

TEST D'ADMISSION EN SOINS PRÉHOSPITALIERS D'URGENCE

Évaluation des aptitudes paramédicales (Kin-AP)

Le Kin-AP est une évaluation des aptitudes que doit posséder un paramédic. Le parcours comprend différentes stations qui simulent les tâches que le paramédical effectue au quotidien. Ce test est exigeant autant au niveau cardio-respiratoire et musculaire qu'au niveau cognitif, mesurant la capacité de concentration pendant un effort soutenu.

Déroulement du Kin-AP

À son arrivée, le candidat doit avoir en main une carte d'identité, son questionnaire d'aptitudes à l'activité physique (Q-AAP) et son formulaire de consentement dûment remplis et son paiement. Avant que l'évaluation ne débute, une prise de signes vitaux sera effectuée comprenant la tension artérielle, la fréquence cardiaque ainsi que la fréquence respiratoire.

Un évaluateur lit les consignes au candidat, donne le départ, active le chronomètre et le suit tout au long du parcours comprenant 6 stations. Le chronomètre s'arrête à la fin de la 5^e station. Le candidat se rend ensuite à la station 6 pour une rédaction d'une durée de 5 minutes. La dernière étape consiste à une seconde prise de signes vitaux afin d'obtenir un comparatif « avant-après » l'évaluation.

En quoi consiste le Kin-AP?

Le Kin-AP consiste en un parcours comprenant 6 stations se faisant en continu sans pause. En aucun temps, il n'est permis de courir : le parcours doit se faire en marchant à un rythme raisonnable. Il est également défendu de « sauter » une marche, les escaliers doivent donc être montés et descendus une marche à la fois. Les stations simulent des tâches effectuées au quotidien par les paramédicaux et évaluent l'ergonomie, les aspects de la condition physique tels que la capacité cardio-vasculaire et musculaire, la proprioception, le contrôle de charge ainsi que le cognitif à l'effort.

Station 1 - Le transport d'équipements

Cette station simule le transport de l'équipement de base des techniciens ambulanciers-paramédicaux. Le candidat doit prendre deux charges de 30 lb, les monter d'un étage et les déposer au sol. Il doit reprendre les deux charges, descendre d'un étage puis les déposer au sol. Le candidat refait cette même séquence, avec les deux charges de 30 lb, deux autres fois pour atteindre un total de 3 étages parcourus. Le transport des charges se fait les bras en extension.

Station 2 - Cognitif à l'effort

Cette station simule la capacité à effectuer plusieurs tâches en même temps pour les paramédicaux. Le candidat doit se rendre au local indiqué selon les consignes initiales de l'évaluateur. S'agenouiller à la tête du patient traumatisé et lui maintenir la tête en

position neutre pendant une minute. Pendant cette minute, le candidat doit écouter une bande avec de l'information sur le patient ainsi que sur la cinétique de l'accident et en mémoriser le plus possible.

Station 3 - RCR (2 minutes)

Cette station simule la séquence de massage cardiaque dite « asynchrone » effectué à un moment précis lors de la réanimation d'un patient en arrêt cardio-respiratoire. Donc, à la suite de la minute de prise d'information et de maintien spinal, le patient tombe en ACR et le candidat doit effectuer 2 minutes de RCR soit 200 compressions sans interruption.

Un métronome indiquera le rythme à maintenir soit de 110 compressions à la minute. Un mannequin à « clic » sera utilisé afin d'indiquer la profondeur optimale à atteindre et à maintenir. Le candidat recevra des avertissements lorsque le rythme n'est pas adéquat et/ou que la profondeur ne sera pas atteinte. Ces avertissements seront compilés sur la grille d'évaluation.

Station 4- L'évacuation à l'horizontale

Cette station simule l'évacuation sur un plan horizontal d'un patient installé sur la planche dorsale. Le candidat se rend dans le local voisin où un ballon de 50 lb avec des poignées simulant la largeur de la prise aux pieds de la planche dorsale est au sol. Le candidat doit exécuter 4 répétitions de cette séquence :

- Effectuer l'arraché du sol, les pieds de chaque côté de la charge, la monter à un angle de 90 ° aux coudes, maintenir cet angle et parcourir une distance de 10 m (5 m aller, 5 m retour) toujours en maintenant les coudes à 90 °. (*le déplacement se fait d'avant pour l'aller et de reculons pour le retour)
- Déposer le ballon au sol, les pieds de chaque côté de la charge.
- Le candidat se place au sol en position de « planche abdominale » sur les coudes et maintient la position pendant 30 secondes.

Station 5 - L'évacuation dans les escaliers

Cette station simule l'évacuation dans les escaliers d'un patient installé sur la planche dorsale. Le candidat reprend le ballon de 50 lb, le monte coudes à 90 ° et se rend au pied de l'escalier.

