

## Tests physiques Cégeps de Sherbrooke – admission A24

Le présent document vous présente l'ordre des tests d'admission à la technique en soins préhospitaliers d'urgence. Vous trouverez la procédure d'administration de chaque test, ainsi que le seuil minimal pour sa réussite.

<b>Ordre des tests</b>
Test Léger-navette
Push up avec relâchement
Soulèvement de charge TIMC
Biceps isométriques
Planche

### **1- Test Léger- Navette**

#### **Procédure :**

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

Les personnes candidates 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 7-8 km/h et augmente de 0,5 km/h toutes les minutes.

Le test prend fin lorsque le candidat ou la candidate ne peut plus suivre la vitesse imposée par le test, ou jusqu'au palier 8.

<b>Endurance cardiovasculaire : Test navette</b>	
<b>Seuil masculin</b>	<b>Seuil féminin</b>
8 paliers complétés	5 paliers complétés

## 2- Biceps isométrique : maintien de charge

### Procédure :

La personne candidate est debout, talons et coudes collés contre le mur. Il ou elle doit tenir une barre olympique dans ses mains, en supination. Il ou elle doit maintenir un angle de 90° au niveau des coudes le plus longtemps possible pour un maximum d'une minute. Le test prend fin lorsque la personne candidate ne peut tenir la charge à la position demandée, ou un maximum de 30 secondes.

Biceps isométriques	
Seuil minimal – féminin et masculin	
30 secondes	

## 3- Soulevé de terre isométrique à la mi-cuisse (TIMC : Tirage isométrique à la mi-cuisse *traduction libre de « isometric midtight pull »*)

### Procédure :

La personne candidate pose les deux pieds à la largeur des épaules sur la plateforme de métal. Il ou elle 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 de la personne candidate. 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. Le seuil minimal permet de s'assurer d'une capacité physique suffisante pour déplacer un patient inconscient lors des scénarios pédagogiques en cours de formation.

Soulevé de terre TIMC	
Seuil masculin	Seuil féminin
180 lb	140 lb

#### 4- Gainage abdominal au sol (la planche)

##### Procédure :

La personne candidate est couchée au sol, en appui sur les coudes et les orteils. Les coudes doivent être fléchis à 90°. Le corps de la personne candidate doit être horizontal, le haut et le bas du dos sont dans une zone neutre. La personne candidate doit tenir la position le plus longtemps possible, ou un maximum de 90 secondes.

<b>Planche</b>
<b>Seuil minimal – féminin et masculin</b>
90 secondes

#### 5- Push up avec relâchement des mains

##### Procédure :

La personne candidate se place en position de départ avec les mains au sol directement sous ses épaules et les pieds (ou les genoux) jumelés ensemble. Tout en gardant les muscles abdominaux contractés et le corps en ligne droite, la personne candidate s'élève jusqu'à l'extension complète des coudes. (« Push up »). Une fois l'extension complétée, la personne candidate retourne au sol à la position de départ. C'est à ce moment que la personne candidate soulève légèrement les mains du sol (1 cm) pour compléter la portion « relâchement » de la séquence. En respectant une cadence imposée, la personne candidate doit effectuer le maximum de répétitions jusqu'à atteinte du seuil minimal.

<b>Push-up avec relâchement des mains</b>	
<b>Seuil minimal masculin</b>	<b>Seuil minimal féminin*</b>
20 répétitions	15 répétitions
	*Les push-ups s'effectuent sur les genoux