



**Canadian Council of  
Snowmobile Organizations**

**Conseil canadien des  
organismes de motoneige**

*A volunteer led, not-for-profit  
national organization which, through  
strong leadership, provides support  
to our members and provides the  
unified voice of organized snowmobiling  
at the national and international levels.*

# Go snowmobiling...

## It's good for your health!

- 1** A significant portion of a typical snowmobile ride qualifies as at least moderate-intensity physical activity. Try to get 150 minutes of exercise each week. (1-8)
- 2** Physical activity performed by snowmobiling could help treat the symptoms of depression and anxiety. (1-8)
- 3** Major depressive disorder is the second leading cause of global disability, and generalized anxiety disorder affects about 5% of Canadians. (1-8)
- 4** A single bout of physical activity like snowmobiling on the weekend can have positive effects on mental health that last up to a week. (1-8)
- 5** Physical activity performed outdoors and in the wilderness is more beneficial to mental health than indoor physical activity. (1-8)
- 6** Snowmobiling with friends or family can improve mental health by increasing feelings of support and distracting from worrying<sup>2</sup>. (1-8)
- 7** Learning a new skill, such as snowmobiling, can build self-confidence and reduce feelings of anxiety. (1-8)
- 8** Seasonal affective disorder (SAD) most frequently occurs in winter. Performing physical activity via snowmobiling could be an effective way to combat the symptoms of SAD. (1-8)

Snowmobiling is great exercise that brings people outdoors to interact with nature and each other.

It is an invigorating sport that is great for stress release and good mental health.

Snowmobiling is a great family lifestyle. It is an activity that keeps parents and kids together.

Historically, individuals who snowmobile at a young age continue to snowmobile with their parents throughout their lives, sharing great experiences as a family. In many winter regions, snowmobiling is the main form of winter outdoor recreation. In some cases, it is the main method of transportation.

**130,700km**  
of organized snowmobile trails in Canada.  
**The longest trail  
in the world!**



Canadian Council of Snowmobile Organizations



### REFERENCES

1. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56. doi:10.1016/j.maturitas.2017.09.003
2. Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, et al. Exercise and Pharmacotherapy in the Treatment of Major Depressive Disorder. *Psychosom Med*. 2007;69(7):587-596. doi:10.1097/PSY.0b013e318148c19a
3. Broocks A, Bandelow B, Pekrun G, et al. Comparison of Aerobic Exercise, Clomipramine, and Placebo in the Treatment of Panic Disorder. *Am J Psychiatry*. 1998;155(5):603-609. doi:10.1176/ajp.155.5.603
4. Schuch FB, Vasconcelos-Moreno MP, Borowsky C, Fleck MP. Exercise and severe depression: Preliminary results of an add-on study. 2011. doi:10.1016/j.jad.2011.04.030
5. LeBouthillier DM, Asmundson GJG. A Single Bout of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance of Uncertainty or Distress Tolerance: A Randomized Controlled Trial. *Cogn Behav Ther*. 2015;44(4):252-263. doi:10.1080/16506073.2015.1028094
6. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review.
7. Phillips DL. Mental health status, social participation, and happiness. *J Health Soc Behav*. 1967;8(4):285-291.
8. Pinchasov BB, Shurgaja AM, Grischin O V., Putilov AA. Mood and energy regulation in seasonal and non-seasonal depression before and after midday treatment with physical exercise or bright light. *Psychiatry Res*. 2000;94(1):29-42. doi:10.1016/S0165-1781(00)00138-4



Conseil canadien des  
organismes de motoneige

Canadian Council of  
Snowmobile Organizations

**Un organisme national sans but lucratif  
(OSBL) dirigé par des bénévoles qui, par  
l'entremise d'un leadership solide, offre un  
appui à nos membres et agit comme la voix  
unifiée de la motoneige structurée  
à l'échelle nationale et internationale**

