

Le Kin-AP

Évaluation des Aptitudes paramédicales

Le Kin-AP est une évaluation qui se déroule à travers un parcours comprenant différentes stations qui simulent les tâches que le technicien ambulancier-paramédic doit effectuer au quotidien. Ce test évalue les aspects cardiorespiratoire, musculaire et cognitif (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, sa fiche personnelle et son questionnaire d'aptitudes à l'activité physique (Q-AAP) dûment remplis. Il doit également acquitter les frais de 60 \$ payables en argent pour l'évaluation.

Avant que l'évaluation ne débute, une prise de signes vitaux est effectuée. Celle-ci comprend la tension artérielle, la fréquence cardiaque ainsi que la fréquence respiratoire.

Un évaluateur donne les consignes au candidat, indique 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. Finalement, l'évaluateur procède à une seconde prise de signes vitaux afin d'obtenir un comparatif «avant-après».

L'étudiant doit ensuite assister à la conférence donnée par les professeurs du programme.

En quoi consiste le Kin-AP?

Le Kin-AP est un parcours réalisé en continu comprenant 6 stations. Le parcours doit se faire en marchant à un rythme raisonnable. En aucun temps, il n'est permis de courir. Les escaliers doivent être montés et descendus une marche à la fois (il est défendu de «sauter» une marche).

Les stations évaluent l'ergonomie, la condition physique (capacité cardiovasculaire et musculaire), la proprioception, le contrôle de charge et le cognitif à l'effort.

Station 1 — Le transport d'équipement

Cette station simule le transport de l'équipement de base des techniciens ambulanciers-paramédics. Le candidat doit prendre une charge de 25 lbs, la monter d'un étage et la déposer au sol. Il doit ensuite refaire la séquence avec une deuxième charge. Enfin, le candidat doit prendre les deux charges au sol et les descendre au pallier initial. Le transport des charges se fait les bras en extension.

Station 2 — Cognitif à l'effort

Cette station simule la capacité des techniciens ambulanciers-paramédics à effectuer plusieurs tâches en même temps. Le candidat doit se rendre au local indiqué selon les consignes de l'évaluateur. Il doit s'agenouiller à la tête du patient traumatisé et lui maintenir la tête en position neutre (voir photo) pendant une minute. Toujours en position, le candidat doit écouter une bande sonore donnant de l'information sur le patient et sur le déroulement de l'accident. Le candidat doit mémoriser le plus de renseignements possibles.



Station 3 — RCR (2 minutes)

Cette station est la suite logique de la station 2. Une fois la minute en position neutre terminée, le patient tombe en arrêt cardiorespiratoire. Le candidat doit effectuer 2 minutes de réanimation cardio-respiratoire (RCR), soit 200 compressions sans interruption. Un métronome indique le rythme à maintenir (100 compressions à la minute). Un mannequin à «click» sera utilisé afin d'indiquer la profondeur optimale à atteindre et à maintenir. Le candidat recevra un avertissement à chaque fois que le rythme ne sera pas adéquat et que la profondeur ne sera pas atteinte. Ces avertissements seront compilés sur la grille d'évaluation. ([Voir la vidéo Kin-AP](#))

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les techniques de RCR, consultez le site de la Fédération des maladies du coeur du Québec (FMCCQ), www.fmccoeur.qc.ca. Notez que la technique de massage ne sera pas évaluée.



Station 4 — L'évacuation à l'horizontal

Cette station simule l'évacuation d'un patient installé sur une planche dorsale. Au sol, une charge de 50 lbs avec des poignées représente la largeur de la prise aux pieds de la planche dorsale. Le candidat doit faire la séquence qui suit 4 fois de suite:

- a) 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 mètres. Le déplacement se fait deux fois d'avant et deux fois à reculons.
- b) Déposer la charge au sol, les pieds de chaque côté de la charge.
- c) Se placer au sol en position de «planche abdominale» sur les coudes et maintenir la position pendant 30 secondes



Planche abdominale

Station 5 — L'évacuation dans les escaliers

Cette station simule l'évacuation d'un patient installé sur la planche dorsale, mais cette fois-ci dans les escaliers. Le candidat reprend la charge de 50 lbs, les bras en angle de 90°.

Partie 1 : Le candidat doit monter d'avant et redescendre à reculons le podium de 2 marches, et ce à 5 reprises, avant de déposer la charge au sol.

