

TEST D'APTITUDES PHYSIQUES POUR LES TECHNIQUES AMBULANCIÈRES (TAPTA)

PRÉAMBULE

Toute personne désireuse de faire carrière en techniques ambulancières au Québec doit réussir le test d'aptitudes physiques, communément appelé le TAPTA. C'est à la suite d'une analyse de tâches, c'est-à-dire à l'observation de techniciennes et techniciens ambulanciers dans l'exercice de leur fonction, que le TAPTA a été élaboré par une équipe de recherche de l'Université Laval.

Cette analyse démontre que le travail se caractérise par des périodes d'attente, ponctuées de tâches dont la demande énergétique est de forte intensité, surtout lors de situations où la vie humaine est en danger. Le TAPTA mesure la capacité physique d'une personne à faire face à ces situations d'urgence.

QU'EST-CE QUE LE TAPTA

Le test d'aptitudes physiques comprend neuf étapes, subdivisées en sept tours de piste parsemés d'obstacles à franchir et de tâches à accomplir. Le temps maximum alloué pour effectuer le test est de 675 secondes. Le sujet doit donc effectuer le test à vitesse modérée.

DESCRIPTION DE CHACUNE DES ÉTAPES DU PARCOURS DU TAPTA

ÉTAPE 1=>DÉPART

Le sujet prend place debout, les pieds sur la ligne de départ du parcours et les bras croisés. Lorsque la lumière de départ s'allume, il se penche pour prendre la trousse actionnant ainsi le chronomètre et initie sa course en direction horaire.

ÉTAPE 2=>COURSE ET SLALOM AVEC TROUSSE

Le sujet exécute trois tours (50 mètres/tour) de piste avec la trousse en main, en contournant chacune des bornes du parcours. De plus, au troisième tour, il franchit l'escalier vertical (5 marches), passe à travers la fenêtre et complète le troisième tour.

ÉTAPE 3=>COURSE AVEC CIVIÈRE ET TROUSSE

De retour au point de départ, le sujet dépose la trousse sur la civière. Il prend le sac de 32 kg et le dépose également sur la civière. Il exécute par la suite 2 tours de piste, en poussant la civière et en contournant chacune des bornes du parcours.

Au deuxième tour de piste, il pousse la civière au bas des escaliers en forme de spirale, prend le sac de 32 kg et monte les escaliers avec le sac. Il franchit ensuite la plate-forme (5 mètres) et descend, à reculons, les escaliers toujours en transportant le sac de 32 kg.

Une fois parvenu au bas des escaliers, le sujet dépose le sac sur la civière et retourne au point de départ du parcours en poussant la civière et en contournant les bornes.

ÉTAPE 4=> COURSE AVEC CIVIÈRE, SAC, CIVIÈRE-CHAISE ET TROUSSE

De retour au point de départ, le sujet prend la civière-chaise et dépose celle-ci sur la civière. Il se rend ensuite face aux marches en suivant le parcours et en contournant les bornes.

ÉTAPE 5=> MONTER ET DESCENDRE ESCALIER AVEC TROUSSE INSTALLER MASQUE

Face aux marches, le sujet prend la trousse et monte l'escalier. Une fois parvenu en haut, il dépose la trousse, l'ouvre, prend le masque à oxygène et le positionne de façon adéquate sur la bouche du mannequin. Par la suite, il referme la trousse sur la civière qu'il pousse jusqu'au point de départ du parcours en contournant les bornes.

ÉTAPE 6=> PLACER POIDS ET TROUSSE SUR CIVIÈRE-CHAISE

Le sujet dépose la civière-chaise sur le plancher et y installe le poids de 32 kg ainsi que la trousse qu'il fixe à la civière-chaise à l'aide des ceintures de sécurité.

ÉTAPE 7=> COURSE AVEC CIVIÈRE-CHAISE CONTENANT POIDS ET TROUSSE

Le sujet pousse la civière-chaise contenant le poids et la trousse jusqu'au bas des escaliers en forme de spirale.

