

***BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES***



**Édition Chronologique n° 5 du 4 février 2016**

**PARTIE PERMANENTE  
État-Major des Armées (EMA)**

**Texte 11**

**INSTRUCTION N° 40908/DEF/EMA/PERF/BORG - N° 40908/DEF/DCSSA/PC/MA - N°  
40908/GEND/DPMGN/SDC/BFORM**  
relative à la surveillance médico-physiologique de l'entraînement physique militaire et sportif.

*Du 8 janvier 2016*

ÉTAT-MAJOR DES ARMÉES : *sous-chefferie « performance » ; bureau « organisation ».*

DIRECTION CENTRALE DU SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES : *sous-direction « plans-capacités » ; bureau « médecin d'armée ».*

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA GENDARMERIE NATIONALE : *sous-direction des compétences ; bureau de la formation.*

**INSTRUCTION N° 40908/DEF/EMA/PERF/BORG - N° 40908/DEF/DCSSA/PC/MA - N° 40908/GEND/DPMGN/SDC/BFORM relative à la surveillance médico-physiologique de l'entraînement physique militaire et sportif.**

*Du 8 janvier 2016*

NOR D E F E 1 6 5 0 0 1 6 J

---

*Références :*

Arrêté du 20 décembre 2012 (JO n° 15 du 18 janvier 2013, texte n° 38 ; signalé au BOC 19/2013 ; BOEM 620-4.1.1).

Instruction n° 600/DEF/DCSSA/PC/MA du 17 juillet 2015 (BOC n° 51 du 19 novembre 2015, texte 6 ; BOEM 620-0.1.2).

Publication interarmées 7.1.1. n° D-11-008039/DEF/EMA/RH du 12 octobre 2011.

*Pièce(s) Jointe(s) :*

Une annexe.

*Textes abrogés :*

Instruction n° 5140/DEF/CSM/EPS/S/C n° 655/DEF/DCSSA/AST/AS du 18 mars 1994 (BOC, p. 3916 ; BOEM 683.3) modifiée.

Instruction n° 362/DEF/DCSSA/AST/AS du 10 février 1997 (BOC, p. 989 ; BOEM 620-4.1.2.2, 683.3).

*Classement dans l'édition méthodique :* BOEM 683.3

*Référence de publication :* BOC n° 5 du 4 février 2016, texte 11.

---

**Préambule.**

L'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) est une composante essentielle de la préparation opérationnelle du militaire.

L'EPMS regroupe l'ensemble des activités d'entraînement, de contrôles (tests de performance et contrôle de la condition physique du militaire) et de compétitions concourant à l'amélioration des qualités physiques et mentales du pratiquant.

En matière de condition physique, les militaires composent une collectivité hétérogène du fait des spécificités individuelles et des contraintes physiques propres à chaque armée. Il convient donc, en fonction des aptitudes physiques évaluées, de décliner un EPMS adapté sinon à chaque cas, du moins à un certain nombre de groupes distincts.

Cette exigence de mise en œuvre nécessite de définir un dispositif général de surveillance de l'EPMS dont l'efficacité est tributaire des actions coordonnées des différents acteurs que sont le commandement, les médecins, les cadres spécialistes en EPMS, les cadres de contact et le personnel pratiquant l'EPMS.

La surveillance médico-physiologique de l'EPMS comprend :

- la détermination de l'aptitude médicale et de l'aptitude physique ;
- la mise en œuvre d'actions par différents acteurs ;
- la mise en œuvre de dispositions particulières pour les compétitions organisées par les armées (en dehors des disciplines à risque décrites au point 3.1.).

## 1. DÉTERMINATION DES APTITUDES MÉDICALE ET PHYSIQUE.

L'évaluation des aptitudes médicale et physique du personnel est un préalable à l'EPMS.

### 1.1. Aptitude médicale.

La détermination de l'aptitude médicale est du ressort des médecins du service de santé des armées, à l'occasion du recrutement puis de la visite médicale périodique (VMP). Pour l'EPMS, elle consiste à détecter une éventuelle contre-indication à la pratique de ces activités.

Le certificat médical délivré à l'issue de la visite médicale périodique mentionne l'une des situations médicales suivantes :

- absence de contre-indication médicale à l'EPMS ;
- inaptitude temporaire ou définitive à une activité ou à une sollicitation physique (la durée d'inaptitude et l'activité contre-indiquée sont précisées sur le certificat). Cette situation peut nécessiter la rédaction par le médecin d'une fiche de liaison, à destination du spécialiste EPMS, précisant la nature des restrictions ou des recommandations en matière d'EPMS (cf. annexe) ;
- nécessité d'un accompagnement de l'entraînement par un spécialiste EPMS. Cette situation impose la rédaction par le médecin d'une fiche de liaison destinée au spécialiste EPMS.

L'aptitude médicale est délivrée pour une durée de deux ans sauf cas particuliers définis par l'arrêté du 20 décembre 2012 relatif à la détermination et au contrôle de l'aptitude médicale à servir du personnel militaire.

