

Tests physiques Cégep de Sherbrooke – admission automne 2026

Le présent document vous présente l'ordre des tests d'admission du programme Soins préhospitaliers d'urgence. Vous trouverez la procédure d'administration de chaque test ainsi que la distribution des points par test.

Ordre des tests
Parcours
Planche abdominale
Test de force de préhension
Test des pompes avec relâchement des mains
Test Léger-navette

1. Parcours

Le parcours vise à reproduire de manière réaliste les principales étapes d'une intervention effectuée par une personne paramédic. La personne participante doit effectuer les tâches suivantes :

1. Prendre son matériel d'urgence (kettlebell : 30 lbs);
2. Se déplacer avec le matériel;
3. Monter et descendre des escaliers avec le matériel;
4. Déposer puis reprendre le matériel;
5. Transporter une victime au sol (mannequin 154 lbs);
6. Monter et descendre de reculons une charge (barre fixes de 45lbs);
7. Revenir au point de départ avec le matériel d'urgence.

Hommes	Pointage /30	Femmes	Pointage /30
2:20 et -	30	2:40 et -	30
2:21-2:30	25	2:41-2:50	25
2:31-2:40	20	2:51-3:00	20
2:41-2:50	15	3:01-3:10	15
2:51-3:00	10	3:11-3:20	10
3:01-3:10	5	3:21-3:30	5
3:11 et +	0	3:31 et +	0

2. Planche abdominale

La personne candidate est couchée au sol, en appui sur les coudes et les orteils. Les coudes doivent être fléchis à 90 degrés. 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.

Hommes	Pointage /15	Femmes	Pointage /15
3:45 et +	15	2:30 et +	15
2:50 – 3:44	12.5	1:45-2:29	12.5
2:05 – 2:49	10	1:30-1:44	10
1:46-2:04	7.5	1:15-1:29	7.5
1:30-1:45	5	1:00-1:14	5
0-1:29	0	0 – 0:59	0

3. Test de force de préhension

Ce test évalue la force de contraction des avant-bras isométrique (statique) des muscles de l'avant-bras (KG) avec un dynamomètre. Cumul des 2 mains.

Hommes	Pointage /15	Femmes	Pointage /15
110 et +	15	70 et +	15
100-109	12.5	60-69	12.5
90-99	10	50-59	10
80-89	7.5	40-49	7.5
70-79	5	30-39	5
78 et -	0	2 et -	0

4. Test des pompes avec relâchement des mains

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.

Hommes	Pointage /10	Femmes	Pointage /10
31 et +	10	26 et +	10
26-30	9	21-25	9
21-25	8	16-20	8
16-20	5	11-15	5
11-15	4	6-10	4
8-10	3	4-5	3
7 et -	0	3 et -	0

5. Test Léger-navette

Ce test mesure l'endurance cardiovasculaire. Il consiste à effectuer des allers-retours, jusqu'à l'atteinte de sa capacité maximale, entre deux lignes distantes de 20 mètres, à une vitesse augmentant de 0,5 km/h par palier d'une minute.

Hommes	Pointage /30	Femmes	Pointage /30
11 et +	30	7 et +	30
10	25	6.5	25
9	20	6	20
8	15	5.5	15
7	10	5	10
6.5	5	4.5	5
6 et -	0	4 et -	0