles, futures, ainsi qu'à vous-même.

#### Risques liés à la participation

Votre participation à la présente étude comporte le risque que l'entretien éveillent des souvenirs désagréables ou des émotions négatives. Le choix de répondre ou non aux questions se fait sur une base totalement volontaire et sans aucune justification. En cas de situations problématiques, la chercheuse mettra à votre disposition des ressources professionnelles de soutien et d'aide selon votre demande et besoin exprimé.

#### Confidentialité

Vos informations personnelles seront détenues et connues uniquement par la chercheuse et sa direction de recherches. Ces informations seront codées en données nominales. En aucun cas, les codes ne seront dévoilés. Les entrevues enregistrées et transcrites seront aussi codifiées et seule la chercheuse aura la liste des personnes participantes et du numéro qui leur aura été attribué. Les enregistrements seront détruits dès qu'ils auront été transcrits et tous les documents relatifs à votre entrevue seront conservés dans un nuage informatique privé avec mot de passe secret, sur l'ordinateur de la chercheuse pour la durée de l'étude. L'ensemble des documents sera détruit 6 mois après la dernière communication scientifique. Un reformatage du nuage informatique sera dès lors effectué.

#### Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Myriam Miron-Lalonde verbalement ou par écrit ; toutes les données vous concernant seront détruites.

#### Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue dans le cadre de ce projet de recherche.

#### Des questions sur le projet ?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet :

Grenier, Alain A., [grenier.alain-adrien@uqam.ca](mailto:grenier.alain-adrien@uqam.ca) ;

Miron-Lalonde, Myriam, 514-544-1287 / [miron-lalonde.myriam@courrier.uqam.ca](mailto:miron-lalonde.myriam@courrier.uqam.ca)

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ plurifacultaire) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au point de vue de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPÉ plurifacultaire : [cerpe-pluri@uqam.ca](mailto:cerpe-pluri@uqam.ca); 514-987-3000, poste 3642.

Pour toute autre question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou pour formuler une plainte, vous pouvez communiquer avec le bureau de la protectrice universitaire de l'UQAM [protectriceuniversitaire@uqam.ca](mailto:protectriceuniversitaire@uqam.ca); 514-987-3151.

#### Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

#### Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans ce formulaire.

J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

---

Prénom Nom

---

Signature

---

Date

3/4

Engagement de la chercheuse

Je, soussigné(e) certifie :

- (a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire ; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ;
- (b) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus ;
- (c) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Myriam Miron-Lalonde

Prénom Nom

M Miron

Signature

02 juin 2023

Date

ANNEXE D — GUIDE D'ENTRETIEN

THÈME	QUESTION	RÉPONSE
<b>Portrait général</b>	Âge	
	Origine ethnique	
	Pays d'origine Province d'origine Ville de résidence — depuis quand?	
	Situation familiale	
	Si enfant(s) — combien – quel âge – à charge (temps plein ou partiel)	
	Situation professionnelle — revenu annuel	
	Niveau d'étude	
	Ton activité d'aventure préconisée	
	Ton niveau de compétences techniques en lien avec ton activité d'aventure préconisée	
	NOTES	
	<b>Aventure</b>	Qu'est-ce qu'un voyage d'aventure?
H vs F expérimentent ce type de voyage de la même manière?		
Antécédents qui expliquent le goût de l'aventure		
NOTES		
<b>Risque</b>	Dans la littérature, les recherches, etc., l'aventure implique une prise de risque (plus ce niveau de risque augmente, plus les compétences doivent être spécifiques) – Qu'est-ce qu'une prise de risque?	
	Est-ce qu'un risque à haut niveau est important dans vos aventures? — pourquoi?	
	NOTES	

<b>Gestion de risque(s)</b>	Stratégies pour limiter ou diminuer le ou les risque(s)	
	Est-ce que la gestion des risques sur les lieux d'activités d'aventure est importante?	
	A vécu une activité où la gestion de risque aurait pu être effectuée différemment? — pourquoi?	
	NOTES	
<b>EXPÉRIENCE</b>	<p>Plus récente activité dans le cadre d'un voyage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Année</li> <li>• Lieu — pourquoi? (motivation)</li> <li>• Thème / activité — pourquoi? (motivation)</li> <li>• Durée</li> <li>• Seule ou en groupe</li> <li>• Supervisée — pourquoi avoir choisi cette organisation?</li> <li>• <u>Avant</u> l'activité — pensiez-vous qu'il y aurait autant d'hommes que de femmes? — pourquoi?</li> </ul>	
<b>a) Avant (préparation)</b>	Organisation de l' <b>absence</b>	
	<b>Élément(s) d'influence</b> pour choisir cette expérience	
	Niveau de <b>compétence</b> en lien avec l'activité choisie	
	<b>Attente(s)</b> face à l'activité (Motivations)	
	<b>Appréhension(s)</b> face à l'activité (Craintes)	
	<b>Contrainte(s)</b> dans la préparation — comment (les) l'avoir surmontée(s)?	
	NOTES	
<b>b) Pendant (le vécu)</b>	Le ressenti (émotions et sentiments)	
	Moments forts positifs	
	Moments difficiles / <b>contraignants</b>	
	Risque(s) trop élevé(s) (perçu) vs compétences (vécu)	
	NOTES	
<b>b.1) H vs F</b>	Proportion H versus F — pourquoi?	
	Différences dans l'attitude — exemples	