Partie 2 : Le candidat doit faire la manoeuvre inverse, soit monter à reculons et redescendre d'avant à 5 reprises.

Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat dépose la charge au sol. Il 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 techniciens ambulanciers-paramédics une fois l'appel complété au centre hospitalier. Le candidat a 5 minutes pour remplir le questionnaire avec les informations qu'il a mémorisées à la station 2.

L'évaluation se termine avec une dernière prise des signes vitaux.

Préparation 6 à 8 semaines avant l'évaluation

Il est important que les candidats soient en bonne condition physique afin de bien performer au test. Nous vous recommandons de vous préparer 6 à 8 semaines avant le test. Différents exercices pouvant s'effectuer autant dans une salle d'entraînement qu'à domicile vous sont proposés.

Préparation à la station 1 :

Montez et descendez les escaliers d'avant avec une charge dans les mains (altères ou sacs remplis d'objets). Alternez; la charge dans la main gauche, dans la main droite puis dans les deux mains. Sans courir, essayez d'augmenter votre rythme 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, votre partenaire vous donnera des informations que vous allez devoir retenir. Plus tard, ce dernier vous questionnera (voir préparation à la station 6). Cela exercera votre mémoire et votre concentration à l'effort.



Préparation à la station 3 :

Une bonne façon de se préparer pour cette station est de renforcer certains muscles en lien avec la manœuvre du RCR (triceps, épaules, abdominaux).

Triceps : Faire des *push-up* à prise étroite, c'est-à-dire en position *push up* au sol sur les pieds ou sur les genoux. Placez vos mains à la largeur de vos épaules ou rapprochez vos mains.

Épaules : Vous pouvez effectuer des «V» *push up*, c'est-à-dire prendre la position *push up* au sol (sur les pieds) et rapprochez vos pieds de vos mains jusqu'à ce que votre corps forme 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 une contraction des abdominaux lors des mouvements vers le haut et le bas.

Préparation à la station 4 :

Nous vous proposons 3 exercices :

1. La planche abdominale : Maintenir la position pendant 30 secondes et refaire la séquence 4 fois.

2. L'arraché de charge au sol : Placez une charge lourde au sol, positionnez vos pieds de chaque côté et soulevez la charge avec le dos droit jusqu'à extension complète des jambes et la charge montée en position 90° aux coudes.
3. Transport de charge : Avec la même charge, pratiquez le déplacement à reculons sur le plancher et s'assurer d'être en contrôle et en équilibre.

Préparation à la station 5 :

Montez et descendez les escaliers à reculons. Commencez sans charge dans les mains pour vous familiariser aux mouvements et en ajouter graduellement afin de rester en contrôle.

Préparation à la station 6 :

Pour faire suite à la station 2, demandez à votre partenaire de vous questionner sur les informations obtenues pendant la pratique du maintien de tête en position neutre.

Exercice supplémentaire fortement suggéré :

Afin d'augmenter la force et l'endurance de vos bras, prenez une charge assez lourde à deux mains et maintenez-la en position 90° aux coudes le plus longtemps possible. Répétez plusieurs fois l'exercice et augmentez graduellement le temps de maintien et le poids de la charge.

Nous vous recommandons 2 à 3 séances d'exercices cardiovasculaires par semaine d'une durée de 20 à 30 minutes. L'intensité doit être assez élevée afin d'améliorer les capacités cardiorespiratoires. Nous vous proposons 2 types de séances :

Type 1 : 20 à 30 minutes d'exercice en continu, avec une intensité qui se situe entre 70 et 80% d'effort (voir *Tableau des fréquences cardiaques*).

Type 2 : 20 à 30 minutes en intervalles, avec une intensité qui se situe à 60% d'effort, en alternance avec un effort d'environ 85-90%.

Tableau des fréquences cardiaques visées selon l'âge :
Fréquence cardiaque = 220 – votre âge

| Âge / Effort | 20 ans (et moins) | 25 ans | 30 ans | 35 ans |
|---------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Maximal 90-100% | 200 bpm 180 bpm | 195 bpm 175 bpm | 190 bpm 171 bpm | 185 bpm 167 bpm |
| Élevé 80-90% | 160 bpm | 156 bpm | 152 bpm | 148 bpm |
| Modéré 70-80% | 140 bpm | 137 bpm | 133 bpm | 130 bpm |
| Léger 60-70% | 120 bpm | 117 bpm | 114 bpm | 111 bpm |

Bonne préparation!