

## Communiqué de presse

**Les résultats sont là !**

**La conduite de véhicules hors route est bonne pour le corps et l'esprit**

**Toronto (Ontario), le 26 août 2010** – Le Conseil canadien des distributeurs de véhicules hors route (CVHR) et ses partenaires fondateurs, le Conseil canadien du Quad (CCQ), la Confédération motocycliste du Canada (CMC) et le gouvernement de Nouvelle-Écosse ont reçu le premier de quatre rapports de l'Université York confirmant les bienfaits physiques et psychologiques de la conduite de véhicules tout terrain (VTT) et de motocyclettes hors route.

Cette étude a été réalisée par 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. 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 pratiquants réguliers de la conduite de véhicules hors route.

Selon l'analyse de l'intensité de l'exercice pendant la conduite, « environ 14 % de la conduite d'un VTT et 38 % de la conduite d'un véhicule hors route se situent dans la fourchette d'intensité requise pour avoir un effet sur la capacité aérobique. La conduite sur un parcours type a également provoqué de la fatigue musculaire, en particulier dans le haut du corps. »

Jamie Burr, Faculté de santé, Université York, en a conclu que « sur la base des contraintes métaboliques mesurées, la sollicitation musculaire et les dépenses caloriques associées à la conduite d'un véhicule hors route, cette forme d'activité est conforme aux recommandations en matière d'activité physique et a des effets positifs sur la santé et la condition physique. » M. Burr a ajouté que, « en termes de sollicitation de la capacité aérobique, la conduite de véhicules hors route est comparable à de nombreuses activités sportives de loisirs auto-rythmées comme le golf, l'escalade et le ski alpin. »

« Le CVHR et ses partenaires ont été ravis d'apprendre que ce premier rapport confirme ce que les conducteurs de véhicules hors route savent déjà – que la conduite hors route n'est pas seulement une activité récréative divertissante, mais qu'elle contribue également au bien-être individuel et familial, et à l'amélioration de la condition physique », a déclaré Bob Ramsay, président du CIMC. « Cette 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, vient prouver que la conduite hors route offre des occasions suffisantes de stimuler la capacité aérobique et qu'elle se conforme aux recommandations de Santé Canada et de l'American College of Sports Medicine (ACSM) en matière d'activité physique. »

Bienfaits pour la santé des véhicules hors route.../2

Et ce n'est pas fini. Au fur et à mesure de leur publication, le CVHR et ses partenaires attendent avec impatience les conclusions des prochains rapports de l'étude évaluant la condition physique et les caractéristiques de santé (composition du corps, condition physique du système musculosquelettique, capacité aérobie, condition physique du dos, participation à des activités physiques, caractéristiques de style de vie, caractéristiques de santé et caractéristiques de qualité de vie) sur le même échantillon représentatif de participants.

Le CVHR et ses sociétés membres : Arctic Cat, BRP (*Can-Am*), Honda, Kawasaki, KTM, Polaris, Suzuki et Yamaha sont engagées à promouvoir des activités récréatives familiales et un style de vie actif et sain. Nous croyons que les résultats de cette étude sont une excellente ressource à partager avec tous ceux qui mettent en doute les bienfaits pour la santé de la conduite hors route.

-30-

Renseignements :

Jo-Anne Farquhar

Directrice des Communications et des Affaires publiques

Conseil canadien des distributeurs de véhicules hors route (CVHR)

416.491.4449 ou sans frais au 877.470.2288

Courriel : [jfarquhar@cohv.ca](mailto:jfarquhar@cohv.ca)

Université York, Faculté de santé :

Jamie Burr, PhD

Physiologiste de l'exercice certifié SCPE®

Activité physique

Tél. :604-241-2266, poste 222

Fax : 604-241-1677

Courriel : [j.burr@physicalactivityline.com](mailto:j.burr@physicalactivityline.com)

[www.physicalactivityline.com](http://www.physicalactivityline.com)