



ÉTAT-MAJOR DE LA MARINE : *bureau « condition du personnel de la marine ».*

**INSTRUCTION N° 000-11687-2007/DEF/EMM/CPM relative au contrôle de la condition physique du militaire.**

*Du 28 février 2007*

NOR D E F B 0 7 5 0 3 4 5 J

---

*Références :*

- a) Instruction n° 13/DEF/EMM/RH/CPM du 27 décembre 2005 (BOC, 2006, p. 284 ; BOEM 683\*).
- b) Instruction n° 126/DEF/EMA/EMP/3 du 25 janvier 2007 (n.i. BO).

*Pièce(s) Jointe(s) :*

Sept annexes.

*Classement dans l'édition méthodique :* BOEM 683.4.

*Référence de publication :* BOC N°16 du 6 juillet 2007, texte 32.

---

**1. PRÉAMBULE.**

L'instruction citée en référence a) organise l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) qui contribue de manière indiscutable à l'amélioration des capacités physiques et physiologiques de chaque marin d'active ou de la réserve opérationnelle.

Cet entraînement est évalué lors d'un contrôle annuel dont l'architecture et l'organisation sont décrites dans l'instruction interarmées de référence b).

Les dispositions propres à la marine sont récapitulées dans le texte ci-après ; elles s'appliquent dès réception.

**2. GÉNÉRALITÉS.**

**2.1. Les procédures de contrôle.**

Le système de contrôle proposé :

- incite le personnel militaire à s'entraîner et à progresser par l'instauration d'épreuves cotées ;
- définit à titre indicatif des niveaux de condition physique correspondant aux emplois types (cf. annexe V).

Le système de contrôle a pour objectifs :

- d'apprécier dans un cadre interarmées, le niveau de condition physique du personnel militaire et les tendances de son évolution ;
- de permettre aux forces armées et/ou aux unités spécialisées d'affirmer leurs spécificités en matière de condition physique, voire la maîtrise d'un milieu ou d'une technique en particulier.



Pour ce faire, le contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) est organisé en deux sous-ensembles indépendants :

- le contrôle de la condition physique générale (CCPG), commun aux forces armées. Il est obligatoire et trouve son fondement dans le socle commun des disciplines : course à pied, natation, musculation ;
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), facultatif et laissé à l'initiative des commandants organiques. La ou les épreuves spécifiques retenues sont davantage axées sur l'évaluation d'une aptitude physique « fonctionnelle » à remplir un type de mission ou d'emploi.

## **2.2. Aptitude médicale.**

L'aptitude médicale du marin à effectuer le CCPM est évaluée une fois par an par le médecin de la formation lors de la visite systématique annuelle (VSA).

À cette occasion, le certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé 620-4\*/1) renseigné par le médecin précise clairement la catégorisation médico-physiologique de l'intéressé, son aptitude (ou inaptitude) à tout ou partie des épreuves du CCPM, et le cas échéant les restrictions particulières à la pratique sportive.

Une copie de l'imprimé est présentée par le militaire le premier jour des tests.

## **2.3. Fiche récapitulative.**

L'ensemble des données relatives au CCPM (CCPG et CCPS), renseignements et résultats, est porté sur une fiche récapitulative dont le modèle est donné en annexe IV.

Cette fiche permet :

- de synthétiser les éléments et résultats du contrôle ;
- d'établir la notation annuelle.

La réalisation des quatre épreuves du CCPG est obligatoire pour être classé.

## **3. LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

### **3.1. Personnel assujetti.**

Les modalités du contrôle individuel sont conçues, au plan technique, de manière à être applicables à tous les militaires d'active quels que soient leur sexe et leur âge médicalement aptes et catégorisés.

Les militaires de la réserve opérationnelle, en particulier ceux dont l'activité est la plus soutenue, seront invités chaque fois que possible, à effectuer les épreuves du CCPG.

Trois catégories de personnel, hommes et femmes ont été retenues :

- senior ( $\leq 39$  ans) ;
- vétéran 1 ou master 1 ( $\geq 40$  ans,  $\leq 49$  ans) ;
- vétéran 2 ou master 2 ( $\geq 50$  ans).

