

Feuille d'information sur les bienfaits pour la santé des VTT et des véhicules hors route

- Étude réalisée par l'Unité d'activité physique et des maladies chroniques à la Faculté de santé de l'Université York, sur commande du Conseil canadien des distributeurs de véhicules hors route (CVHR), du Conseil canadien du Quad (CCQ), de la Confédération motocycliste du Canada (CMC) et du gouvernement de Nouvelle-Écosse
- Une étude scientifique complète, la toute première jamais réalisée sur les bienfaits pour la santé et la condition physique de la conduite récréative de véhicules tout terrain et de véhicules hors route. L'étude nationale s'est étendue à une étude-pilote pour l'Ontario sur les bienfaits pour la santé de la conduite de motocyclettes hors route.
- Jamie F. Burr, Veronica K. Jamnik, Jim A. Shaw et le Professeur Norman Gledhill de l'Unité d'activité physique et des maladies chroniques à la Faculté de santé de l'Université York ont accepté de réaliser l'étude qui ferait également partie de la thèse de doctorat de Jamie Burr, physiologiste de l'exercice et kinésithérapeute à York. L'objet de cette recherche est de décrire en détail les exigences physiologiques de la conduite de véhicules récréatifs hors route dans des conditions de conduite type sur des utilisateurs réguliers de véhicules hors route.
- L'étude a été approuvée par le comité d'éthique de la recherche humaine de l'université, et conformément au code déontologique de la recherche, les auteurs de l'étude ont obtenu le consentement écrit et éclairé de tous les participants (les sujets de moins de 18 ans ont dû également fournir un consentement parental après une explication orale des procédures).
- La première section publiée (le numéro de juillet 2010 de *Medicine & Science in Sports & Exercise*, le journal officiel de l'American College of Sports Medicine [ACSM], a publié "Physiological Demands of Off-Road Vehicle Riding") traite tout particulièrement des exigences physiologiques de la conduite de véhicules hors route, les compare aux exigences d'autres activités récréatives, et explore les effets de la conduite de véhicules hors route sur la santé et la condition physique des Canadiens.
- Les prochaines sections de l'étude examineront la condition physique et la santé des pratiquants réguliers de la conduite récréative hors route ; leurs propres perceptions de santé, leurs comportements de style de vie et leur qualité de vie ; et les adaptations liées à l'entraînement (ce qu'il faut faire pour reproduire les effets positifs sur la santé et la condition physique).
- L'étude a commencé en 2007 par une enquête à l'échelle nationale portant sur 310 participants afin de déterminer les caractéristiques d'un conducteur "type" et d'une conduite "type" (Phase I). Ces données ont ensuite été utilisées pour déterminer les effets sur la santé et la condition physique de la conduite hors route (Phase II).

Étude sur les bienfaits pour la santé.../2

- La phase II a inclus 128 conducteurs – des hommes et des femmes répartis en plusieurs groupes d'âge : 16-29 ans, 30-49 ans et +50 ans. Pour des raisons de sécurité, on a d'abord demandé aux conducteurs de se familiariser avec le parcours de conduite. Tous les conducteurs ont utilisé leur propre équipement et leur propre véhicule pour éviter de devoir s'adapter à du nouveau matériel. Les conducteurs portaient des casques et de l'équipement spécialement conçus pour permettre aux chercheurs de suivre et de mesurer les contraintes physiques de la conduite hors route (fréquence cardiaque, consommation d'oxygène, sollicitation musculaire [fatigue], et taux d'effort).
- L'étude a montré que la conduite hors route nécessitait "une véritable contrainte physiologique susceptible d'avoir un effet bénéfique sur la santé et la condition physique, conformément aux recommandations actuelles en matière d'exercice physique."
- Il a été démontré que la conduite de véhicules hors route était une activité récréative associée à des efforts cardiovasculaires d'intensité modérée et à des stimulations de la force musculaire induisant de la fatigue, comparable à de nombreuses activités sportives de loisirs auto-rythmées comme le golf, l'escalade et le ski alpin.
- La consommation d'oxygène, qui est un indicateur de l'effort physique, a augmenté de 3,5 à 6 fois par rapport aux valeurs au repos pour la conduite de VTT et de véhicules hors route respectivement – ce qui tombe dans la catégorie des activités d'intensité modérée, selon les directives de l'American College of Sports Medicine et en conformité avec les recommandations canadiennes en matière d'activité physique.
- La durée d'une conduite type (2-3 heures pour les VTT, 1-2 heures pour les véhicules hors route) et la fréquence des conduites (1-2 fois par semaine) offrent des occasions suffisantes de stimuler la capacité aérobie conformes aux directives en matière d'activité physique (l'American College of Sports Medicine recommande entre 450 – 720 minutes de MET par semaine)
- "Pourriez-vous m'informer sur les plus récentes recommandations canadiennes en matière d'activité physique (en minutes MET par semaine) pour stimuler la capacité aérobie ? Les directives de l'American College of Sports Medicine préconisent 450-750 minutes MET par semaine et je me demandais si les recommandations canadiennes étaient identiques.

- D'autres bienfaits pour la santé et la condition physique pourraient être réalisés si la fréquence de la conduite était augmentée à un niveau compatible avec les directives canadiennes en matière d'activité physique.
- Si l'on se fie aux seules mesures de la fréquence cardiaque, les exigences de la conduite se situent dans la catégorie "exercice intense" – cette augmentation de l'intensité peut être liée à des réponses psychoaffectives exacerbées (poussée d'adrénaline), à un effet de thermostress pendant la conduite ou à une réaction à la pression isométrique répétée exercée sur le guidon.
- Quand on examine la force musculaire et la puissance sollicitées pour la conduite, les résultats de l'étude montrent un effet plus important sur l'endurance musculaire que sur l'augmentation de la force (NB : ceci est une référence spécifique à la prise en main de la poignée)
- "Les conducteurs de véhicules hors route font des efforts considérables avec les bras et le haut du corps." Cette sollicitation du haut du corps "pourrait entraîner un accroissement bénéfique pour la condition physique du système squelette-musculaire"
- Les résultats de l'étude ont également souligné "l'effet stimulant de la conduite" (NB : ceci est une référence à la fréquence cardiaque)
- Les conclusions de l'étude soulignent également "l'importance d'une activité physique différente, comme la conduite hors route, pour encourager l'activité physique parmi des catégories de gens qui ont tendance à ne pas pratiquer d'autres activités physiques" (les utilisateurs réguliers de VTT dans l'étude ne faisaient pas beaucoup d'exercice en dehors de la pratique du VTT).

Renseignements :

Jo-Anne Farquhar

Directrice des Communications et des Affaires publiques, CVHR

jfarquhar@cohv.ca

Téléphone : 416-491-4449 ou 1-877-470-2288

Cellulaire : 416-976-9207