

Le 9 février 2011

Une étude scientifique prouve que la conduite de véhicules hors route est une activité physique bénéfique pour la santé

Toronto, Ontario – Le Conseil canadien des distributeurs de véhicules hors route (CVHR) a examiné les résultats publiés de la phase finale de l'étude de l'Université York sur "Les bienfaits sur la santé et la condition physique de la conduite de véhicules hors route" et est heureux de confirmer une fois encore que les conclusions de l'étude viennent corroborer ce que les clubs de véhicules tout terrain (VTT) et de motos hors route n'ont jamais cessé d'affirmer, à savoir que la conduite de véhicules tout terrain et de motocyclettes hors route n'est pas seulement une activité divertissante et agréable, mais également une activité qui contribue au bien-être physique et émotionnel, aussi bien individuel que familial.

Dans le but de caractériser la santé, la condition physique et la qualité de vie des pratiquants de la conduite récréative de véhicules hors route, Jamie F. Burr et son équipe de l'Unité d'activité physique et des maladies chroniques à la Faculté de santé de l'Université York, ont évalué, dans la dernière phase de l'étude, la santé et la condition physique de personnes ayant participé à une formation de six à huit semaines comprenant la conduite de véhicules tout terrain (VTT) et de motocyclettes hors route (MHR).

L'objectif principal de cette enquête ("Physiological fitness and health adaptations from purposeful training using off-road vehicles") était de déterminer les effets sur la condition physique et la santé d'un programme organisé de conduite de véhicule hors route chez des conducteurs non habitués utilisant des véhicules tout terrain (VTT) et des motocyclettes hors route (MHR). Un deuxième objectif était de déterminer la survenue de différences dans la réponse à la formation selon le type de véhicule utilisé ou la fréquence de conduite. Les résultats scientifiques de l'étude ont été publiés dans le numéro de janvier 2011 de l'*European Journal of Applied Physiology*.

Selon Bob Ramsay, président du CVHR : « Les résultats positifs publiés par l'étude démontrent les importants bienfaits pour la santé de ce type d'activité physique non traditionnelle. »
M. Ramsay a également déclaré : « Le fait que ce type d'activité physique puisse servir à cibler des communautés rurales à haut risque où les possibilités d'exercice physique sont limitées, la conduite hors route représente certainement une activité physique insolite intéressante pour lutter contre les maladies évitables et le vieillissement prématuré qui constituent un fardeau pour le système de santé canadien. »

« En plus d'être une activité récréative particulièrement appréciée des Canadiens de tous âges, cette étude confirme ce que nous savons déjà, à savoir que la conduite de motocyclettes hors route est un stimulus d'exercice efficace qui entraîne des changements positifs dans la condition physique, la santé et la qualité de vie d'un individu », a déclaré Daniel Tessier, président de la Confédération motocycliste du Canada (CMC).

Le président du Conseil canadien du Quad (CCQ) Danny Gagnon a déclaré pour sa part : « 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 d'améliorer les niveaux de condition physique des conducteurs de VHR ». M. Gagnon a également observé que « cette étude révèle que 77 % des résidents de zones rurales au Canada ont accès à des véhicules hors route. Ces conclusions démontrent que la conduite de VTT est une activité récréative intéressante, facilement accessible et qu'elle représente une excellente occasion pour les résidents des communautés rurales d'augmenter leurs niveaux d'activité physique. »

Le CVHR et ses sociétés membres : Arctic Cat, BRP (*Can-Am*), Honda, Kawasaki, KTM, Polaris, Suzuki et Yamaha sont engagés 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

Université York, Faculté de santé :

Jamie Burr, PhD

Physiologiste de l'exercice certifié SCPE^{md}

Activité physique

Tél. : [604.241.2266](tel:604.241.2266), poste 222

Fax : 604.241.1677

Courriel : j.burr@physicalactivityline.com

www.physicalactivityline.com

Renseignements généraux

- La conduite des véhicules s'est déroulée sous la supervision de moniteurs dans le cadre d'une école de conduite hors route professionnelle. En plus des divisions établies selon les types de véhicules et le volume de conduite, les conducteurs ont été répartis en petits groupes de 4 à 8 personnes en fonction de leur niveau d'aptitude. À mesure que les participants ont amélioré leurs aptitudes de conduite, les groupes ont été réorganisés afin que la vitesse et la difficulté du terrain restent appropriées et sécuritaires pour tous les participants.
- Les participants à cette étude ont signalé une baisse de leur taux de graisse corporelle et une réduction de leur tour de taille, ainsi qu'une réduction de leur masse corporelle. Ces résultats semblent indiquer que six semaines de conduite hors route occasionnent une diminution de la graisse stockée par le corps, mais augmentent également la masse musculaire maigre afin de compenser la perte de poids associée aux réductions de graisse corporelle.
- Conclusion : La pratique régulière de la conduite hors route est un mode d'activité physique efficace pour réduire l'adiposité (stockage de graisse), augmenter la masse musculaire et améliorer l'endurance des membres inférieurs. La conduite hors route est efficace pour abaisser la tension artérielle et peut s'avérer un mode d'activité physique utile pour améliorer la régulation métabolique.