

Shaw Consulting

Comment la conduite de véhicules hors route (VHR) contribue à la bonne forme et à la santé

Évaluation des exigences physiques et examen des tâches du
conducteur de véhicule hors route

Effectuée par :
Shaw Consulting

Pour le compte du :
Conseil canadien des distributeurs de véhicules hors route (CVHR)

Shaw Consulting

Examen des tâches et évaluation des exigences physiques du conducteur de véhicule hors route

Objet : L'examen des tâches et l'évaluation des exigences physiques ont pour but d'étudier et d'évaluer des tâches déterminées du conducteur, ainsi que l'effort physique requis pour conduire des véhicules hors route, plus précisément les VTT et les motocyclettes. Cette étude prendra en considération les éléments suivants :

- La durée des tâches indiquées au cours d'une sortie typique
- La fréquence d'occurrence des tâches indiquées durant une période prolongée
- L'effort et les exigences physiques associés aux tâches de conduite indiquées
- D'autres caractéristiques personnelles de la conduite

Cette information servira à élaborer une étude axée sur les conducteurs qui évaluera les bienfaits que procure la conduite de véhicules hors route pour la bonne forme et la santé.

Aux fins de la présente étude, un bienfait pour la santé se définit comme suit :

“Un bienfait pour la santé consiste en tout changement positif dans la santé d'une personne, comme : une baisse du risque de mauvais état de santé (obésité, crise cardiaque, diabète, hypertension artérielle, taux de cholestérol élevé), une espérance de vie accrue, une amélioration de l'état psychologique, une confiance accrue en ses capacités physiques, une valorisation de soi et une qualité de vie améliorée.”

L'évaluation

L'évaluation consiste en un questionnaire qui prend de 20 à 25 minutes à remplir et qui énumère des tâches :

- dérivées d'études sur la conduite de véhicules hors route et de documents de formation sur la sécurité
- déterminées par les représentants des produits et les conducteurs comme étant typiques pour “les personnes qui font régulièrement de la conduite hors route”, et
- dont l'exécution requiert un effort physique considérable

Nota : Veuillez vous servir des directives et de l'exemple ci-après. Ces directives/définitions vous aideront à remplir le questionnaire. Une “feuille de travail” est fournie à la fin. Vous pouvez la détacher et vous en servir pour vous guider.

La clé d'une détermination efficace des bienfaits pour la santé consiste à utiliser les expériences et les opinions de conducteurs habituels de VTT et de motocyclettes en tant qu'experts en la matière. Votre coopération et votre diligence au moment de répondre à ces questions seront d'une grande aide dans la réalisation de cette étude.

L'équipe de recherche vous remercie d'avance de votre aide.

Shaw Consulting

Capacité

cardiorespiratoire –

L'exécution de la tâche requiert un travail soutenu d'intensité faible ou moyenne qui accélère votre respiration pendant plus de deux minutes **OU** l'exécution de la tâche requiert la capacité de vous remettre rapidement d'une série de brèves périodes d'activité intense ("reprendre" votre souffle)

Échelle D

1=niveau
très élevé

2=niveau
élevé

3=niveau
moyen

4=niveau
faible

5=aucune
exigence

Force musculaire –

L'exécution de la tâche requiert à l'occasion de déployer une force musculaire utilisant le haut du corps (bras, poitrine, dos) ou le bas du corps (hanches, jambes)

Échelle D

1=niveau
très élevé

2=niveau
élevé

3=niveau
moyen

4=niveau
faible

5=aucune
exigence

Endurance musculaire – L'exécution de la tâche requiert une utilisation continue ou répétée du ou des mêmes muscles pendant un certain temps (plus de 15 secondes)

Échelle D

1=niveau
très élevé

2=niveau
élevé

3=niveau
moyen

4=niveau
faible

5=aucune
exigence

Flexibilité –

L'exécution de la tâche requiert la capacité de bouger certaines parties du corps (bras, dos, taille, jambes) dans des mouvements d'amplitude complète

Échelle D

1=niveau
très élevé

2=niveau
élevé

3=niveau
moyen

4=niveau
faible

5=aucune
exigence

EXEMPLE d'un tableau de conduite rempli

Conduite de sentier

Tâche	Durée de la tâche	Fréquence de conduite	Veuillez évaluer chaque exigence physique				
			Effort	Capacité cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance musculaire	Flexibilité
Chargement de l'appareil dans la remorque/déchargement	1 Échelle A	2 Échelle B	7 Échelle C	5 Échelle D	1 Échelle D	5 Échelle D	4 Échelle D
Conduite sur terrain boueux	2	2	13	2	5	1	2

Shaw Consulting

Renseignements sur le conducteur de véhicule hors route

La présente étude a pour but de déterminer comment la conduite de véhicules hors route contribue à la bonne forme et à la santé, en fonction de tâches précises qui sont physiquement exigeantes et de l'effort physique requis pour conduire. Aux fins de cette étude, il importe de prendre en considération l'expérience et les perceptions des conducteurs de véhicules hors route.