L'âge à prendre en compte pour déterminer la catégorie est l'âge atteint au 31 décembre de l'année en cours.

### 3.2. Périodicité.

Le contrôle est effectué pendant la période couverte par la notation annuelle (du 1<sup>er</sup> juin de l'année N-1 au 31 mai de l'année N) pour permettre au notateur, lors de l'entretien, de commenter les résultats obtenus au CCPM, et de cocher la case correspondante sur le bulletin de notation et de candidatures (BNC).

### 3.3. Nature du contrôle.

#### 3.3.1. *Le contrôle de la condition physique générale.*

Trois aptitudes physiques sont retenues comme base du CCPG :

- l'endurance cardio-respiratoire (ECR) ;
- l'aisance aquatique (AA) ;
- la capacité musculaire générale (CMG).

Les trois épreuves du CCPG sont passées en une seule séance en fonction de la disponibilité des installations ce qui exclut toute notion d'ordre de passage des épreuves.

Ce contrôle visant à évaluer un niveau d'entraînement physique, les épreuves s'enchaînent sans temps de récupération excessif. Ces temps sont fixés à dix minutes maximales entre deux épreuves.

En cas de force majeure (disponibilité des infrastructures, météorologie défavorable) et sur décision du moniteur faisant passer les épreuves, la séance peut-être interrompue. Les épreuves passées sont prises en compte, et les participants invités à passer les épreuves manquantes lors d'une prochaine séance. Le délai accordé ne peut excéder 30 jours.

À chaque aptitude correspond un ou plusieurs tests possibles (cf. tableau de l'annexe I). L'épreuve retenue par la marine pour l'ECR est la vitesse aérobic maximale évaluée (VAMEVAL), l'aisance aquatique est commune aux armées et à la gendarmerie. Les tests CMG retenus par les commandants territoriaux et/ou organiques sont donnés en annexe VI. En raison de critères opérationnels, d'infrastructures ou d'isolement (bâtiments à la mer, opérations extérieures, unités isolées) la souplesse du CCPM autorise l'autorité organique à changer un ou plusieurs tests.

Les modalités d'exécution des épreuves, ainsi que les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe sont précisés en annexes II et III.

Chaque épreuve ou groupe d'épreuves est noté sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes du CCPG.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux conformément à l'annexe IV relative à la fiche récapitulative.

#### 3.3.2. *Le contrôle de la condition physique spécifique.*

Le CCPS est facultatif et laissé à l'initiative des commandants organiques. Les modalités d'exécution de la ou des épreuve(s) et les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe sont fixés par un protocole validé par l'officier pilote de la spécialité SPORT de l'école navale. La ou les épreuves choisies doivent être basées sur le besoin spécifique en entraînement physique de la formation.

Le classement au CCPS, le cas échéant, est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux conformément au modèle de la fiche récapitulative présenté en annexe IV.

Pour les organismes interarmées et organismes à vocation interarmées, le choix des épreuves du CCPG et du CCPS est laissé à l'initiative des commandants de formation.

#### 4. DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES APPLICABLES AU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

La réussite annuelle aux épreuves du contrôle de la condition physique générale (CCPG) donne lieu à l'attribution d'un gain d'avancement pour les marins ayant obtenu un niveau au moins égal à 3, sans note inférieure à 5/20 à une des trois épreuves.

Par ailleurs, la participation à ces épreuves est prise en compte pour les sélections ou les candidatures dont le personnel peut faire l'objet.

Le personnel en formation initiale est assujéti aux épreuves du CCPG en fin de formation. Les résultats sont pris en compte dès la première année.

#### 5. DISPOSITIONS PARTICULIÈRES.

##### 5.1. Exemption.

Dans le cas d'une exemption médicale au CCPM, la case « exempt » de la fiche récapitulative est renseignée par l'officier des sports qui comptabilise ce personnel à des fins statistiques. Cette information est transmise au bureau des sports de la région en même temps que l'état récapitulatif de la formation.

Ce personnel doit être connu des services de sport pour être intégré dans les comptes rendus annuels d'entraînement physique, militaire et sportif (CRAEPMS).