	<b>Défavorisée</b> parce que femme — pourquoi?	
	NOTES	
<b>c) Après</b>	Impacts positifs – Lesquels? – <b>Changement(s)</b> dans ta vie?	
	Impacts négatifs – Lesquels – <b>Changement(s)</b> dans ta vie?	
	Réflexion : Expérience idem si juste avec des femmes — pourquoi?	
<b>c.1) Le bilan selon les perceptions d'avant</b>	Perception d'aventure différente (rappeler la réponse initiale)	
	Perception des compétences différentes	
	NOTES	
<b>d) Futur</b>	Refaire la même expérience — pourquoi?	
	Faire avec des groupes homogènes féminins — pourquoi?	
	NOTES	
<b>FEMMES</b>	Changement(s) pour optimiser la participation	
	Changement(s) pour optimiser la progression / performance	
	Changement(s) pour optimiser la rétention	
	NOTES	

### Conclusion et remerciements

- Advenant le cas où j'aurais besoin d'informations supplémentaires à la suite de cet entretien, seriez-vous disposée à apporter des précisions?  
 Oui       Non
- Merci d'avoir contribué à cette recherche!

## RÉFÉRENCES

Adventure Travel Trade Association (ATTA) (2022a) *The influence & Impact of Women in Adventure Travel : With Sustainable Examples From Switzerland*, Adventure Travel Association, 102p.

Adventure Travel Trade Association (ATTA) (2022b) *Adventure Travel Industry Snapshot*, Adventure Travel Trade Association, 102p.

Adventure travel trade association (ATTA) (2024) *Adventure travel industry snapshot : state of the adventure travel industry*, Adventure travel trade association, 62p.

Adventure Tour Operators Association of India (ATOAI) (2024) « Its crucial to recognize that safety in adventure tourism is the need of the hour », ATOAI, URL : <https://www.atoai.org/blogs/its-crucial-to-recognize-that-safety-in-adventure-tourism-is-the-need-of-the-hour> (consulté le 10 juin 2025).

ANTERO, Juliana et MEIGNIÉ, Alice (2022) « Spécificités féminines », chapitre 5, dans *Individualisation de l'entraînement : Réflexions et exemples dans le sport de haut niveau*, sous la direction de SEDEAUD, Adrien et COLOMBO, Claude, INSEP-Éditions, 91-107.

ANTOMARCHI, Véronique et DE LA BARRE, Suzanne (2010) « Tourisme et femmes », *Téoros*, vol 29, no 2, 87-92.

Association de l'industrie touristique du Canada (AITC) (2018) « Congrès touristique et les grands prix du tourisme canadien — Le tourisme au féminin », URL : [https://tiac-aitc.ca/cgi/page.cgi/\\_zine.html/Tourism\\_Congress\\_Blog\\_FR/Le\\_tourisme\\_au\\_f\\_minin](https://tiac-aitc.ca/cgi/page.cgi/_zine.html/Tourism_Congress_Blog_FR/Le_tourisme_au_f_minin) (consulté le 10 avril 2023).

Aventure écotourisme Québec (AEQ) (2019) « L'industrie du tourisme d'aventure et de l'écotourisme, toujours en croissance au Québec! », URL : [https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/nouvelles/lindustrie-du-tourisme-daventure-et\\_284](https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/nouvelles/lindustrie-du-tourisme-daventure-et_284) (consulté le 6 avril 2023).

Aventure écotourisme Québec (AEQ) (2024a) « Accréditation Qualité-Sécurité », Aventure Écotourisme Québec, URL : <https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/qualite-securite/pourquoi-devenir-membre/devenir-membre-accredite> (consulté le 9 juin 2024).

Aventure écotourisme Québec (AEQ) (2024b) « Accréditation Qualité-Sécurité d'Aventure Écotourisme Québec », URL : <https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/qualite-securite/accreditation-aeq> (consulté le 9 juin 2024)).

Aventure écotourisme Québec (AEQ) (2024c) *Tendances et perspectives en tourisme d'aventure : Horizon 2028*, sous la direction de la Chaire de tourisme Transat de l'ESG UQAM, 56p.

AVENIER, Marie-Josée et THOMAS, Catherine (2012) « À quoi sert l'épistémologie dans la recherche en science de gestion? Un débat revisité », *Le Libellio d'Aegis*, Vol 8, No 4, 13-27.

AZEMA, Lucie (2021) *Les femmes aussi sont du voyage : L'émancipation par le départ*, Flammarion, Paris, 326p.

