

TESTS PHYSIQUES – SOINS PRÉHOSPITALIERS D'URGENCE

Les tests physiques comptent pour 30 points et les résultats scolaires pour 70 points. Un test en échec entraîne une nouvelle demande d'admission au tour suivant et la reprise des tests physiques.

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	10	7
3	5	6
<3	0 (Échec)	<6

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 :50 à 02 :00	15
01 :40 à 01 :49	12
01 :30 à 01 :39	9
01 :15 à 01 :29	6
01 :00 à 01 :14	3
00 :59 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 : minutes : secondes

Femmes et Hommes	Points
00 :56 à 01 :00	30
00 :51 à 00 :55	25
00 :46 à 00 :50	20
00 :41 à 00 :45	15
00 :36 à 00 :40	10
00 :30 à 00 :35	5
00 :26 à 00 :29	3
00 :25 et -	0 (Échec)

4. PUSH-UPS : 15 points

Principaux muscles sollicités : grands 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)
16	11	25
14-15	9	22-24
12-13	7	19-21
10-11	5	16-18
7-9	3	12-15
<7	0 (Échec)	<12

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
125-129	15	150-164
120-124	10	140-149
115-119	5	130-139
<115	0 (Échec)	<130