

Tests physiques

Soins préhospitaliers d'urgence

Test Klatt

À quoi sert le test

Déceler les déséquilibres musculaires au niveau des membres inférieurs.

Préalable au test

Retirer ses souliers et ses bas. Prévoir une plate-forme solide à partir de laquelle la personne pourra sauter pour atterrir au sol.

Déroulement du test

1. Demander à l'exécutant de retirer ses souliers et ses bas;
2. Inviter l'exécutant à monter sur la plate-forme;
3. Demander à l'exécutant de placer ses deux bras tendus devant lui, à la hauteur des épaules;
4. Demander à l'exécutant de joindre ses deux mains, en gardant le tronc droit;
5. Inviter l'exécutant à effectuer une légère flexion (15°) à la hanche en levant une jambe;
6. S'assurer que l'exécutant est en équilibre avant de poursuivre;
7. Inviter l'exécutant à sauter en bas de la plate-forme et à atterrir sur la même jambe d'appui;
8. Observer les mouvements des articulations des membres inférieurs et du tronc de l'exécutant;
9. Possibilité de demander à l'exécutant de faire la même procédure avec l'autre jambe.

Observations

- Évaluer si les hanches et le tronc s'inclinent latéralement;
 - Évaluer si les genoux font un mouvement vers l'intérieur;
 - Évaluer s'il y a une adduction ou une abduction au pied;
 - Évaluer si le corps va vers l'avant ou vers l'arrière lors de l'atterrissage;
 - Évaluer si la jambe libre est en flexion à la hanche.
-

Squat profond avec barre au-dessus de la tête

À quoi sert le test

Utilisé pour mesurer la force et la puissance des membres inférieurs, l'engagement de différents muscles et la mobilité de plusieurs articulations. Évaluer la symétrie des membres inférieurs ainsi qu'une stabilité et mobilité à la hanche, au genou et à la cheville. Stabilité et la mobilité du complexe de l'épaule et des régions thoraciques et lombaires de la colonne vertébrale.

Préalable au test

Effectuer au participant trois à quatre répétitions du test complet afin d'évaluer s'il peut atteindre le squat profond.

Déroulement du test

1. Placer les pieds parallèles et à la largeur des épaules;
2. Donner un bâton de bois à l'exécutant et lui faire faire une abduction à l'épaule avec une rotation externe pour former un angle de 90° aux coudes;
3. Pousser le bâton au-dessus de sa tête pour obtenir une extension des bras;
4. Descendre lentement pour atteindre la position de squat profond ou selon l'amplitude;
5. Demander à l'exécutant de répéter le mouvement à trois ou quatre reprises pour l'ensemble des plans;
6. Observer l'exécutant dans les plans frontal et latéral.

Observations

- Évaluer si les hanches ont passé les genoux;
 - Évaluer l'alignement entre les bras, les genoux et les pieds;
 - Évaluer si la colonne est droite et parallèle aux tibias;
 - Évaluer si les pieds restent droits avec les talons bien collés au sol;
 - Évaluer si les épaules ou les bras sont droits et au-dessus de la tête.
-

Parcours avec poids libres

À quoi sert le test

Évaluer l'endurance musculaire, la stabilité, la posture et le gainage général.

Préalable au test

Kettlebell ou poids libres de 25 livres, piste de course et cage d'escalier. Chronométrer le temps total.

Déroulement du test

1. Prendre les poids libres, mains en supination;
2. Demander de garder un angle entre 90° et 100° aux coudes tout le long du parcours;
3. Maintenir le dos droit;
4. Exécuter un tour de piste;
5. Se diriger vers la cage d'escalier. Monter les marches de devant et redescendre;
6. Effectuer le même exercice, mais de reculons dans la montée et la descente;
7. Retourner au point de départ.

Observations

- Évaluer si le participant ne respecte pas l'angle demandé aux coudes;
 - Évaluer si le participant doit prendre des temps d'arrêt;
 - Évaluer si les hanches et le tronc s'inclinent latéralement;
 - Évaluer si les genoux font un mouvement vers l'intérieur dans la portion « escaliers »;
 - Évaluer la poussée lors de la montée dans la cage d'escalier;
 - Noter le temps d'exécution.
-

Test de planche sur les avant-bras (gainage)

À quoi sert le test

Évaluer le gainage général.

Préalable au test

Aucun

Déroulement du test

1. Demander au participant de prendre position en décubitus ventral;
2. Prendre appui sur la pointe des pieds, respecter un espace de 20-30 cm entre les 2 pieds;
3. Placer les coudes sous les épaules, mains à plat au sol, respecter un espace de 20-30 cm entre les 2 avant-bras;
4. Soulever le bassin du sol et garder le prolongement de la colonne.

Observations

- Évaluer si le participant doit reprendre régulièrement la position ou cherche à changer de position : arrêt du test;
- Évaluer si le participant ne maintient pas le prolongement de la colonne (élévation du bassin, lordose prononcée) : arrêt du test;
- Si présence de douleur au dos; arrêt du test et noter la problématique sur la fiche du participant;
- Noter le temps d'exécution.

Test VO₂ max de 5 minutes

À quoi sert le test

Estimer la capacité aérobie (VO_{2max}). La capacité aérobie reflète la capacité du cœur, des poumons et des vaisseaux sanguins à transporter l'oxygène aux muscles au travail, ainsi que la capacité des muscles à utiliser l'oxygène pour faire le travail. Ainsi, elle se réfère à la capacité de soutenir un effort physique sur une durée donnée.

Préalable au test

Piste de course avec distances étalonnées de préférence aux 50 mètres.

Déroulement du test

Parcourir le plus de distance possible en 5 minutes.