BARRY, Claudine (2019) « Briser les stéréotypes du plein air », Réseau de veille en tourisme, URL : <https://veilletourisme.ca/2019/02/12/segments-clientele-plein-air/> (consulté le 7 décembre 2024).

BEAUVOIR, Simone de (1949) *Le deuxième sexe I : Les faits et les mythes*, Gallimard, France, 1072p.

BEEDIE, Paul (2003) « Mountain guiding and adventure tourism: reflections on the choreography of the experience », *Leisure Studies*, vol 22, no 2, 147-167.

BEDDIE, Paul (2016) « Adventure tourism », dans *Routledge International Handbook of outdoor studies*, sous la direction de HUBERSTONE, Barbara; PRINCE Heather et HENDERSON, Karla A., Routledge: Londres, 463-471.

BIEUZEN, François; BOURGEOIS, Andréane; MORIN, Florence; THIBAUT, Guy et VALEVICIUS, Aïda (2024) *Physiologique du sport au féminin*, Égale Action et INS Québec, 32p.

BOISSEAU, Nathalie (2009a) « Morphologie et composition corporelle », dans *La femme sportive*, sous la direction de BOISSEAU, Nathalie; DUCLOS, Martine et GUINOT, Michel, De Boeck, Paris, 3-8.

BOISSEAU, Nathalie (2009b) « Métabolisme énergétique », dans *La femme sportive*, sous la direction de BOISSEAU, Nathalie; DUCLOS, Martine et GUINOT, Michel, De Boeck, Paris, 9-23.

BOLTON Dereck et GILLETT, Grand (2019) « Psychology regulates activity in the social world », chapitre 3, dans *The biopsychosocial model of health and disease : New philosophical and scientific developments*, sous la direction de BOLTON, Dereck et GILLETT, Grand, Palgrave Pivot, Cham, 77-108.

BONNIOT, Célia (2023) *L'influence du cycle menstruel sur le risque de blessures musculaires chez la femme sportive*, mémoire de maîtrise, sous la direction de PILLIOL, Émilie, Université Aix-Marseille, 80p.

BOURBEAU, André-François (2007) « Manuel de référence sur la gestion des risques et de la crise », *Aventure Écotourisme Québec*, Chicoutimi : ACQ, 243p.

BOULAIN, Valérie (2012) *Femmes en aventure : De la voyageuse à la sportive (1850-1935)*, Presses universitaires de Rennes, 358p.

BOURASSA, Josée (2022), « Une femme de Victoriaville est la première Québécoise à gravir le K2 », *ICI Mauricie-Centre-du-Québec*, Radio-Canada, URL : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1901836/alpinisme-k2-everest-victoriaville-marie-pier-desharnais> (consulté le 10 mars 2023).

BUAN-BASIT, Darlene (2024) « Prévention des blessures », Anahana Holdings Inc., URL : <https://www.anahana.com/fr/physical-health/injury-prevention> (consulté le 19 janvier 2025).

BUCKLEY, Ralf (2006a), *Adventure Tourism*, CAB International, Wallingford, UK; Cambridge, MA, 536p.

BUCKLEY, Ralf (2006b) « Adventure Tourism Research: A guide to the literature », *Tourism Recreation Research*, vol 31, no 2, 75-83.

BUCKLEY, Ralf (2007) « Adventure Tourism Products: Price, duration, size, skill, remoteness », *Tourism Management*, vol 28, no 6, 1428-1433.

BUCKLEY, Ralf (2012) « Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox », *Tourism Management*, vol 33, no 4, 961-970.

CARMICHAEL, Mikaeli Anne; THOMSON, Rebecca Louise; MORAN, Lisa Jane et WYCHERLEY, Thomas Philip (2021) « The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance : A narrative review », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol 18, no 4, 1-22.

CHABANE, Kahina (2024) « Impact du cycle menstruel sur les paramètres physiques, anthropométriques et physiologiques chez les sportives de haut niveau », thèse de Doctorat LMD, sous la direction de SLIMANI, Aissa, Université d'Alger 3, 198p.

CHAIRE DE TOURISME TRANSAT (2021) *Comportement et attentes des voyageurs québécois*, UQAM, 82p.

CLARKE Jasmine Fay; PREVITE, Josephine et CHIEN, Monica P. (2022) « Adventurous femininities : The value of adventure for women travelers », *Journal of Vacation Marketing*, vol 29, no 2, 171-187.

CODON, Stéphanie; LIEBER, Marlène et MAILLOCHON, Florence (2005) « L'insécurité dans les espaces publics : comprendre les peurs féminines », *Revue française de sociologie*, vol 46, no 2, 265-294.

Commission canadienne du tourisme (CCT) (2003), *Touristes canadiens adeptes de l'aventure de plein air dure, analyse spéciale : Enquête sur les activités et les préférences en matière de voyages*, Commission canadienne du tourisme, Research Resolutions & Consulting ltd, 46p.

CÔTÉ, Caroline (2023) « Expédition », CÔTÉ, Caroline, URL : <https://www.caroline-cote.com/expedition> (consulté le 10 mars 2023).