### 1.2. Aptitude physique.

La détermination de l'aptitude physique fait suite à la détermination de l'aptitude médicale.

Elle consiste en l'évaluation des capacités d'entraînement au moyen de tests de terrain dont la mise en œuvre est du ressort du spécialiste EPMS.

Les qualités physiques à évaluer sont principalement la capacité aérobie et la force musculaire.

Conformément à la publication interarmées (PIA) de référence, les tests de mesure de la capacité aérobie sont le test VAMEVAL ou le Luc-Léger (test navette).

Les tests d'évaluation de la force musculaire sont répertoriés dans l'instruction n° 600/DEF/DCSSA/PC/MA du 17 juillet 2015.

Les résultats de ces tests permettent de répartir la population militaire en groupes de niveau les plus homogènes possibles pour la mise en œuvre de l'EPMS.

L'évaluation de l'aptitude physique est à réaliser au moins une fois par an, soit :

- en début d'entraînement (formation initiale) ou de reprise d'entraînement (après interruption prolongée) ;
- dans le cadre du contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) dont les modalités sont définies par instructions ou circulaires particulières.

## 2. RÔLE DES DIFFÉRENTS ACTEURS.

### 2.1. Rôle de l'autorité d'emploi.

Responsable de la sécurité générale dans la mise en œuvre de l'EPMS, le chef de la formation d'emploi :

- impose que le personnel soit à jour de sa visite médicale périodique (VMP) ;
- s'assure de la réalisation des visites médicales périodiques et l'exécution du contrôle de la mise à jour de la VMP ;
- formalise les conditions de pratique de l'EPMS par l'édition d'une note annuelle d'organisation ;
- veille au maintien des compétences de sa ressource en spécialistes EPMS et de ses cadres de contact ;
- veille au respect des principes doctrinaux de l'EPMS tels que décrits dans la PIA 7.1.1. Entraînement physique militaire et sportif (EPMS) - Note n° D-11-00803/DEF/EMA/RH du 12 octobre 2011, notamment en matière de progressivité et de sécurité (en l'occurrence, il associe le médecin et les spécialistes EPMS à la programmation des activités) ;
- s'assure de la synergie entre les médecins, les spécialistes EPMS et les cadres de contact, nécessaire à l'accompagnement du personnel militaire présentant des contre-indications et des restrictions de pratique ou en reprise d'activités après une interruption d'entraînement pour raison médicale ;
- fait la demande de mise en place d'un dispositif de premiers secours et d'évacuation, auprès du commandant du centre médical des armées (CMA), lorsque la nature des épreuves rend ces mesures obligatoires ou opportunes.

### 2.2. Rôle du médecin des forces.

Au-delà de la détermination de l'aptitude médicale, le médecin est le conseiller technique du commandement en matière de surveillance médicale de l'EPMS. À ce titre, il :

- apporte son expertise en matière de programmation des activités ;
- identifie les risques sanitaires dans le cadre de la mise en œuvre des activités (contrainte climatique, épidémie ou menace d'épidémie) et en informe le commandement ;
- s'assure que les règles d'hygiène alimentaire et corporelle sont adaptées au rythme et à l'intensité de l'entraînement physique ;
- renseigne le commandement sur l'état de fatigue du personnel et sur l'existence éventuelle d'un fléchissement collectif de l'état de santé ;
- organise, en liaison avec le commandement du CMA, un dispositif de premiers secours et d'évacuation adapté à l'activité physique réalisée et aux contraintes extérieures (terrain, météo, nombre de participants, etc.) ;

- assiste occasionnellement aux différents exercices de manière à apprécier aussi bien l'effort physique que la progression de l'entraînement ;
- est l'interlocuteur privilégié du spécialiste EPMS dans le cadre de l'accompagnement du personnel qui nécessite un entraînement adapté ;
- participe à la formation des cadres et à leur sensibilisation aux risques d'accident liés à l'EPMS ;
- participe à la formation des militaires : informations sanitaires (coup de chaleur, gelures, risques traumatiques, etc.) ;
- peut se référer aux résultats du CCPM pour l'évaluation de l'état de santé du militaire.

### **2.3. Rôle du spécialiste d'éducation physique militaire et sportive ou du militaire de la gendarmerie formé en éducation physique militaire et sportive.**

Garant de l'application de la doctrine de l'EPMS édictée dans la PIA de référence, le spécialiste EPMS est le conseiller technique du commandement en matière de pratique sportive. À ce titre, il :

- détermine l'aptitude physique du personnel conformément au point 1.2. et en rend compte au commandement ;
- propose au chef de l'organisme la note annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS ;
- participe à la programmation des activités ;
- veille à l'adéquation des intensités d'entraînement avec le niveau d'aptitude physique dans les activités conduites par les cadres de contact ou pratiquées de manière autonome ;
- organise, en coordination avec le médecin, l'EPMS pour le personnel nécessitant un entraînement adapté et notamment en reprise d'activités après interruption de plus de vingt et un jours, pour raison médicale ;
- contrôle l'adaptation du personnel à l'EPMS, pour les séances qu'il organise, en vue de détecter les difficultés pour suivre l'entraînement et alerter, le cas échéant, le commandement et/ou le médecin ;
- assure la formation des cadres de contact et veille au respect de leurs prérogatives ;
- met à disposition du médecin les résultats du CCPM.