À cette fin, il est important que nous demandions, aux gens qui remplissent le présent questionnaire, des renseignements de base qui peuvent être de nature délicate. **Cependant, vous n'avez pas à fournir votre nom, le numéro d'immatriculation de votre véhicule ou à vous identifier d'une façon quelconque. Nous vous garantissons l'anonymat le plus complet. Ces questionnaires seront détruits à la fin de l'étude.**

Veillez bien vouloir cocher les cases appropriées, ci-dessous.

Sexe

- Homme Femme

Données démographiques (cocher un seul choix)

- Autochtone (Autochtone canadien, Métis ou Inuit)
 Personne handicapée (déficience persistante de nature physique, mentale, psychique, sensorielle, d'apprentissage)
 Minorité raciale (par la race ou la couleur)
 Blanc

Votre âge

- De 16 à 20 ans
 De 21 à 30 ans
 De 31 à 40 ans
 De 41 à 50 ans
 De 51 à 65 ans
 Plus de 65 ans

Nombre d'années de conduite

- Moins de 5 années
 De 6 à 10 années
 De 11 à 20 années
 Plus de 20 années

Votre *principale* véhicule est :

(cocher un seul choix):

- Un véhicule tout terrain (VTT)
 Une motocyclette

Le moteur de votre véhicule principal est-il à deux temps ou à quatre temps ?

- Deux
 Quatre

Quelle est la puissance du moteur de votre véhicule principal ? _____ cm³

Dans quelle catégorie classeriez-vous votre véhicule ?

(cocher un seul choix)

- Récréatif
 Travail-utilitaire
 Course
 Routier/hors route
 Enduro
 Motocross

Combien de temps dure normalement votre saison de conduite ?

- Moins de 3 mois
 De 4 à 8 mois
 De 9 à 12 mois

Durant votre saison de conduite, combien d'heures conduisez-vous en moyenne, par mois ?

- Moins de 12 heures
 De 13 à 20 heures
 De 21 à 30 heures
 Plus de 30 heures

Shaw Consulting

La présente évaluation examine divers groupements de tâches ou “d’expériences” d’une séance de conduite typique. Certaines tâches ou “expériences” peuvent figurer dans plus d’un groupement de conduite. Veuillez considérer chaque tâche ou expérience dans le contexte de la question posée et du groupement de conduite indiqué.

Cette partie est complexe, alors prenez votre temps. Servez-vous de la “feuille de travail” (dernière page à détacher) comme guide pour remplir les parties relatives à l’entretien, à la préparation pour la conduite de sentier et à la conduite de sentier, ci-dessous. La feuille de travail expose les échelles à utiliser pour mesurer les exigences physiques de chaque tâche ou expérience. Il suffit de la tenir à côté des questions posées et de vous référer aux échelles pour entrer vos réponses (voir l’exemple en page 4).

Entretien : inclut l’entretien effectué sur l’appareil entre les séances de conduite.

Tâche ou expérience	Durée de la tâche Échelle A	Fréquence de conduite Échelle B	Veuillez évaluer chaque exigence physique				
			Effort Échelle C	Capacité cardio-respiratoire Échelle D	Force musculaire Échelle D	Endurance musculaire Échelle D	Flexibilité Échelle D
Décharger l’appareil d’une remorque.							
Hisser ou déplacer l’appareil sur une plateforme d’entretien.							
Effectuer l’entretien général de l’appareil (resserrer la chaîne, nettoyer le filtre à air, vidanger l’huile, ajuster la suspension)							
Faire le nettoyage général de l’appareil.							
Changer un pneu.							
Charger l’appareil dans une remorque.							

Préparation pour la conduite de sentier : inclut les tâches typiquement associées à la préparation pour la conduite de sentier.