CÔTÉ, Stéphanie (2022) « L'altitude : ses hauts et ses bas », *Bernard Voyer*, URL : <https://www.bernardvoyer.com/explorateur/expeditions/everest/en-savoir-plus/altitude/laltitude-ses-hauts-et-ses-bas/> (consulté le 10 novembre 2024).

DEHBI, Sara et ANGADE, Khadija (2019) « Du positionnement épistémologique à la méthodologie de recherche : Quelle démarche pour la recherche en science de gestion? », *Revue Économie, Gestion et Société*, no 20, 1-20.

DENIS, Jennifer; GUILLEMETTE, François et LUCKERHOFF, Jason (2019) « Introduction : les approches inductives dans la collecte et l'analyse des données », *Approches inductives*, vol 6, no 1, 1-9.

DERNTL, Brigit; PINTZINGER, Nina; KRYSPIN-EXNER, Ilse et SCHÖPF, Veronica (2014) « The impact of sex hormone concentrations on decision-making in females and males », *Frontiers in neuroscience*, vol 8, no 352, 1-11

DINDIA Kathryn (2006) « Men are from North Dakota, Women are from South Dakota », chapitre 1, dans *Framing sex differences and similarities in communication*, Deuxième édition, sous la direction de DINDIA, Kathryn et CANARY, Danie J., LEA, Londres, 3-18.

DINDIA, Kathryn et CANARY, Daniel J. (2009) *Sex differences and similarities in communication*, deuxième édition, Routledge, 94p.

DORAN, Adele (2016) « Empowerment and women in adventure tourism: a negotiated journey », *Journal of Sport & Tourism*, vol 20, no 1, Routledge, 57-80.

DRAPEAU, M. (2004) « Les critères de scientificité en recherche qualitative », *Pratiques psychologiques*, vol 10, no 1, 79-86.

DROLET, Sandrine (2023) « Cycle menstruel et entraînement, quels sont les impacts ? », *Kin Impact Inc.*, URL : <https://kinimpact.com/blog/cycle-menstruel-et-entrainement-quels-sont-les-impacts/> (consulté le 14 juin 2024).

DUBUC, Dominique (2024) « Guide de communication inclusive en lien avec le genre », *Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec (FNEEQ) — CSN*, 23p.

DUPLAIN, Hervé; REHAKOVA, Petra; FARRON, François et REXHAJ, Emrush (2014) « Enfants, femmes enceintes et altitude », dans *Revue Médicale Suisse*, vol 10, 1024-1031.

FARKIC, Jelena et GEBBELS, Maria (2022) « Enframing Adventure Tourism in 21<sup>st</sup> century », dans *The Adventure Tourist: Being, Knowing, Becoming*, Emerald Publishing Limited, Bingley, 9-31p.

FORTIN, Marie-Fabienne et GAGNON, Johanne (2022) *Fondements et étapes du processus de recherche : Méthodes quantitatives et qualitatives*, 4<sup>e</sup> édition, Chenelière Éducation, Québec, 496p.

Fortune Business Insights (2025) « Adventure tourism market size, share & industry analysis, by type (hard, soft [camping, hunting, hiking, and others] and others), by age group (below 30 years, 30-50 years, and above 50 years), and regional forecast, 2025-2032 », Retailing / Adventure Tourism Market, Fortune business insights, url : [https://www.fortunebusinessinsights.com/adventure-tourism-market-107924?utm\\_source=copilot.com](https://www.fortunebusinessinsights.com/adventure-tourism-market-107924?utm_source=copilot.com) (consulté le 24 décembre 2025).

FOURBOUL, Catherine Voynet (2012) « Ce que “analyse de données qualitatives” veut dire », *Revue internationale de psychologie*, vol 18, no 1, 71-88.

GAGNÉ, Julie (2021) « Guide de communication inclusive : Pour des communications qui mobilisent, transforment et ont du style! », Université du Québec, 62p.

GAGNON, Samuel (2020) « Réflexions ontologiques et épistémologiques en recherche qualitative : proposition d'un projet de recherche », *Info-CRDE*, vol 23, no 1, 24-27

GARGANO, Virginie (2022) « Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques », *Intervention*, vol 155, 151-165.

GASKELL, Jane (2006) « Femmes et éducation », *Encyclopédie canadienne*, url : <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/femmes-et-education> (consulté le 2 février 2025).

GAUDET, Stéphanie et ROBERT, Dominique (2018) *L'aventure de la recherche qualitative : du questionnement à la rédaction scientifique*, Puro Manuel, Ottawa, Presses de l'Université d'Ottawa, 294p.

GIDLOW, Christopher; JONES, Marc V.; HURST, Gemma; MASTERSON, Daniel; CLARD-CARTER, David; TARVAINEN, Mika P.; SMITH, Graham et NIEUWENHUIJSEN, Mark (2016) « Where to put your best foot forward : Psycho-physiological responses to walking in natural and urban environments », *Journal of Environmental Psychology*, vol 45, 22-29.