##### 5.2. Exemption partielle.

Dans le cas d'une exemption partielle pour une ou plusieurs épreuves physiques, le militaire est tenu de réaliser la ou les épreuves pour lesquelles il a été déclaré apte par le médecin de formation. Les performances et les points obtenus sont alors reportés dans les cases prévues à cet effet. La nature de l'exemption est notifiée par l'officier chargé des sports dans le cartouche « observations », au moment du bilan final. Il bénéficie des dispositions du point 4. Néanmoins si l'exemption court jusqu'à la date butoir de passage, les dispositions liées au point 5.1. s'appliquent.

Dans le cas d'une exemption partielle, mais limitée dans le temps, le personnel ne sera pas autorisé à passer la ou les épreuves pour lesquelles l'exemption ne s'applique pas. Il sera invité à passer l'ensemble des épreuves lorsqu'il aura recouvré l'ensemble de ses moyens physiques.

##### 5.3. Niveau de condition physique selon le métier exercé.

L'annexe V de la présente instruction fixe le niveau de condition physique minimale selon les métiers exercés.

L'appartenance à un poste A, B ou C est laissée à la libre interprétation du commandant territorial et/ou organique, voire du commandant de la formation.

#### 6. RÔLE DES BUREAUX SPORT.

L'organisation et le recueil des résultats des tests du CCPG et du CCPS sont effectués sous la responsabilité du commandant de formation. L'officier chargé des sports coordonne les actions, contrôle l'exécution des épreuves et fait établir la fiche et l'état récapitulatifs. Une copie de l'état récapitulatif est adressée au bureau sport de région avant le 31 mai de chaque année. Il en assure le suivi et collationne les données dès réception à des fins de statistiques nécessaires au comité de suivi du CCPM du commissariat aux sports militaires. Ce document inséré à la présente instruction (annexe VII) est adressé aux bureaux sport de région qui sont chargés de les diffuser en les commentant aux formations procédant au passage des épreuves du CCPM.

Les tests sont exécutés sous le contrôle d'un personnel moniteur chef, moniteur EPMS ou instructeur de l'entraînement physique et sportif (IEPS).

Pour la ministre de la défense et par délégation :

*Le vice-amiral d'escadre,  
sous-chef d'état-major « ressources humaines »,*

Pierre DEVAUX.

ANNEXE I.

**ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.**

<b>APTITUDE 1</b>	<b>ECR</b> (endurance cardio-respiratoire)	ECR 1 : Course de 12 minutes	<b>OU</b>
		ECR 2 : VAMEVAL ou VAMEVAL (tapis de course)	
		ECR 3 : Luc Léger	<b>OU</b>

<b>APTITUDE 2</b>	<b>AA</b> (aisance aquatique)	AA : 100 m + apnée 10m (M+F)
-------------------	----------------------------------	------------------------------

<b>APTITUDE 3</b>	<b>CMG</b> (capacité musculaire générale)	CMG 1 : corde / abdominaux	<b>OU</b>
		CMG 2 : pompes / abdominaux	
		CMG 3 : tractions / abdominaux	<b>OU</b>

Notation et classement :

- chaque épreuve ou groupe d'épreuves est noté sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes (pour la CMG : 10 points pour les abdominaux et pour la CMG1 : 10 points pour la corde, pour la CMG2 : 10 points pour les pompes, pour la CMG3 : 10 points pour les tractions) ;

- **seule la réalisation des quatre épreuves permet d'être classé.**

CCPG et opérations :

- l'aptitude ECR peut être contrôlée en effectuant le VAMEVAL sur tapis de course ou le test de Luc Léger (cf. annexe II) ;

- l'aptitude CMG, pour les forces armées ayant choisi la corde, peut être remplacée par les pompes ou tractions.

ANNEXE II.  
**PROTOCOLE DES TESTS.**

Une vidéo sur la réalisation des tests est disponible sur le site du centre national des sports de la défense (CNSD)

Intradef : <http://www.eis.terre.defense.gouv.fr>

Internet : [www.sports.defense.gouv.fr](http://www.sports.defense.gouv.fr)

**ECR 1 : Course de 12 minutes.**

Il s'agit de réaliser un test de marche/course de 12 minutes.