Tâche ou expérience	Durée de la tâche Échelle A	Fréquence de la tâche Échelle B	Veuillez évaluer chaque exigence physique				
			Effort Échelle C	Capacité cardio-respiratoire Échelle D	Force musculaire Échelle D	Endurance musculaire Échelle D	Flexibilité Échelle D
Atteler la remorque au véhicule remorqueur							
Décharger l’appareil de la remorque une fois rendu au sentier.							
Mettre vos vêtements de conduite et votre équipement de protection.							
Faire démarrer l’appareil.							

Shaw Consulting

Conduite de sentier : inclut les tâches et les expériences d'une sortie "TYPIQUE". Peut inclure une variété de terrains, de pentes et de vitesses. Dans chaque cas, vous devrez interpréter "à une vitesse moyenne ou sécuritaire" selon votre expérience de conduite.

Tâche ou expérience	Durée la tâche Échelle A	Fréquence de conduite Échelle B	Veuillez évaluer chaque exigence physique				
			Effort Échelle C	Capacité cardio-respiratoire Échelle D	Force musculaire Échelle D	Endurance musculaire Échelle D	Flexibilité Échelle D
Conduite sur un terrain plat (terre ou gravier) à une vitesse moyenne ou sécuritaire.							
Conduite sur un terrain plat boueux à une vitesse moyenne ou sécuritaire.							
Conduite sur un terrain légèrement en pente (terre ou roche) à une vitesse moyenne ou sécuritaire.							
Conduite sur un terrain en pente raide (terre) à une vitesse moyenne ou sécuritaire.							
Conduite sur un terrain en pente raide (roche) à une vitesse moyenne ou sécuritaire.							
Conduite sur un sentier forestier plat (terre ou roche) à une vitesse moyenne ou sécuritaire.							
Conduite sur un sentier forestier légèrement en pente (terre ou roche) à une vitesse moyenne ou sécuritaire.							
Conduite sur un sentier pouvant contenir tous les types de terrains et de pentes ci-dessus.							
Conduite sur une surface gelée.							
Conduite sur un terrain plat mouillé (terre, gravier ou roche).							
Conduite sur un terrain mouillé légèrement en pente (terre, roche).							
Parcours d'un sentier moyen aux terrains variés.							

Shaw Consulting

Conduisez-vous l'hiver, dans la neige ? (veuillez cocher) Oui Non

Durant une sortie typique, combien de temps passez-vous sur le siège du véhicule (complètement assis sur le véhicule, et non debout ou en train de pousser) sur le terrain suivant ?

Veuillez utiliser l'échelle suivante au moment de considérer cette question. Veuillez entrer le numéro de votre choix dans la colonne "Mon temps sur le siège est ..." pour chaque tâche/expérience de conduite.

1=moins de 10 % du temps **2**= de 11 à 30 % du temps **3**=de 31 à 45 % du temps **4** = de 46 à 75 % du temps **5** = plus de 75 % du temps

En conduisant à une vitesse moyenne ou sécuritaire...	Mon temps sur le siège est de...
Sur un terrain plat en terre	
Sur un terrain plat en gravier	
Sur un terrain plat boueux	
Sur une pente modérée (terre ou roche)	
Sur une pente raide (terre ou roche)	
Sur un terrain plat mouillé (terre ou gravier)	
Sur un terrain mouillé à pentes modérées (terre ou roche)	
Sur une surface gelée	
Sur un sentier forestier	

Combien de kilomètres parcourez-vous au cours d'une sortie typique ? _____ km

Santé et mieux-être général

Durant une période de sept jours (une semaine), combien de fois, en moyenne, faites-vous une activité/un exercice ardu pendant plus de 15 minutes (quand votre coeur bat rapidement) ? (veuillez encercler le numéro approprié)

0 1 2 3 4 5 6 7

Parmi les séances de conduite ci-dessus, combien se font avec votre véhicule hors route ? (veuillez encercler le numéro approprié)

0 1 2 3 4 5 6 7

Que pensez-vous de votre poids actuel ? (veuillez cocher une réponse)

- Mon poids est plus ou moins ce qu'il devrait être, je ne cherche pas à le changer
- Il est trop élevé, j'aimerais perdre du poids
- Il est trop élevé, mais je ne cherche pas à le changer
- Mon poids est insuffisant

Quand vous conduisez une voiture, bouclez-vous votre ceinture de sécurité ? (veuillez cocher une réponse)

- Toujours
- La plupart du temps
- Moins de la moitié du temps
- Seulement à l'occasion