GOSSELIN, Janie (2019) « Accident en tyrolienne : la Sépaq condamnée à payer 12 000 \$ », *La Presse*, URL : <https://www.lapresse.ca/actualites/justice-et-faits-divers/2019-11-29/accident-en-tyrolienne-la-sepaq-condamnee-a-payer-12-000> (consulté le 16 juin 2024).

Gouvernement du Québec (2018) *État des lieux — Synthèse : Stratégie de mise en valeur du tourisme de nature et d'aventure*, 4p.

Grand View Research (2023) « Adventure Tourism Market Size, Share & Trends Analysis Report by Activity Type (Hard, Soft), By Group (Solo, Couples, Family, Groups), By Booking Mode, By Age Group, By Region, And Segment Forecasts, 2022-2030 », URL: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/adventure-tourism-market-report#:~:text=The%20soft%20adventure%20tourism%20segment,around%2065.0%25%20share%20in%202021> (consulté le 8 mars 2023).

GRANIÉ, Marie-Axelle (2013) « Genre et rapport au risque : de la compréhension au levier pour action », *Questions vives*, vol 9, no 19, 1-23.

GRANIÉ, Marie-Axelle; BLANC, Corin; DIAS, Pierre et DEVIF, Julie (2024) « Vivre est dangereux : La perception des risques selon le genre », sous la direction de LUTUN, H.; BOURGOIS, T. et BUESO, P., dans *La perception des risques et de la sécurité par les Français. L'analyse*, Paris, IRSN, 1-5.

GREED, Clara (2016) « Taking women's bodily functions into account in urban planning and policy : public toilets and menstruation », dans *Town planning review*, vol 87, no 5, 505-524.

GRENIER, Alain A. (2022), « Aventure / Tourisme d'aventure », sous la direction de KADRI, Boualem; DELAPLACE, Marie; GRENIER, Alain A. et ROCHE, Yann, dans *Vocabulaire du discours touristique*, Presse de l'Université du Québec, 35-37.

GROSS, Sven et SAND, Manuel (2020) « Adventure tourism : a perspective paper », *Tourism Review*, vol. 75, no 1, 153-157.

GUIBERT, Christophe (2021) « Analyser les usages sociaux du tourisme : les apports de la sociologie de Pierre Bourdieu », *Mondes du tourisme*, vol 20, 13p.

HANISKO, Casey et KELLY, Heathey (2021) « From guides to CEOs, Women in adventure travel are on the rise », *ATTA News \_ Women in Leadership*, Adventure Travel Trade Association, URL: <https://www.adventuretravelnews.com/from-guides-to-ceos-women-in-adventure-travel-are-on-the-rise> (consulté le 17 avril 2023).

HIRSCHMAN, Albert O. (1995) « Défection et prise de parole », *Paris, Fayard*, vol 212, 20-29.

HUGUENY, Thibault (2020) « Prêt pour l'aventure ! Un guide professionnel sur la mise à disposition de matériel de plein air », sous la direction de Sport et Loisir de l'île de Montréal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 150p.

HUNTER, Sandra K. (2014) « Sex differences in human fatigability: mechanisms and insight to physiological responses », *Acta Physiol*, Oxford, vol 210, no 4, 769-789.

HUXLEY, Aldous (1932) « L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à quelqu'un, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive », [citation], URL : <https://citation-celebre.leparisien.fr/auteur/aldous-huxley> (consulté le 10 janvier 2025).

Institut de la statistique du Québec (ISQ) (2023) « Espérance de vie », ISQ, URL : <https://statistique.quebec.ca/vitrine/egalite/dimensions-egalite/sante/esperance-de-vie?onglet=ensemble-de-la-population> (consulté le 27 octobre 2024).

JORDAN, Debra J. (2018) « Ongoing challenges for women as outdoor leaders », chapitre 13, sous la direction de GRAY, Tonia et MITTEN, Denise, dans *The palgrave international handbook of women and outdoor learning*, Springer international Publishing AG, Suisse, 217-234.

KELLY, Heather (2024) « Industry Outlook 2024 : The key trends, challenges, and issues shaping adventure travel », *Adventure Travel Trend Association*, URL : <https://www.adventuretravelnews.com/industry-outlook-2024-the-key-trends-challenges-and-issues-shaping-adventure-travel> (consulté le 12 octobre 2024).

KINNAIRD, Vivian; KOTHARI, Uma et HALL, D.R. (1994) « Tourism: gender perspectives », dans *Tourism : gender analysis*, J. Wiley, Angleterre, 1-34.

KRIEF, Nathalie et ZARDET, Véronique (2013) « Analyse de données qualitatives et recherche-intervention », *Recherches en science de gestion*, vol 2, no 95, 211-237.

KUSEV, Petko; PURSER, Harry; HEILMAN, Renata; COOKE, Alex J.; SCHAIK, Paul Van; BARANOVA, Victoria; MARTIN, Rose et AYTON, Peter (2017) « Understanding risky behaviour: The influence of cognitive, emotional and hormonal factors on decision-making under risk », *Frontiers in psychology*, vol 8, no 102, 1-10.