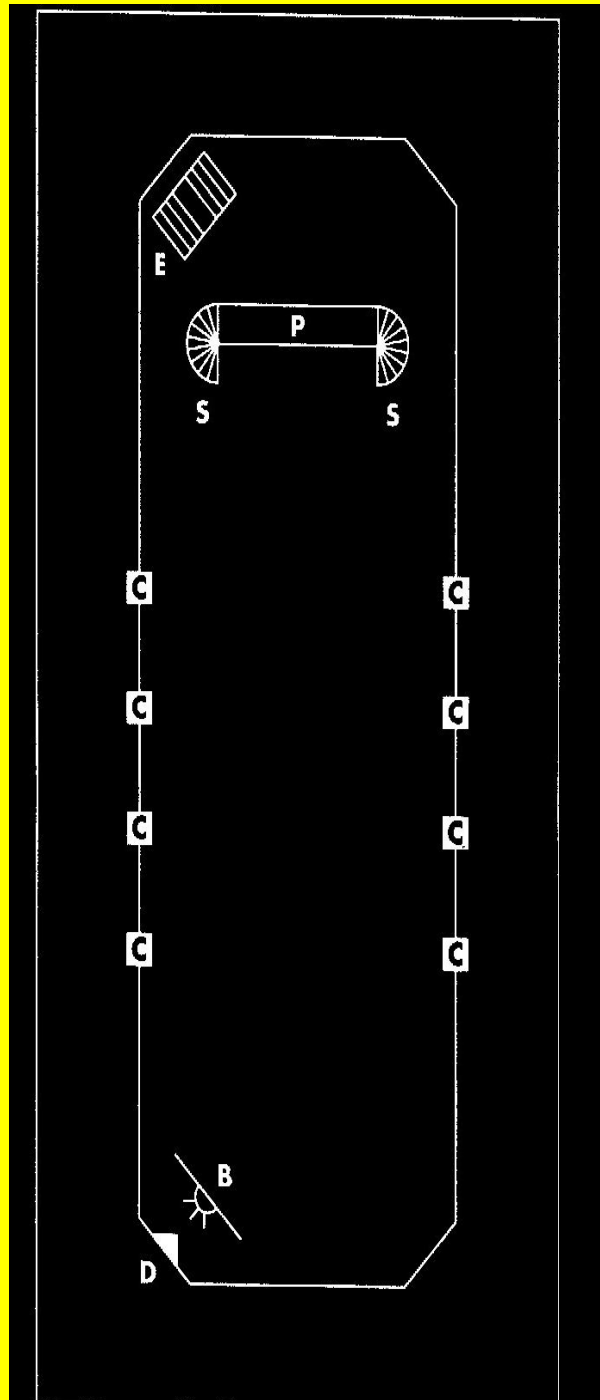
ÉTAPE 8=> MONTER CIVIÈRE-CHAISE, FAIRE MASSAGE CARDIAQUE ET REDESCENDRE CIVIÈRE-CHAISE

Le sujet monte l'escalier avec la civière-chaise. Une fois parvenu sur la plate-forme, il fait pivoter (180 degrés) la civière-chaise et administre pendant 5 minutes le massage cardiaque au mannequin. Le rythme est de 15 pressions (1/seconde) suivies de 2 secondes de repos. Il redescend ensuite l'escalier avec la civière-chaise.

ÉTAPE 9=> FIN DU PARCOURS

Le sujet retourne au point de départ en poussant la civière-chaise et en contournant les bornes. Il se dirige face au bloc de départ et pousse sur le commutateur pour arrêter le chronomètre, ce qui met fin au test d'aptitudes physiques.

LE PARCOURS



B=> Bloc de départ/ **C**=> Cône/ **D**=> Commutateur de Départ/ **E**=> Escalier droit/ **P**=> Plate-forme/ **S**=> Escalier en forme de Spirale

COMMENT SE PRÉPARER POUR LE TAPTA

Puisque la course rapide constitue la trame de fond du TAPTA, il convient de souligner que la meilleure façon de se préparer physiquement pour réussir ce test est l'entraînement physique par la course à pied. Il faut noter cependant que cette forme d'entraînement peut varier considérablement en termes d'intensité, de durée et de fréquence. Règle générale, le meilleur entraînement est celui qui s'apparente le plus en termes d'intensité, de durée et de fréquence à l'activité pour laquelle on se prépare.