Parcourir à l'allure de son choix, sans marquer d'arrêt, la plus grande distance possible (arrondie à la cinquantaine de mètres inférieure).

Terrain plat, ou piste d'athlétisme, jalonné tous les cinquante mètres.

Départ individuel ou groupé. Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites).

Un échauffement adapté d'une vingtaine de minutes est nécessaire avant de réaliser l'épreuve.

Le barème, sur 20 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

**ECR 2 : VAMEVAL.**

Cette épreuve se déroule sur une piste jalonnée tous les 20 m. La vitesse de départ est de 8,5 km/h (palier n° 1), elle augmente régulièrement de 0,5km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). À chaque changement de palier le sujet doit se trouver devant la balise correspondante. Le sujet doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier).

Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites).

Le barème, sur 20 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

**ECR 3 : Test navette de 20 m (Luc Léger).**

Le sujet doit réaliser des allers-retours sur une distance de 20 m, à une vitesse qui augmente de 0,5km/h toutes les minutes (palier). Il doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

Cette épreuve consiste à réaliser des allers-retours sur une distance de 20 m matérialisée par des balises ou un marquage au sol (terrain plat en extérieur ou intérieur). La vitesse de départ est de 9 km/h (palier n° 1), elle augmente régulièrement de 0,5km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). Le sujet réalise des allers-retours en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20 m l'une de l'autre (pas de virage en demi cercle).Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier). Un retard d'un ou deux mètres est admis.

Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites). Il est également nécessaire de prendre en considération la qualité du sol où est réalisée l'épreuve. En effet, dans un souci d'homogénéité des résultats entre les unités il est fondamental que le sol soit dépourvu de boue ou de gravier.

Le barème, sur 20 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

## **A A : Aisance aquatique.**

Après un départ plongé ou sauté du plot, le sujet doit parcourir 100 mètres sans interruption, dans un style de nage libre, puis entreprendre aussitôt après, une apnée en immersion complète sur 10 mètres. Les tests natation et apnée doivent être effectués en continu. Tout personnel marquant une pause supérieure à 5 s avant de débiter son apnée obtient le résultat correspondant à la performance « 100 mètres ».

Dans les virages, le nageur doit toucher le mur et peut exercer une poussée avec n'importe quelle partie du corps ; il ne lui est cependant pas permis de prendre pied au fond du bassin. Le nageur doit terminer son parcours dans le couloir où il l'a commencé ; en cas d'arrêt complet du mouvement de nage (virage compris), la distance à prendre en considération est celle effectuée avant cet arrêt.

L'épreuve doit être réalisée en eau morte (piscine ou étendue d'eau calme) dont la température ne doit pas être inférieure à 24° centigrades pour les piscines et à 18° centigrades pour les plans d'eau. Un léger courant pourra être admis : dans ce cas, il y a lieu d'organiser un « aller-retour ».

En plus du maillot de bain, seul le bonnet, le pince-nez, les protections auditives et visuelles sont autorisés, aucun autre matériel ou artifice visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse n'est autorisé. Le passage de la ligne des 10 m d'apnée marque l'arrêt du chronomètre.

Le barème, sur 20 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

## **CMG 1 :**

### **a) Grimper de corde :**

Effectuer en style libre un grimper à la corde lisse. Corde de 5 mètres mesurée au sol, étalonnée tous les 0,50 m à partir de 1,50 m à grimper deux fois (7 mètres de grimper effectif). Points particuliers :

- départ sur un pied, une main sur la corde à 1,50 m, la deuxième main ne touchant pas la corde ;
- départ à l'initiative du participant ;
- première corde : au toucher de la marque indiquant 5 mètres, le chronomètre est arrêté ;
- la descente doit s'effectuer à un rythme libre mais sans interruption. En cas d'arrêt la performance est ramenée à une corde grimpée ;
- deuxième corde : le chronomètre repart dès que le candidat touche le sol d'un pied.

S'il maintient un ou ses deux pieds au sol plus de trois secondes, l'épreuve s'arrête ; on considérera alors qu'il a grimpé une seule corde. Au toucher de la marque indiquant 5 mètres le chronomètre est arrêté.

