

Abstract – Travail de diplôme

Ambulanciers : CrossFit ou musculation pour préserver la santé et optimiser la performance ?

Danaël Kohler, AMB 23-26, déposé à l'Ecole supérieur medi | Centre de formation médicale | Soins ambulanciers ES en vue de l'obtention du diplôme d'ambulancier-ère ES

Lieu de pratique professionnelle : Service de la protection et de la sécurité de Neuchâtel

Situation initiale et problématique

Le métier d'ambulancier impose des exigences physiques élevées, liées notamment au port de charges, aux transferts de patients, aux postures contraignantes et aux horaires irréguliers. Afin de préserver leur santé et leur performance professionnelle, de nombreux ambulanciers pratiquent une activité sportive régulière. Toutefois, il n'existe pas de recommandations claires quant au type de sport le plus adapté aux exigences spécifiques du métier. La musculation et le CrossFit figurent parmi les disciplines les plus fréquemment pratiquées, sans que leur pertinence respective ne soit clairement établie.

Objectifs et questions de recherche

L'objectif principal de ce travail est de comparer la musculation et le CrossFit afin d'évaluer leur adéquation aux exigences du métier d'ambulancier. La question de recherche est la suivante : « Dans une perspective de santé durable et de performance professionnelle, la musculation ou le CrossFit est-il le plus adapté pour maintenir et développer la condition physique et psychique requise par le métier d'ambulancier ? »

Méthodologie

Une revue narrative de la littérature scientifique a été réalisée à partir des bases de données PubMed et ScienceDirect, avec l'aide de l'outil Open Evidence. Les publications retenues, parues entre 2010 et 2025, portent sur la musculation, le CrossFit ou des entraînements fonctionnels comparables, ainsi que sur leurs effets en matière de force, d'endurance, de mobilité, de prévention des troubles musculosquelettiques, de résilience psychologique et d'adaptabilité aux exigences professionnelles.

Résultats, discussion et conclusion

Les résultats indiquent que la musculation permet un renforcement ciblé et individualisable, pertinent pour la prévention des troubles musculosquelettiques. Le CrossFit se distingue par une approche polyvalente et fonctionnelle, favorisant le développement simultané de plusieurs capacités physiques, mais présentant un risque de blessure plus élevé en l'absence d'un encadrement adéquat. Aucun des deux types d'entraînement ne répond à lui seul à l'ensemble des exigences du métier. Une approche combinée, adaptée aux contraintes professionnelles et individuelles, apparaît comme la stratégie la plus pertinente pour soutenir durablement la santé et la performance des ambulanciers.

Neuchâtel, 29.12.2025