

Tests physiques

Léger-Boucher Navette

L'endurance cardiovasculaire est le déterminant le plus important dans la condition physique. Selon étude américaine (Palatini et coll. (2002)), le niveau d'endurance cardiovasculaire est l'un des meilleurs indicateurs de longévité et de bien-être. Considérant les faibles capacités d'endurance cardiovasculaire observées parmi les travailleurs, même de faibles charges de travail pourraient occasionner des fréquences cardiaques élevées ou même maximales. Cela aura pour effet de fatiguer rapidement le travailleur (Palatini et coll. (2002)). Barnekow-Bergkvist et coll. (2004) ont montré que certains tests de performance (VO2 max et endurance des muscles du tronc) permettent d'expliquer jusqu'à 62 % de la variance observée au niveau de l'accumulation de lactate dans le sang (marqueur de fatigue musculaire) occasionnée lors du déplacement, en équipe de deux, d'une civière dans un parcours constitué d'escaliers.

Procédures :

Pour ce test, les candidats porteront un dossard numéroté afin de faciliter la prise de résultats.

Les candidats prennent place sur la ligne. Ils doivent se déplacer sur une distance de 20 mètres en suivant le tempo engendré par le signal sonore. Le test débute à une vitesse de 7 km/h et augmente d'un km/h toutes les minutes.

Le test prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre la vitesse imposée par le test.

Endurance cardiovasculaire : Test navette	
Seuil masculin	Seuil féminin
7 paliers complétés	5 paliers complétés

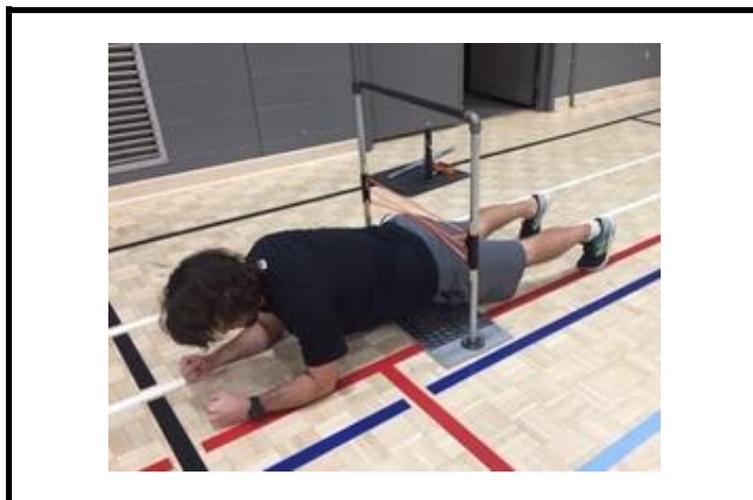
Planche

La région abdominale est sollicitée lors des actions de lever de charges lourdes. Il est donc indispensable de mesurer l'endurance des muscles abdominaux. De plus, lors d'un massage cardiaque, le technicien ambulancier paramédic doit posséder un bon gainage abdominal afin de soutenir la cadence et la technique appropriée.

Procédures :

Le candidat est couché au sol, en appui sur les coudes et les orteils. Les coudes doivent être fléchis à 90°. Le corps du candidat doit être horizontal, le haut et le bas du dos sont dans une zone neutre. Le candidat doit tenir la position le plus longtemps possible.

Planche
Seuil minimal
1 minute



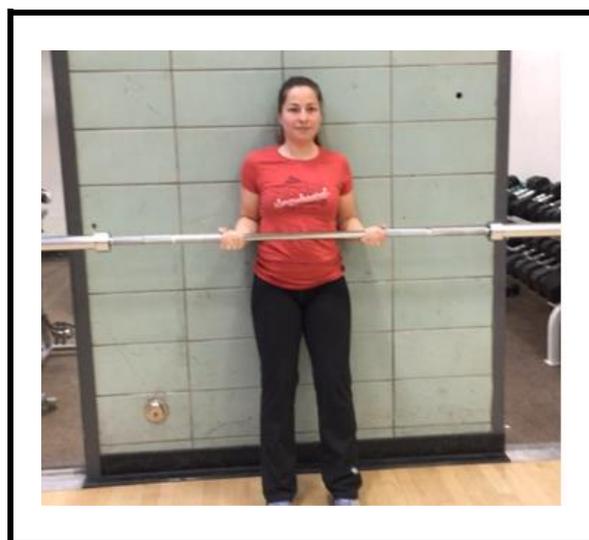
Biceps isométriques

Ce test ressemble à celui à effectuer lors du cours *déplacement de la personne* en première session. À la fin du cours, les étudiants doivent être en mesure de soulever une barre de 70 livres et effectuer douze montées et descentes d'un step. Ce test est un bon indice de la force et de l'endurance des muscles biceps et de préhension. Ces muscles sont sollicités à répétition dans la profession lorsque le technicien utilise une civière.

Procédures :

Le candidat est debout, dos collé contre le mur. Il doit tenir la barre olympique (45 livres) à un angle de 90° aux coudes le plus longtemps possible pour un maximum d'une minute. Le test prend fin lorsque l'étudiant ne peut tenir la charge à la position demandée.

Biceps isométriques
Seuil minimal
30 secondes



Soulevé de terre isométrique à la mi-cuisse IMPT

Ce test ressemble à celui à effectuer lors du cours *déplacement de la personne* en première session. À la fin de la session, les étudiants doivent soulever à trois reprises une civière avec un poids de 105 livres et garder la position statique à 90° pendant dix secondes. Ce test représente le mouvement à effectuer par un technicien ambulancier paramédic pour embarquer la civière dans l'ambulance. Il vient solliciter les muscles des jambes, mais aussi ceux du haut du corps. Ces muscles sont sollicités à répétition dans la profession lorsque le technicien utilise une civière. Ce test a été retenu, car il permet d'évaluer la force du candidat malgré le manque de technique du geste moteur.

Procédures :

Le sujet pose les deux pieds à la largeur des épaules sur la plateforme de métal. Il doit prendre la barre de métal avec les mains en pronation et se positionner en position pour faire un soulevé de terre. La barre doit arriver à la mi-cuisse du sujet. Il doit ensuite tirer le plus fort possible sur le levier de façon à tenter de se relever. Il devra effectuer 5 essais avec une minute de repos entre chacun d'eux.

Soulevé de terre isométrique IMPT
Seuil minimal
140 lbs