# Faites de la motoneige...

## C'est bon pour la santé!

- 1** Une partie importante de la conduite usuelle d'une motoneige constitue une activité physique d'intensité à tout le moins modérée. Essayez de faire 150 minutes d'exercice chaque semaine. (1-8)
- 2** L'activité physique faite en motoneige peut aider à traiter les symptômes de dépression et d'anxiété. (1-8)
- 3** Les troubles dépressifs majeurs sont la deuxième cause en importance de l'invalidité globale et environ 5 % des Canadiens sont atteints d'un trouble anxieux généralisé. (1-8)
- 4** Une seule période d'activité physique comme la motoneige en fin de semaine peut avoir des effets positifs sur la santé mentale qui durent jusqu'à une semaine. (1-8)
- 5** L'activité physique faite à l'extérieur et dans la nature est plus bénéfique pour la santé mentale que l'activité physique faite à l'intérieur. (1-8)
- 6** La motoneige pratiquée avec des amis ou en famille peut améliorer la santé mentale en fortifiant des sentiments de soutien et en distrayant des soucis.<sup>2</sup> (1-8)
- 7** L'apprentissage d'une nouvelle aptitude, comme la conduite d'une motoneige, peut stimuler la confiance en soi et réduire les sentiments d'anxiété. (1-8)
- 8** Les troubles affectifs saisonniers surviennent les plus souvent en hiver. L'activité physique en motoneige pourrait être une façon efficace de combattre les symptômes d'un trouble affectif saisonnier. (1-8)

La motoneige est une excellente activité de plein air qui permet aux gens d'être en contact avec la nature et qui favorise la vie sociale.

C'est une activité stimulante qui aide à libérer le stress et qui favorise un bon équilibre psychologique.

La motoneige est une activité qui peut se pratiquer en famille et qui favorise les relations parents-enfants.

Historiquement, les gens qui font de la motoneige dès leur jeune âge continuent à en faire avec leurs parents durant toute leur vie, partageant ainsi de merveilleuses expériences avec leurs proches. Dans plusieurs régions nordiques, la motoneige constitue la principale forme de récréation en plein air. Dans certains cas, il s'agit du principal moyen de transport disponible.

**130 700 km**  
de sentiers de motoneige organisés au Canada –  
**le sentier le plus long  
du monde!**



Conseil canadien des organismes de motoneige

Les motoneigistes  
ont à cœur  
l'environnement



www.ccsso-ccom.ca



### RÉFÉRENCES

1. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. *Exercise and mental health*. Maturitas. 2017;106:48-56. doi:10.1016/j.maturitas.2017.09.003
2. Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, et al. *Exercise and Pharmacotherapy in the Treatment of Major Depressive Disorder*. Psychosom Med. 2007;69(7):587-596. doi:10.1097/PSY.0b013e318148c19a
3. Broocks A, Bandelow B, Pekrun G, et al. *Comparison of Aerobic Exercise, Clomipramine, and Placebo in the Treatment of Panic Disorder*. Am J Psychiatry. 1998;155(5):603-609. doi:10.1176/ajp.155.5.603
4. Schuch FB, Vasconcelos-Moreno MP, Borowsky C, Fleck MP. *Exercise and severe depression: Preliminary results of an add-on study*. 2011. doi:10.1016/j.jad.2011.04.030
5. LeBouthillier DM, Asmundson GJG. *A Single Bout of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance of Uncertainty or Distress Tolerance: A Randomized Controlled Trial*. Cogn Behav Ther. 2015;44(4):252-263. doi:10.1080/16506073.2015.1028094
6. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review*.
7. Phillips DL. *Mental health status, social participation, and happiness*. J Health Soc Behav. 1967;8(4):285-291.
8. Pinchasov BB, Shurgaja AM, Grischin O V., Putilov AA. *Mood and energy regulation in seasonal and non-seasonal depression before and after midday treatment with physical exercise or bright light*. Psychiatry Res. 2000;94(1):29-42. doi:10.1016/S0165-1781(00)00138-4