



T.A.P.T.A.P.



**Test d'aptitudes physiques pour les
techniciens ambulanciers paramédic.**

Informations pré-TAPTAP destinés aux étudiantes et étudiants qui auront à passer le test et comment vous y préparer de la meilleure façon avec quelques exercices musculaires :

Le T.A.P.T.A.P est une évaluation physique qui simule le travail des ambulanciers. Il requiert du candidat de fournir un grand effort musculaire à répétition sur un court laps de temps et de se déplacer avec des charges.

TAPTAP en général

Les tâches de soulèvement et de transport de charges sont les points les plus retrouvés dans les analyses de poste d'ambulancier et les plus probantes face à d'éventuelles blessures. Les analyses révèlent que la force physique pour les soulèvements et transports lourds, est la capacité la plus importante dans la majorité des travaux d'ambulancier. C'est pourquoi cette évaluation met l'emphase sur la simulation des tâches qui sont le plus susceptibles de causer des blessures aux ambulanciers.

Les ateliers évaluent la capacité physique du candidat à effectuer ces différentes tâches mais n'émettent pas de commentaires face à leur qualité d'exécution

Le TAPTAP consiste en une suite de **4 ateliers d'évaluation**.

Atelier d'évaluation 1

Le test de transport des poids

Partie 1

Dans un premier temps, cet atelier évalue la capacité du candidat à transporter dans les escaliers, les sacs d'outillages nécessaires. Il simule le transport de matériel, à partir de l'ambulance à un cas situé au deuxième étage.

Partie 2

La dernière descente avec les 2 poids a pour but de simuler le contrôle de la civière chaise dans les escaliers.

Atelier d'évaluation 2

Le soulèvement de la planche dorsale

Cet atelier consiste à simuler le soulèvement et l'insertion d'une planche dorsale ou d'une civière dans une ambulance. La charge requise pour l'évaluation représente le poids moyen d'un nord-américain type, la planche et celui de l'équipement traditionnellement retrouvé sur une civière.

Il s'agit d'une activité faite à 5 reprises et qui contient un soulèvement de poids important à partir du sol.

Atelier d'évaluation 3

Le « squat »

Cet atelier mesure la capacité à soulever des charges moindres à partir du sol de façon répétée.

Atelier d'évaluation 4

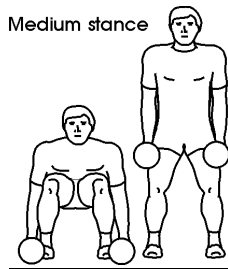
Les redressements assis partiels

Le but de cet atelier est de d'évaluer la capacité physique du candidat à faire un geste similaire à ceux effectués lors du massage cardiaque. En effet, il mesure l'endurance des abdominaux supérieurs selon une cadence prédéterminée.

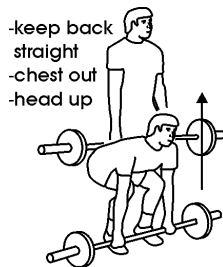
Quelques exercices musculaires à faire sur une base régulière de 3 à 4 fois semaine au moins 6 à 8 semaines avant le TAPTAP:

Exécuter ces exercices à raison de 1 série de 12, 10, 8 et 6 répétitions pour chaque exercice. Il faut augmenter la charge à chaque série. Exemple, exécution d'un exercice avec une première série de 12 répétition avec une charge de 30 lbs, suivi de 10 répétitions du même exercice avec une charge de 35 lbs, suivi de 8 répétitions avec 40 lbs, etc. Sauf pour les ½ redressements assis où il n'y a pas de charge et les répétitions sont différentes, voir avec photo du ½ redressement assis.

Premier exercice, le squat avec des haltères courts :



Deuxième exercice, le soulevé de terre avec haltère long ou haltères courts :



Troisième exercice, la flexion des coudes avec haltère long ou haltères courts :



Quatrième exercice, le ½ redressement assis au sol : Ici, il faut s'exécuter avec 2 à 3 séries de 25 à 30 répétitions.