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

### **b) Abdominaux :**

Le sujet est allongé sur le dos, genoux et hanches fléchis à 90°. Les pieds en appui contre un mur ou sur une chaise tenus par un partenaire (ou bloqués contre un espalier).

Les épaules décollées du sol, les coudes fléchis, les mains sur la face avant des épaules, les bras en contact avec la poitrine et le menton placé contre le sternum.

Au signal le sujet réalise une flexion du tronc jusqu'au contact des coudes avec les cuisses, puis retour à la position de départ, les épaules et la tête ne doivent à aucun moment toucher le sol.

La position des mains, des coudes et des bras doit rester inchangée tout au long de l'épreuve (contact permanent des bras avec la poitrine et de la région lombaire avec le sol).

Exécuter le maximum de répétitions en 2 minutes.

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

### **CMG 2 :**

#### **a) Flexion extension des membres supérieurs en appui tendu (pompes) :**

Modalités d'exécution hommes :

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 10 cm de haut, revenir à la position en appui, membres complètement tendus, cela sans interruption.

Le juge ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

Modalités d'exécution femmes :

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 20 cm de haut, revenir à la position en appui, membres complètement tendus cela sans interruption.

Le juge ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

**b) Abdominaux :** idem CMG1 b).

### **CMG 3 :**

#### **a) Traction à la barre fixe :**

Flexion simultanée des bras en pronation jusqu'à ce que le menton soit au-dessus de la barre puis descendre jusqu'à la position bras tendus (coudes déverrouillés). La position des pouces sur la barre est laissée à l'appréciation du sujet. La distance entre les mains correspond à la largeur des épaules du sujet.

Exécuter le maximum de tractions sans limite de temps.

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

**b) Abdominaux :** idem CMG1 b).

**ANNEXE III.  
BARÊMES.**

**1. BARÊME MASCULIN SÉNIOR DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

**Épreuves interarmées.**

≤ 39 ans	ECR (1)			AA (2)	CMG (3)			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance aquatique en seconde	Corde en seconde puis en mètre	Pompes (Po) nbre	Tractions (Tr) nbre	Abdominaux (Ab) nbre
20	3300	19	12	100				
19	3200	18,25	11,5	110				
18	3100	17,5	11	120				
17	3000	16,75	10,5	130				
16	2900	16	10	140				
15	2800	15,25	9,5	150				
14	2700	14,5	9	160				
13	2600	13,75	8,5	170				
12	2500	13	8	180				
11	2450	12,5	7,75	190				
10	2400	12	7,5	100m+10	10	50	12	55
09	2350	11,5	7,25		12	46	10	50
08	2300	11	7	100m+5	14	42	9	45
07	2250	10,5	6,75		16	38	8	40
06	2200	10	6,5	100m	18	34	7	35
05	2150	9,5	6,25	75m	7m	30	6	30
04	2100	9	6	50m	6m	27	5	27
03	2050	8,5	5,75	25m	5m	24		24
02	2000	8	5,5	*	4m	22	4	21
01	1950	7,5	5,25	*	3m	20		18
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

**2. BARÈME MASCULIN MASTER 1 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

**Épreuves interarmées.**

≥ 40 ans ≤ 49 ans	ECR (4)			AA (5)	CMG (6)			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance aquatique en seconde	Corde en seconde puis en mètre	Pompes (Po) nbre	Tractions (Tr) nbre	Abdominaux (Ab) nbre
20	3000	16,75	10,5	130				
19	2900	16	10	140				
18	2800	15,25	9,5	150				
17	2700	14,5	9	160				
16	2600	13,75	8,5	170				
15	2500	13	8	180				
14	2450	12,5	7,75	190				
13	2400	12	7,5	200				
12	2350	11,5	7,25	210				
11	2300	11	7	220				
10	2250	10,5	6,75	100m+10	16	38	8	40
09	2200	10	6,5		18	34	7	35
08	2150	9,5	6,25	100m+5	20	30	6	30
07	2100	9	6		22	27	5	27
06	2050	8,5	5,75	100m	24	24		24
05	2000	8	5,5	75m	7m	22	4	21
04	1950	7,5	5,25	50m	6m	20		18
03	1900	7	5	25m	5m	18	3	16
02	1850	6,5	4,75		4m	16		14
01	1800	6	4,5		3m	14	2	12
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