LAHIRE, Bernard (2017) « Ce que peut la sociologie », *Revue canadienne de sociologie*, vol. 54, no 3, 261-79.

LALANCETTE, Mireille et LUCKERHOFF, Jason (2023) *Initiation au travail intellectuel et à la recherche : Pratique réflexive de recherche scientifique*, Presses de l'Université du Québec, 540p.

LARSEN Svein (2007) « Aspects of a psychology of the tourist experience », *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, Routledge, vol 7, no 1, 7-18.

LAVOIE, David et BOURGEOIS-GUÉRIN, Valérie (2021) « Parcours réflexif : élaboration d'une méthode d'analyse existentielle en approche inductive », *Association pour la recherche qualitative (ARQ)*, vol 40, no 1, 105-127.

Leave no trace (2023) « Period guidelines for the Outdoors », Leave no trace, 2p.

LEBLANC, Sarah-Maria et Victoria DOUDENKOVA (2021) « L'outil », dans *Vivre ses règles... Autrement ! : Un guide pour des menstruations positives et en santé*, Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), Bibliothèque et Archives nationales du Québec, URL : <https://rqasf.qc.ca/campagnerouge/outils/> (consulté le 12 octobre 2024).

LE MAUX, Benoît (2007) « Le choix de l'échantillon », *Statistiques, Logiciels et Enquêtes*, Université de Rennes, vol. 1, 21p.

LEURS, Zoé (2024) « Effets du cycle menstruel sur les adaptations induites par un entraînement de musculation : Une revue narrative de la littérature », mémoire de maîtrise, sous la direction de DELDICQUE, Louise, Université Catholique de Louvain, 71p.

LI, Sophie H. et GRAHAM, Brownwyn M. (2017) « Why are women so vulnerable to anxiety, trauma-related and stress-related disorders? The potential role of sex hormones », *The lancet psychiatry*, vol 4, no 1, 73-82.

LIEBER, Marylène (2011) « Le sentiment d'insécurité au prisme du genre. Repenser la vulnérabilité des femmes dans les espaces publics », *métropolitiques.eu*, URL : [www.Metropolitiques.eu/Le-sentiment-d-insécurité-au-html](http://www.Metropolitiques.eu/Le-sentiment-d-insécurité-au-html) (consulté le 30 août 2025).

MACÉ, Fabienne (2024) « Le plein air au féminin, encore du chemin à parcourir », *Géo plein air*, URL : <https://www.geopleinair.com/reportage/le-plein-air-au-feminin-encore-du-chemin-a-parcourir/> (consulté le 4 septembre 2025).

MARCIL, Émilie (2022) *Femmes et tourisme de l'entre-soi*, Presses de l'Université du Québec, 93p.

MARTINEAU, Stéphane (2007) « L'éthique en recherche qualitative : quelques pistes de réflexion », *Recherches qualitatives*, vol 5, 70-81.

MASON, Michaela C; GOS, Luca et MORETTI, Andrea (2016) « Motivations, perceived risk and behavioural intentions in hard adventure tourism. A natural park case study », *Italian journal of management*, vol. 34, no 100, 181-198.

MATHY Cécile, 2021, « L'art de la chute : la Savoyarde Nouria Newman, meilleure payeuse du monde, bat le record féminin en kayak extrême », *France Info*, URL : <https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/savoie/l-art-de-la-chute-la-savoyarde-nouria-newman-meilleure-payeuse-du-monde-bat-le-record-feminin-en-kayak-extreme-2067718.html> (consulté le 10 mars 2023).

MCNULTY, Kelly Lee ; ELLIOTT-SALE, Kirsty Jayne ; DOLAN, Eimear ; SWINTON, Paul Alain ; ANSDELL, Paul ; GOODALL, Stuart ; THOMAS, Kevin et HICKS, Kirsty Marie (2020) « The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrhic women : A systematic review and meta-analysis », *Sports medicine* 50, 1813-1827.

MILES, Matthew B. et HUBERMAN, A. Michael (2003) *Qualitative data analysis, An expanded sourcebook*, Second Edition, de Boek, Paris, 632p.

MINDOLOGY (s.d.) « La testostérone chez les femmes : Comprendre son rôle, ses effets et les façons de l'optimiser », url : <https://mindology.fr/menopause/la-testosterone-chez->

les-femmes-comprendre-son-role-ses-effets-et-les-facons-de-loptimiser/#testosterone (consulté le 14 octobre 2024).

MITTEN, Denise (2018) « Let's meet at the picnic table at midnight », chapitre 2, sous la direction de GRAY, Tonia et MITTEN, Denise, dans *The palgrave international handbook of women and outdoor learning*, Springer international Publishing AG, Suisse, 19-34.