Shaw Consulting

Combien de fois vous êtes-vous absenté du travail pour cause de maladie ou de blessure au cours des 12 derniers mois ? (veuillez cocher une réponse)

- Aucune
- De 1 à 3 fois
- De 4 à 6 fois
- De 7 à 9 fois
- De 10 à 13 fois
- 14 fois ou plus

Dans l'ensemble, comment vous sentez-vous de ce temps-ci ? (veuillez cocher une réponse)

- Très heureux
- Assez heureux
- Pas très heureux
- Très malheureux

Combien de fois consommez-vous des mets rapides tels que les hamburgers, les tacos, le poulet frit, les hot-dogs, les frites, le lait frappé, etc. ? (veuillez cocher une réponse)

- Presque à tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Quelques fois par mois
- Rarement ou jamais

Tabagisme : (veuillez cocher une réponse)

- Je n'ai jamais fumé
- J'ai cessé de fumer il y a plus de 10 ans
- J'ai cessé de fumer il y a moins de 10 ans
- Je fume la pipe ou le cigare seulement
- Je fume moins de 10 cigarettes par jour
- Je fume plus de 10 cigarettes par jour

Au cours des deux dernières semaines, lors de combien de jours avez-vous consommé une boisson alcoolisée quelconque telle que de la bière, du vin ou un spiritueux ? (veuillez cocher une réponse)

- Je n'ai pas consommé d'alcool au cours de la dernière année
- Aucun au cours des deux dernières semaines
- De 1 à 3 jours
- De 4 à 6 jours
- De 7 à 10 jours
- De 11 à 14 jours

Au cours des deux dernières semaines, les jours où vous avez consommé une boisson alcoolisée, combien en avez-vous bue par jour, en moyenne ? (veuillez cocher une réponse)

- Je n'ai pas consommé d'alcool au cours de la dernière année
- Aucune au cours des deux dernières semaines
- Une boisson alcoolisée
- Deux boissons alcoolisées
- De trois à quatre boissons alcoolisées
- Cinq boissons alcoolisées ou plus

Nous vous remercions à nouveau d'avoir participé à ce sondage.

Shaw Consulting

Feuille de travail

Durée de la tâche – Durant une sortie typique, combien de temps consacrez-vous à la tâche ou à l'expérience indiquée dans la question ?

Échelle A

1= moins de 20 minutes **2**= de 21 à 60 minutes **3**= de 61 à 120 minutes **4**= de 121 à 180 minutes **5**= plus de 180 minutes

Fréquence de conduite – Durant un mois moyen, combien de fois effectuez-vous cette tâche ou êtes-vous exposé à cette expérience ?

Échelle B

1= chaque jour **2**= de 2 à 3 fois par semaine **3**= chaque semaine **4**=deux fois par mois **5**= une fois par mois ou moins souvent

Effort – Quel niveau d'effort estimez-vous déployer pour accomplir cette tâche ?

Échelle C

6 **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13** **14** **15** **16** **17** **18** **19** **20**
aucun effort un certain effort mais sans difficulté un effort extrême, le plus rigoureux que vous ayez eu à déployer

Capacité

cardiorespiratoire –

L'exécution de la tâche requiert un travail soutenu d'intensité faible ou moyenne qui accélère votre respiration pendant plus de deux minutes **OU** l'exécution de la tâche requiert la capacité de vous remettre rapidement d'une série de brèves périodes d'activité intense ("repandre" votre souffle)

Échelle D

1=niveau très élevé **2**=niveau élevé **3**=niveau moyen **4**=niveau faible **5**=aucune exigence

Force musculaire –

L'exécution de la tâche requiert à l'occasion de déployer une force musculaire utilisant le haut du corps (bras, poitrine, dos) ou le bas du corps (hanches, jambes)

Échelle D

1=niveau très élevé **2**=niveau élevé **3**=niveau moyen **4**=niveau faible **5**=aucune exigence

Endurance musculaire – L'exécution de la tâche requiert une utilisation continue ou répétée du ou des mêmes muscles pendant un certain temps (plus de 15 secondes)

Échelle D

1=niveau très élevé **2**=niveau élevé **3**=niveau moyen **4**=niveau faible **5**=aucune exigence

Flexibilité –

L'exécution de la tâche requiert la capacité de bouger certaines parties du corps (bras, dos, taille, jambes) dans des mouvements d'amplitude complète

Échelle D

1=niveau très élevé **2**=niveau élevé **3**=niveau moyen **4**=niveau faible **5**=aucune exigence