**3. BARÈME MASCULIN MASTER 2 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

**Épreuves interarmées.**

≥ 50 ans	ECR (7)			AA (8)	CMG (9)			
	Course de 12 mn en mètre	Vaméval en palier	Luc Léger 20M en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	2700	14,5	9	160				
19	2600	13,75	8,5	170				
18	2500	13	8	180				
17	2450	12,5	7,75	190				
16	2400	12	7,5	200				
15	2350	11,5	7,25	210				
14	2300	11	7	220				
13	2250	10,5	6,75	230				
12	2200	10	6,5	240				
11	2150	9,5	6,25	250				
10	2100	9	6	100m+10	22	27	5	27
09	2050	8,5	5,75		24	24		24
08	2000	8	5,5	100m+5	26	22	4	21
07	1950	7,5	5,25		28	20		18
06	1900	7	5	100m	30	18	3	16
05	1850	6,5	4,75	75m	7m	16		14
04	1800	6	4,5	50m	6m	14	2	12
03	1750	5,5	4,25	25m	5m	12		10
02	1700	5	4		4m	10	1	8
01	1650	4,5	3,75		3m	8		6
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

**4. BARÈME FÉMININ SÉNIOR DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

**Épreuves interarmées.**

≤ 39 ans	ECR (10)			AA (11)	CMG (12)			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance aquatique en seconde	Corde en seconde puis en mètre	Pompes (Po) nbre	Tractions (Tr) nbre	Abdominaux (Ab) nbre
20	2900	14,5	9	120				
19	2800	13,75	8,5	130				
18	2700	13	8	140				
17	2600	12,25	7,5	150				
16	2500	11,5	7	160				
15	2400	10,75	6,5	170				
14	2300	10	6,25	180				
13	2200	9,5	6	190				
12	2100	9	5,75	200				
11	2000	8,5	5,5	210				
10	1900	8	5,25	100m+10	16	26	6	45
09	1850	7,5	5		20	24	5	40
08	1800	7	4,75	100m+5	24	22		35
07	1750	6,5	4,5		28	20	4	30
06	1700	6	4,25	100m	32	18		25
05	1650	5,75	4	75m	7m	16		20
04	1600	5,5	3,75	50m	6m	14	3	17
03	1550	5,25	3,5	25m	5m	12		15
02	1500	5	3,25	*	4m	10	2	12
01	1450	4,75	3	*	3m	9		9
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

**5. BARÈME FÉMININ MASTER 1 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

**Épreuves interarmées.**

≥ 40 ans ≤ 49 ans	ECR (13)			AA (14)	CMG (15)			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance aquatique en seconde	Corde en seconde puis en mètre	Pompes (Po) nbre	Tractions (Tr) nbre c	Abdominaux (Ab) nbre
20	2600	12,25	7,5	150				
19	2500	11,5	7	160				
18	2400	10,75	6,5	170				
17	2300	10	6,25	180				
16	2200	9,5	6	190				
15	2100	9	5,75	200				
14	2000	8,5	5,5	210				
13	1900	8	5,25	220				
12	1850	7,5	5	230				
11	1800	7	4,75	240				
10	1750	6,5	4,5	100m+10	28	20	4	30
09	1700	6	4,25		32	18		25
08	1650	5,75	4	100m+5	34	16		20
07	1600	5,5	3,75		36	14	3	17
06	1550	5,25	3,5	100m	38	12		15
05	1500	5	3,25	75m	7m	10	2	12
04	1450	4,75	3	50m	6m	9		9
03	1400	4,5	2,75	25m	5m	8		7
02	1350	4,25	2,5		4m	7	1	5
01	1300	4	2,25		3m	6		4
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