- Partie 1 : Le candidat doit monter d'avant et redescendre de reculons à 5 reprises les marches du podium avec la charge à 90 ° et ensuite les déposer au sol.
- Partie 2 : Le candidat doit monter de reculons et redescendre d'avant à 5 reprises les deux marches du podium avec la charge à 90 °.

Le chronomètre s'arrête lors du dépôt de la charge au sol. Le candidat se dirige ensuite à la station 6 sans prendre de pause.

Station 6 -Rédaction

Cette station simule la rédaction des informations obtenues pendant l'intervention des paramédics une fois l'appel complété au centre hospitalier. Le candidat se rend ensuite dans le local pour la rédaction. Il a 5 minutes pour remplir la feuille d'information sous forme de questionnaire à propos des informations obtenues lors de la station 2.

Une autre prise de signes vitaux s'effectue ensuite.

Préparation au test d'admission en soins préhospitaliers d'urgence

Le parcours comprend 6 stations qui doivent être complétées sans pause d'une durée entre 8 et 11 minutes. C'est un parcours exigeant point de vue cardio-vasculaire ainsi qu'au niveau musculaire. Il est important que les candidats soient en bonne condition physique afin de bien performer au test. Nous vous recommandons de vous préparer au minimum de 6 à 8 semaines avant le test.

Pendant ces semaines de préparation, il sera important d'effectuer au moins 2 à 3 séances d'exercices cardio-vasculaires par semaine. Pour être optimales, ces séances devront être de durée moyenne soit de 20 à 30 minutes et d'une intensité assez élevée afin d'améliorer les capacités cardio-respiratoires.

Préparation à la station 1

Monter et descendre les escaliers d'avant avec des charges (30 lbs/côté) dans les mains. Déposer et reprendre les charges du sol à chaque palier. Sans courir, essayer d'augmenter votre rythme à chaque fois toujours en restant en contrôle des charges.

Préparation à la station 2

Vous pouvez, avec un partenaire, faire des exercices de mémorisation tout en maintenant la position de base du maintien de tête en position neutre. Votre partenaire vous donnera des informations à retenir qu'il ou elle questionnera plusieurs minutes plus tard pendant un effort. Cela exercera votre mémoire et votre concentration à l'effort.

Préparation à la station 3

Une bonne façon de se préparer à cette station est, en plus de visionner la vidéo du massage cardiaque demandé lors de l'évaluation, est de renforcer certains muscles en lien avec la manœuvre, dont les triceps, les épaules et les abdominaux.

- Triceps : Vous pouvez effectuer des pushups à prise étroite, c'est-à-dire que vous prenez la position pushup au sol, sur les pieds ou sur les genoux, et vous placez vos mains à la largeur de vos épaules ou moins. (mains qui se touchent)

- Épaules : Vous pouvez effectuer des «V» pushups, c'est-à-dire que vous prenez la position pushup au sol (sur les pieds) et vous rapprochez vos pieds de vos mains jusqu'à ce que votre corps fasse un V inversé avec les mains à la largeur des épaules.
- Abdominaux : Vous pouvez effectuer des redressements assis de type «crunch» au sol en maintenant toujours une contraction au niveau des abdominaux lors des mouvements vers le haut et le bas.

Préparation à la station 4

Trois exercices sont très pertinents à effectuer afin de bien se préparer à cette station. Le premier est celui de la planche abdominale d'une durée minimale de 30 secondes par répétition et minimum de 4 répétitions par séance. Le second demande d'effectuer des « arrachés de charge du sol », c'est-à-dire de placer une charge lourde au sol, placer ses pieds de chaque côté et soulever la charge avec le dos droit jusqu'à l'extension complète des jambes jusqu'à ce que la charge soit montée à 90° aux coudes. Enfin, il serait important également de pratiquer son transport de charge de reculons sur un plancher à l'horizontale et s'assurer d'être bien en contrôle et en équilibre.

Préparation à la station 5

Pour cette station, il est tout simplement efficace de s'entraîner à monter et descendre les escaliers de reculons. Débuter sans charge dans les mains afin de s'habituer aux mouvements et graduellement ajouter de la charge dans ses mains afin de rester en contrôle en tout temps.

Préparation à la station 6

C'est la suite de la préparation à la station 2, demandez à votre partenaire de vous questionner sur les informations obtenues pendant la pratique de maintien de tête en position neutre.

Exercice supplémentaire fortement suggéré

Afin de renforcer la force et l'endurance des bras, prenez une charge assez lourde à deux mains et maintenez-la avec les coudes à 90° le plus longtemps possible. Faites plusieurs répétitions par séance et essayez d'augmenter votre temps chaque fois et d'augmenter la charge graduellement aussi.

Bonne préparation!