

# TESTS PHYSIQUES – SOINS PRÉHOSPITALIERS D'URGENCE

## 1. TEST D'AÉROBIE (TEST LÉGER-NAVETTE) : 15 points

Course navette de 20 mètres ; test de course comportant des allers-retours entre deux lignes distancées de 20 mètres avec arrêt obligatoire. À chaque minute, la vitesse augmente (1 palier = 1 minute).

Barème des points

Unité de mesure : Paliers

Femmes	Points	Hommes
5	15	8
4,5	13	7,5
4	11	7
3,5	9	6,5
3	7	6
2,5	5	5,5
2	3	5
<2	0 (Échec)	<5

## 2. PLANCHE ABDOMINALE SUR LES COUDES : 15 points

Principaux muscles sollicités : muscles posturaux, dont les abdominaux

Consignes :

- ◆ Couché sur le ventre, coudes sous les épaules et mains au sol devant les yeux, pieds joints, en appui sur les orteils.
- ◆ Soulevez le corps à l'horizontale, en vous appuyant sur vos avant-bras et vos orteils.
- ◆ Vous devez maintenir la tête, le tronc, les hanches et les genoux alignés.
- ◆ Notez le temps, en secondes, pendant lequel vous avez maintenu la position.

Barème des points

Unité de mesure : minutes : secondes

Femmes et Hommes	Points
01 :30	15
01 :20 à 01 :29	13
01 :10 à 01 :19	11
01 :00 à 01 :09	9
00 :50 à 00 :59	7
00 :40 à 00 :49	5
00 :30 à 00 :39	3
00 :30 et -	0 (Échec)

### 3. BICEPS ISOMÉTRIQUE : 30 points

Principaux muscles sollicités : Muscles posturaux, biceps, avant-bras ou fléchisseurs des poignets

Consignes :

- ◆ Debout, adossé au mur.
- ◆ Coudes fléchis à 90 degrés.
- ◆ Conservez la position avec la charge de 45 livres pendant le temps requis.

Barème des points

Unité de mesure : Centimètres

Femmes et Hommes	Points
00 :30	30
00 :27 à 00 :29	25
00 :24 à 00 :26	20
00 :21 à 00 :23	15
00 :18 à 00 :20	10
00 :15 à 00 :17	5
00 :15 et -	0 (Échec)

### 4. PUSH-UPS : 15 points

Principaux muscles sollicités : grand pectoraux, triceps brachiaux et deltoïdes

Consignes :

\* Possibilité pour les femmes d'effectuer les push-ups sur les genoux

- ◆ En position de planche abdominale, les mains sous les épaules.
- ◆ Tête et bassin en position neutre.
- ◆ Descente du corps jusqu'au sol afin de relever les mains
- ◆ Appui des mains dans le sol pour remonter jusqu'à la position de planche.

Barème des points

Unité de mesure : répétitions

Femmes (répétitions)	Points	Hommes (répétitions)
15	15	20
13-14	13	17-19
11-12	11	14-16
9-10	9	11-13
7-8	7	8-10
5-6	5	5-7
3-4	3	3-4
<3	0 (Échec)	<3

## 5. TIRAGE ISOMÉTRIQUE À LA CUISSE : 25 points

Principaux muscles sollicités : membres inférieurs, sangle abdominale, dos et bras

Consignes :

- ◆ Positionner les pieds sur le plateau selon la largeur des épaules
- ◆ Envelopper la barre avec les mains sans tirer
- ◆ Regarder à l'avant, reculer les épaules en avançant la poitrine
- ◆ Tirer sur la barre en utilisant la force maximale pendant 5 secondes

Barème des points

Unité de mesure : lbs

Femmes (lbs)	Points	Hommes (lbs)
140	25	180
130-139	20	165-179
120-129	15	150-164
110-119	10	135-149
100-109	5	120-134
<100	0 (Échec)	<120