**6. BARÈME FÉMININ MASTER 2 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

**Épreuves interarmées.**

≥ 50 ans	ECR (16)			AA (17)	CMG (18)			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance aquatique en seconde	Corde en seconde puis en mètre	Pompes (Po) nbre	Tractions (Tr) nbre c	Abdominaux (Ab) nbre
20	2300	10	6,25	180				
19	2200	9,5	6	190				
18	2100	9	5,75	200				
17	2000	8,5	5,5	210				
16	1900	8	5,25	220				
15	1850	7,5	5	230				
14	1800	7	4,75	240				
13	1750	6,5	4,5	250				
12	1700	6	4,25	260				
11	1650	5,75	4	270				
10	1600	5,5	3,75	100m+10	36	14	3	17
09	1550	5,25	3,5		38	12		15
08	1500	5	3,25	100m+5	40	10	2	12
07	1450	4,75	3		42	9		9
06	1400	4,5	2,75	100m	44	8		7
05	1350	4,25	2,5	75m	7m	7	1	5
04	1300	4	2,25	50m	6m	6		4
03	1250	3,75	2	25m	5m	5		3
02	1200	3,5	1,75		4m	4		2
01	1150	3,25	1,5		3m	3		1
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

(1) Endurance cardio-respiratoire.

(2) Aisance aquatique.

(3) Capacité musculaire générale.

(4) Endurance cardio-respiratoire.

(5) Aisance aquatique.

(6) Capacité musculaire générale.

(7) Endurance cardio-respiratoire.

(8) Aisance aquatique.

(9) Capacité musculaire générale.

(10) Endurance cardio-respiratoire.

(11) Aisance aquatique.

(12) Capacité musculaire générale.

(13) Endurance cardio-respiratoire.

(14) Aisance aquatique.

(15) Capacité musculaire générale.

(16) Endurance cardio-respiratoire.

(17) Aisance aquatique.

(18) Capacité musculaire générale.

ANNEXE IV.  
**FICHE RÉCAPITULATIVE.**

**CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE (CCPM)**

Grade :	Date de naissance :	Sexe : M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
NOM :	N° de matricule :	Unité :
Prénom :	S <input type="checkbox"/> ( $\leq 39$ ans)    V1 <input type="checkbox"/> ( $\geq 40$ ans $\leq 49$ ans)    V2 <input type="checkbox"/> ( $\geq 50$ ans)	ANNÉE : 20..

**1. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE (CCPG)**  
(épreuves communes interarmées obligatoires)

										ANNÉE A		ANNÉE A - 1			ANNÉE A - 2				
										Performance	Points	S <input type="checkbox"/> V1 <input type="checkbox"/> V2 <input type="checkbox"/>			S <input type="checkbox"/> V1 <input type="checkbox"/> V2 <input type="checkbox"/>				
												Points			Points				
<b>ECR</b>																			
1 Cooper	2 Vaméval	3 Luc Léger																	
<b>AA</b> 100 m + apnée 10 m																			
<b>CMG</b>											abdos		abdos		abdos		abdos		abdos
1 Corde / abdos	2 Pompes / abdos	3 Tractions / abdos																	
<b>CLASSEMENT CCPG</b>										<b>TOTAL</b>		<b>TOTAL</b>			<b>TOTAL</b>				
5	4	3	2	1						Exempt	Non Effectué								
60	51	50	41	40	31	30	21	20	0										

**2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE (CCPS)**  
(en fonction des directives propres à chaque armée ou la gendarmerie nationale)

										Performance	ANNÉE A	Points	ANNÉE A - 1			ANNÉE A - 2		
												Points	Points			Points		
<i>Épreuve spécifique n°1 (à préciser)</i>																		
<i>Épreuve spécifique n°2 (à préciser)</i>																		
<i>Épreuve spécifique n°3 (à préciser)</i>																		
<b>CLASSEMENT CCPS</b>										<b>TOTAL</b>		<b>TOTAL</b>			<b>TOTAL</b>			
5	4	3	2	1						Exempt	Non Effectué							

<b>OBSERVATIONS / CONTRAT D'OBJECTIF ÉVENTUEL</b>	<b>Visa officier chargé des sports</b>	<b>Visa de l'intéressé</b>	<b>Visa du premier notateur</b>

Consignes de rédaction de la fiche récapitulative.