### **2.4. Rôle du cadre de contact.**

Le rôle du cadre de contact est particulièrement important puisque la réalisation pratique des séances d'entraînement physique militaire et sportif lui incombe.

À ce titre, il :

- respecte les principes généraux de mise en œuvre de l'EPMS tels que définis dans la doctrine ;
- tient compte, dans les séances qu'il organise, de l'aptitude physique du personnel, déterminée par le spécialiste EPMS ;
- applique les recommandations du médecin et du spécialiste EPMS ;

- observe le comportement du personnel afin de signaler au spécialiste EPMS ou au médecin les militaires qui présenteraient des difficultés ;
- renseigne le commandement sur l'état de fatigue du personnel et sur l'existence éventuelle d'un fléchissement collectif de l'état physique.

## **2.5. Rôle du pratiquant d'entraînement physique militaire et sportif.**

Le personnel militaire doit :

- être à jour de sa visite médicale périodique ;
- respecter les restrictions d'entraînement définies par le médecin et les recommandations de pratique du spécialiste EPMS ;
- rendre compte au médecin de toute évolution de son état de santé susceptible de modifier son aptitude à l'EPMS ;
- appliquer les grands principes d'hygiène de vie.

## **3. DISPOSITIONS PARTICULIÈRES LIÉES AUX COMPÉTITIONS.**

### **3.1. Participation aux compétitions organisées par les forces armées.**

Cas général : tout participant devra être en possession d'un certificat médico-administratif d'aptitude (cf. modèle n° 620-4\*/1) précisant l'absence de contre-indication à la pratique de l'EPMS. Ce certificat, remis à l'occasion de la visite médicale périodique, devra obligatoirement dater de moins de deux ans.

Cas particulier des disciplines considérées à risque [rugby, sports de combat entraînant la recherche de *knock-out* (KO), sports mécaniques, sous-marins et aériens].

La participation aux compétitions pour ces disciplines est soumise à la même réglementation que celle définie pour les compétitions civiles.

### **3.2. Participation aux compétitions organisées par des organismes civils (clubs sportifs des armées compris).**

Tout participant doit présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition de la discipline considérée datant de moins d'un an.

## **4. ABROGATIONS - PUBLICATION.**

Sont abrogées :

- l'instruction n° 5140/DEF/CSM/EPMS/S/C n° 655/DEF/DCSSA/AST/AS du 18 mars 1994 modifiée, relative à la surveillance médico-physiologique de l'entraînement physique militaire et sportif ;
- l'instruction n° 362/DEF/DCSSA/AST/AS du 10 février 1997 relative à la catégorisation médico-physiologique en vue de l'entraînement physique militaire et sportif.

La présente instruction sera publiée au *Bulletin officiel des armées*.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le vice-amiral d'escadre,  
sous-chef d'état-major « performance » de l'état-major des armées,*

Philippe COINDREAU.

*Le médecin général inspecteur,  
adjoint « emploi » au directeur central du service de santé des armées,*

Philippe ROUANET.

Pour le ministre de l'intérieur et par délégation :

*Le général de brigade,  
sous-directeur des compétences,*

Didier QUENELLE.

ANNEXE.

**FICHE DE LIAISON MÉDECIN-SPÉCIALISTE ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE ET  
SPORTIVE RELATIVE À L'ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE ET  
SPORTIVE DU PERSONNEL.**

**FICHE DE LIAISON MÉDECIN – SPÉCIALISTE ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIVE RELATIVE À L'ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIVE DU PERSONNEL**

Nous, soussignés  
Certifions que (a)  
né le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_  
(b)

a été vu en consultation le :

En conséquence, estimons que l'intéressé(e) doit bénéficier de préconisations dans son entraînement physique militaire et sportif (EPMS)

***à renseigner par le médecin***

Profil du personnel :

- personnel dont l'âge, la constitution physique, une pathologie et/ou une blessure imposent une adaptation durable de l'entraînement
  
- personnel en cours de réentraînement progressif en vue de récupérer un bon niveau d'entraînement

Recommandations (restrictions, type d'activités) :

limitation de l'entraînement en fréquence, durée, intensité, spécificité (type d'activité, gestes à risque, sous le seuil de la douleur...)

Suivi (dialogue médecin – spécialiste EPMS) :

trimestriel          semestriel          annuel

*Signature médecin :*

***à renseigner par le spécialiste ou gendarme formé EPMS***

Bilan EPMS (fréquence et nature de pratique, ressenti du personnel) :

*Date et signature*

*cellule EPMS :*

(a) Nom et prénom de l'intéressé

(b) Grade et indication de l'unité ou service