C'est pourquoi nous croyons que la meilleure façon de se préparer pour ce test consiste à effectuer des " 800 mètres " de course à vitesse maximale ou encore, tout dépendant des conditions dans lesquelles se déroulent les entraînements, de courir pendant cinq minutes, sans interruption, à la plus grande vitesse possible. Chaque séance d'entraînement quotidien pourrait comprendre une série de 5 sprints à vitesse maximale, intercalés de 5 minutes de repos. Cette forme d'entraînement est celle qui s'apparente le plus aux exigences du TAPTA en termes d'intensité et de durée pour le système cardio-vasculaire.

En plus de la course à pied, les candidates et les candidats au TAPTA doivent, lors de leur entraînement, améliorer les qualités musculaires de leurs membres inférieurs afin de se préparer adéquatement pour les épreuves " monter et descendre les escaliers ". Pour celles et ceux qui ont accès à un centre de conditionnement physique avec appareils de musculation, des exercices sur table à quadriceps (cuisses) sont appropriés. Cinq séries de 10 répétitions avec une charge de 75 kg représentent une forme d'entraînement adéquate.

LES PRINCIPALES CAUSES D'ÉCHEC AU TAPTA

Le tabagisme, l'embonpoint, la sédentarité et la mauvaise préparation physique sont parmi les facteurs qu'on peut identifier comme étant responsables des échecs au TAPTA. Les travaux de recherche portant sur le tabagisme et la performance physique ont démontré que la capacité de transport de l'oxygène chez les fumeurs est réduite, entraînant une diminution de la performance physique pouvant atteindre 10% et plus. Il existe qu'une solution aux problèmes causés par le tabagisme, c'est l'abstinence complète et permanente.

La surcharge de poids corporel et son effet sur la performance physique sont également bien documentés. Une personne qui accuse une surcharge de poids atteignant 10% peut avoir à fournir un effort qui soit 10% plus élevé pour réaliser la même performance. Une diète alimentaire entraînant cette perte de poids est la seule solution à ce problème.

La sédentarité est le pire ennemi de la performance physique. L'expérience démontre que les personnes qui échouent au TAPTA sont majoritairement sédentaires ou qu'elles ne pratiquent pas l'activité physique de façon régulière. On leur recommande donc fortement de s'adonner pendant une période d'au moins deux mois, à un programme de conditionnement physique comprenant un minimum de trois séances d'entraînement par semaine avant de passer le TAPTA.

Plusieurs personnes, en raison d'un entraînement physique sollicitant approximativement 50% de leur capacité cardiovasculaire, s'estiment en bonne forme physique pour réussir le TAPTA. L'expérience acquise par des administrateurs de tests physiques semblables au TAPTA révèle que cette croyance est fautive. En effet, plusieurs candidats qui s'adonnent au jogging de façon régulière, échouent au TAPTA parce que l'intensité de leur entraînement ne correspond pas à celle requise pour réussir ce test. Il est fortement recommandé aux personnes qui utilisent la course à pied comme moyen de préparation pour le TAPTA d'inclure dans leur entraînement une période de 5 minutes de course à vitesse maximale.

Ce texte est extrait d'un document d'information du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec

NDLR: L'utilisation à reculons de la civière-chaise dans les escaliers est plus difficile pour les femmes que pour les hommes, à cause de la physiologie des hanches féminines. Un truc pour réussir à monter la civière-chaise est de monter la marche, puis de tirer sur la civière-chaise pour qu'elle monte d'une marche, et répéter jusqu'en haut.

Pour pratiquer cette méthode, on utilise un dispositif de déménageur à 2 roues, plaçant un poids de 32 kg dessus, et en montant les marches une par une.

Source : GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Doc. 94-552.