***Cas particuliers d'exemption médicale***

- Dans le cas d'une exemption médicale au CCPM, cette fiche n'est pas renseignée.
  
- Dans le cas d'une exemption partielle (une ou plusieurs épreuves physiques), le militaire est tenu de réaliser la ou les épreuves pour lesquelles il a été déclaré apte par le médecin d'unité. Les performances et les points obtenus sont alors reportés dans les cases prévues à cet effet. La nature de l'exemption est notifiée par l'officier chargé des sports dans le cartouche « observations », au moment du bilan final.

ANNEXE V.

**NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE MINIMALE SELON LES MÉTIERS.**

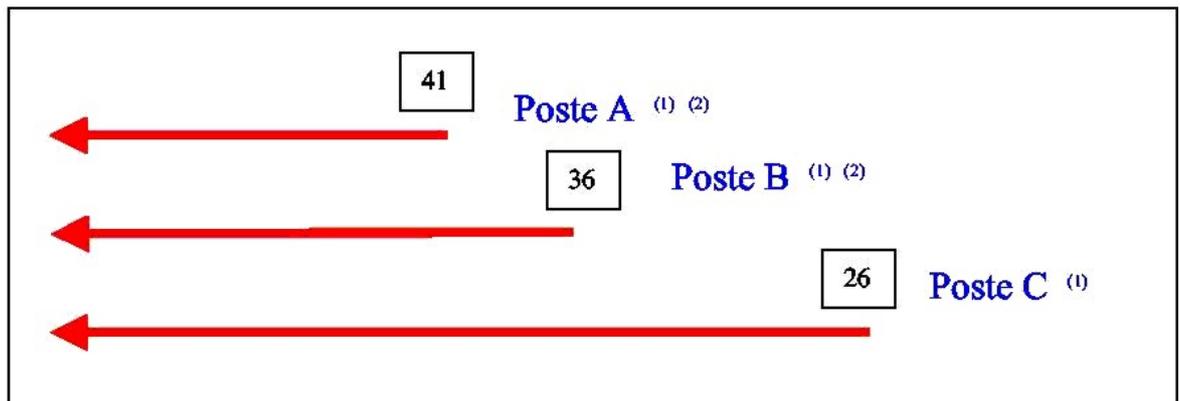
Poste A : Métiers nécessitant un niveau supérieur de condition physique générale dans le cadre opérationnel.

Poste B : Métiers nécessitant une bonne condition physique générale dans le cadre opérationnel.

Poste C : Métiers nécessitant un niveau de condition physique générale compatible avec le métier des armes.

L'appartenance à un poste A, B ou C est laissée à la libre interprétation des commandants organiques.

<i>Classement CCPG</i>				
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
60 ..... 51	50 ..... 41	40 ..... 31	30 ..... 21	20 ..... 0




---

(1) Tout militaire en deçà des seuils pourra se voir attribuer un contrat d'objectif, avec comme but d'atteindre dans un délai fixé entre 3 à 6 mois les minima.

(2) Sans note inférieure à 5 sur 20 dans une des épreuves (ou groupe d'épreuves).

ANNEXE VI.

**ÉPREUVES RETENUES PAR LES AUTORITÉS TERRITORIALES ET/OU ORGANIQUES.**

Autorités.	Poste.	CMG.	CCPS.
CECMED		Corde/abdos	non
CECLANT	C	Corde/abdos	non
ALFAN		Corde/abdos	
ALFUSCO ECOFUSIL		Corde/abdos	Course d'orientation
ALAVIA	C	Corde/abdos	
ALFOST		Pompes/abdos	Cross de masse
MARINS POMPIERS	A	Corde/abdos	Planche à rétablissement
COMAR Manche		Corde/abdos	
COMAR Paris		Pompes/abdos	
BASENAV Brest	C	Pompes/abdos	
EN/GEP	C	Corde/abdos	
CIN Brest	A, B ou C selon l'emploi tenu	Corde/abdos	Cross de l'unité
CIN Saint-Mandrier	B élèves C permanents	Corde/abdos	

ANNEXE VII.