MOREAU, Lise (2008) « Publicité au féminin: Études des stratégies communicationnelles des annonces-magazines de vêtements de plein air pour femmes », mémoire de maîtrise, sous la direction de JULIEN, Mariette, UQAM, 171p.

MYERS, Linda (2010) « Women Travelers' Adventure Tourism Experiences in New Zealand », *Annals of Leisure Research*, vol 13, no 1-2, 116-142.

Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) (2023) « Tendances et politiques du tourisme de l'OCDE 2022 », Paris, URL : <https://doi.org/10.1787/d0aa9828-fr> (consulté le 5 avril 2023).

Organisation internationale du travail (OIT) (2022) « Le tourisme peut jouer un rôle dans le redressement mondial de la pandémie », Genève, URL : [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_844435/lang--fr/index.htm#:~:text=Le%20secteur%20du%20tourisme%20est,migrants%20et%20les%20communaut%C3%A9s%20locales](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_844435/lang--fr/index.htm#:~:text=Le%20secteur%20du%20tourisme%20est,migrants%20et%20les%20communaut%C3%A9s%20locales) (consulté le 5 avril 2023).

Organisation mondiale du tourisme (OMT) (2023) « Glossaire », Organisation mondiale du Tourisme, Genève, URL : <https://www.unwto.org/fr/glossaire-de-tourisme> (consulté le 16 février 2023).

OUELETT, Laurie (2021) « Un regard aiguisé sur les rapports de genre en plein air », La Lancée, URL : <https://lalancee.org/lorie-ouellet-un-regard-aiguise-sur-les-rapports-de-genre-en-plein-air> (consulté le 18 janvier 2025).

PACIELLO, Elodie (2020) *Étude expérimentale de la prévalence de l'hypothermie chez le lapin anesthésié*, thèse de doctorat, Université Paul-Sabatier de Toulouse, France, 71p.

PAQUIN, Louis-Claude (2020) *La question de la méthode de la méthodologie en recherche et en recherche-crédation*, lcpaquin.com, 36p.

PRITCHARD, Annette (2014) « Gender and Feminist Perspectives in Tourism Research », dans *The Wiley Blackwell companion to tourism*, sous la direction de LEW, Alan A., HALL, Michael C. et WILLIAMS, Allan M., John Wiley & Sons, New Jersey, 314-324.

PROULX, Jérôme (2019) « Recherches qualitatives et validités scientifiques », *Recherches qualitatives*, vol 38, no 1, 53-70.

RÉDACTION (2024) « S'équiper pour l'aventure : Tendances pour femmes », *Accès*, URL : <https://www.journalaccés.ca/publi-reportages/sequiper-pour-laventure-tendances-pour-femmes/> (consulté le 12 avril 2025).

REVERZY, Catherine (2001) *Femmes d'aventure : Du rêve à la réalisation de soi*, Éditions Odile Jacob, France, 328p.

REY, Sandra (2021) « N'osez plus, faites tout simplement », [citation], dans « 37 citations de femmes inspirantes », *Celles qui osent*, URL : <https://www.celles-qui-osent.com/citations-femmes-inspirantes/> (consulté le 10 septembre 2025).

ROJO-RAMOS, Jorge; GOMEZ-PANIAGUA, Santiago; GUEVERA-PÉREZ, Juan Carlos et GARCIA-UNANUE, Jorge (2023) « Gender differences in adventure tourists who practice kayaking in Extremadura », *International journal of environmental research and public health*, 16p.

SCHLEGELMILCH, Fabian et OLLENBURG, Claudia (2013) « Marketing the adventure: utilizing the aspects of risk/fear/thrill to target the youth traveller segment », *Tourism Review*, vol. 68, no 3, 44-54.

SENEFELD, Jonathon W. et HUNTER, Sandra K. (2024) « Hormonal basis of biological sex differences in human athletic performance », *Endocrinology*, vol. 165, no. 5, 1-5.

SOULÉ, Bastien (2007) « “Sports à risque” et “Sports extrêmes” : de quoi parle-t-on? », Presses de l'Université du Québec, tiré de *Society and Leisure*, vol. 29, no 2, 321-345.

Spéléo Secours Français (SSF) (2009) « La très grande traversée Pierrot Rias : 120 km/h sur une corde au-dessus du Vercors », URL : <https://www.speleo-secours.fr/instrumentation-de-la-tgt/> (consulté le 16 juin 2024).

STAB, Antoine et FIOLA, Élise (2025) « 12 groupes de plein air pour les femmes au Québec », *Espaces*, url : <https://www.espaces.ca/articles/conseils/22303-12-groupes-de-plein-air-pour-les-femmes-au-quebec> (consulté le 10 mai 2025).

Statistica Research Department (2023) « Market size of adventure tourism market worldwide 2021-2030 », *Leisure Travel, Travel, Tourism & Hospitality*, URL: <https://www.statista.com/statistics/1172869/global-adventure-tourism-market-size/#:~:text=The%20market%20size%20of%20global,billion%20U.S.%20dollars%20by%202030> (consulté le 5 avril 2023).

Statistique Canada (2015) « Taille, poids, indice de masse corporelle (IMC) et prévalence de l'obésité moyens, selon la méthode de collecte des données et le sexe, population à domicile de 18 à 79 ans, Canada, 2008, 2007 à 2009 et 2005 », URL : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2011003/article/11533/tbl/tbl1-fra.htm#a1> (consulté le 16 juin 2024).

Statistique Québec (2023) « Pratique d'activités en plein air ou en pleine nature », URL : <https://statistique.quebec.ca/vitrine/15-29-ans/theme/environnement/pratique-activites-plein-air-pleine-nature> (consulté le 2 février 2025).

STATHAM, Susan (s.d.) « Your life is your story. Write well. Edit often », We our story, URL : <https://weourstory.com/blog-2/2017/9/18/er8ed29y0qg6iumxyk8jrobl31qkl> (consulté le 2 février 2026).

STRAKER, Jo (2018) « Women's voice in the outdoors », chapitre 6, sous la direction de GRAY, Tonia et MITTEN, Denise, dans *The palgrave international handbook of women and outdoor learning*, Springer international Publishing AG, Suisse, 95-108.

SWARBROOKE, John; BEARD, Colin; LECKIE, Suzanne et POMFRET, Gill (2003) *Adventure Tourism: The new frontier*, Butterworth-Heinemann, Oxford, 354p.

THOMAS-JUNIUS, Claire (2022) « Individualisation de l'entraînement : une entrée physiologique », dans *Individualisation de l'entraînement*, sous la direction de SEDEAUD, Adrien et COLOMBO, Claude, INSEP-Éditions, 77-89.

TRANQUARD, Manu et BOURBEAU, André-François (2014) « Gestion des risques en tourisme d'aventure : Proposition d'un outil d'évaluation du potentiel de survie en forêt », *Méga-événements sportifs*, 33,1, Téoros, 99-108.

TURRINI, Mauro (2022) « À nous d'ouvrir les yeux des autres », *Revue internationale francophone d'anthropologie de la santé*, vol 25, 21p.

UNESCO, United Nations World Tourism Organization et UN-Habitat (UNWTO) (2025) « Urban Solutions : Culture-driven sustainable urban tourism », UNESCO, 16p.

UNICEF (2018) *Étude sur la gestion de l'hygiène menstruelle dans deux zones d'intervention du programme national école et village assainis et dans une zone d'urgence en République démocratique du Congo : Pratiques, perceptions et barrières*, 2018, Rapport d'étude global, fonds des Nations Unies pour l'Enfance (UNICEF), 143p.

Université d'Ottawa (s.d.) « Pourquoi étudier la sociologie? », url : <https://www.uottawa.ca/faculte-sciences-sociales/etudes-sociologiques-anthropologiques/pourquoi-etudier/sociologie#:~:text=La%20recherche%20sociologique%20examine%20comment,eux%20dans%20des%20projets%20communs> (consulté le 14 novembre 2024).

United Nations World Tourism Organization (UNWTO) (2019) *Global Report on Women in Tourism – Second Edition*, World Tourism Organization, Madrid, 187p.

United Nations World Tourism Organization (UNWTO) (2021) *Inclusive Recovery Guide – Sociocultural Impacts of COVID-19, Issue 3: Women in tourism*, World Tourism Organization, Madrid, 10p.

United Nations World Tourism Organization (UNWTO) (2023) *Une place centrale pour les femmes dans le développement du tourisme*, World Tourism Organization, Madrid, 3p.

VALLERAND, Robert J.; PERREAULT, Stéphane; HESS, Ursula et RATELLE, Catherine (2000) « La démarche scientifique en psychologie », dans *Méthodes de recherches en psychologie*, sous la direction de VALLERAND, Robert J. et HESS, Ursula, Gaëtan Morin Éditeur ltée, Montréal, 3-31.

WEBER, Karine (2001) « Outdoor adventure tourism: A review of research approaches », *Annals of Tourism Research*, vol 28, no 2, Elsevier, 360-377.

WILLIAMS, Allan M. et BALAZ, Vladimir (2012) « Tourism, risk tolerance and competences: Travel organization and tourism hazards », *Tourism Management*, vol 35, 209-221

World Travel and Tourism Council (WTTC) (2022) *Travel & Tourism, Economic Impact 2022: Global trends*, WTTC, 36p.

WYNN, Tiffany (2018) « Contested spaces : Gender disparity in outdoor learning environments », partie II, sous la direction de GRAY, Tonia et MITTEN, Denise, dans *The palgrave international handbook of women and outdoor learning*, Springer international Publishing AG, Suisse, 195-198.

YOUSAFZAI, Malala (2013) « Je suis persuadée que les rêves d'aujourd'hui seront les réalités de demain » [conférence], Banque Mondiale, Washington, D.C., URL : <http://evene.lefigaro.fr/citation/persuadee-reves-aujourd-hui-seront-realites-demain-3268365.php> (consulté le 10 septembre 2025).