

***BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES***



**Édition Chronologique n° 4 du 1<sup>er</sup> février 2018**

**PARTIE PERMANENTE**  
**Direction générale de la gendarmerie nationale (DGGN)**

**Texte 9**

**CIRCULAIRE N° 39000/ARM/GEND/DPMGN/SDC/BFORM**

relative à la préparation physique opérationnelle et à la pratique du sport par les militaires de la gendarmerie nationale.

*Du 4 janvier 2018*

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

**CIRCULAIRE N° 39000/ARM/GEND/DPMGN/SDC/BFORM relative à la préparation physique opérationnelle et à la pratique du sport par les militaires de la gendarmerie nationale.**

*Du 4 janvier 2018*

NOR A R M G 1 8 5 0 0 3 5 C

---

*Références :*

Code de la défense.

Protocole d'accord du 11 décembre 2015 (BOC n° 9 du 3 mars 2016, texte 7).

Instruction n° 5705/DEF/SGA/DFP/FM/4 du 25 avril 2002 (BOC, 2002, p. 3481 ; BOEM 361.1, 562.5).

Instruction n° 126/DEF/EMA/EMP/3 du 25 janvier 2007 (BOC N° 16 du 6 juillet 2007, texte 5 ; BOEM 562.4).

Instruction n° 1700/DEF/DCSSA/PC/MA du 31 juillet 2014 (BOC n° 51 du 17 octobre 2014, texte 9 ; BOEM 510-4.1.1).

Instruction n° 600/DEF/DCSSA/PC/MA du 17 juillet 2015 (BOC n° 51 du 19 novembre 2015, texte 6 ; BOEM 510-0.1.2).

Instruction n° 40908/DEF/EMA/PERF/BORG - n° 40908/DEF/DCSSA/PC/MA - n° 40908/GEND/DPMGN/SDC/BFORM du 8 janvier 2016 (BOC n° 5 du 4 février 2016, texte 11 ; BOEM 562.3).

Circulaire n° 4725/ARM/EMA/CNSD/EIS/DGF du 14 décembre 2017 (BOC n° 2 du 18 janvier 2018, texte 11 ; BOEM 562.2).

Directive n° 17615 du 23 décembre 2003 (BOC, 2004, p. 495 ; BOEM 562.1).

Publication interarmées 7.1.1 n° D-11-008039/DEF/EMA/RH/NP du 12 octobre 2011 (n.i. BO).

Note-express n° 12200/DEF/GEND/PM/LOG/ADM du 19 juillet 2002 (n.i. BO).

Note-express n° 59591/GEND/DPMGN/SDAP/BAS du 24 juillet 2017 (n.i. BO - CLASS. : 32.09)

*Pièce(s) Jointe(s) :*

Sept annexes.

*Texte abrogé :*

Circulaire n° 39000/DEF/GEND/DPMGN/SDC/BFORM du 18 juillet 2016 (BOC n° 41 du 8 septembre 2016, texte 14 ; BOEM 531.6.2, 562.6.4).

*Classement dans l'édition méthodique :* BOEM 531.6.2, 562.6.4

*Référence de publication :* BOC n° 4 du 1<sup>er</sup> février 2018, texte 9.

---

SOMMAIRE

1. PRINCIPES GÉNÉRAUX.

1.1. Réglementation applicable.

1.2. L'imputabilité au service.

1.3. La surveillance médicale.

1.4. Infrastructures sportives.

1.4.1. Cadre général.

1.4.2. Utilisation de matériel de renforcement musculaire dans les locaux de service.

1.4.3. Utilisation d'infrastructures privées dans le cadre du service.

## 2. RESPONSABILITÉS DES DIFFÉRENTS ÉCHELONS CONCERNÉS.

2.1. La direction générale de la gendarmerie nationale.

2.2. Les commandants de formation administrative.

2.3. Les commandants d'unité et cadres de contact d'entraînement physique militaire et sportif.

2.4. Les spécialistes d'entraînement physique militaire et sportif.

2.5. Le médecin des armées.

2.6. Le centre national des sports de la défense.

2.7. Les militaires de la gendarmerie nationale.

## 3. LA PRÉPARATION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE.

3.1. En école et centre de formation.

3.2. Militaires concernés.

3.2.1. Cadre général.

3.2.2. Pratique non encadrée et/ou autonome.

3.3. Prévention des accidents.

## 4. LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.

4.1. Concept et objectifs.

4.1.1. Concept.

4.1.2. Finalité opérationnelle.

4.2. Architecture de la formation aux techniques d'optimisation du potentiel.

## 5. LES FORMATEURS.

5.1. La formation des formateurs.

5.1.1. Spécialistes entraînement physique militaire et sportif.

5.1.2. Formateurs technicien d'optimisation du potentiel.

5.2. La formation des cadres de contact d'entraînement physique militaire et sportif.

5.3. Prérogatives d'encadrement de l'entraînement physique militaire et sportif.

## 6. LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

6.1. Les épreuves du contrôle de la condition physique du militaire.

6.2. Périodicité.

6.2.1. Cas général.

6.2.2. Cas particuliers.

6.3. Militaires concernés.

6.4. Organisation des épreuves.

6.5. Modalités administratives.

## 7. LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES.

7.1. Le sport pour tous.

7.1.1. En gendarmerie.

7.1.2. En interarmées.

7.1.3. En milieu civil.

7.2. Le sport d'élite.

7.2.1. Les sportifs de haut niveau de la défense.

7.2.2. Equipes sportives.

7.3. Les associations sportives.

## 8. TEXTE ABROGE.

### ANNEXE(S)

ANNEXE I. RÉPARTITION DES EMPLOIS DES MONITEURS ET DES MONITEURS-CHEFS ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE II. CONVENTION POUR L'UTILISATION OCCASIONNELLE D'INFRASTRUCTURE SPORTIVE MISE À LA DISPOSITION.

ANNEXE III. RÉPARTITION DES RESPONSABILITÉS D'ENCADREMENT ENTRE SPÉCIALISTES EPMS ET CADRES DE CONTACT.

ANNEXE IV. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

ANNEXE V. LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

## ANNEXE VI. SOUTIEN SANITAIRE.

## ANNEXE VII. RÉSULTAT DE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

Les militaires de la gendarmerie sont appelés à servir en tout temps et en tout lieu tout au long de leur carrière. Leurs disponibilité et efficacité opérationnelles, tant dans l'action du quotidien que dans les contextes dégradés, exigent robustesse, maîtrise de soi et esprit de cohésion.

Ces qualités sont notablement accrues par une condition physique entretenue par une préparation physique opérationnelle et une pratique sportive régulières. Ces activités, quel qu'en soit le niveau, possèdent des vertus qui méritent donc d'être encouragées, qu'il s'agisse d'activités pratiquées à l'occasion du service ou hors service. Elles participent également de la bonne récupération des personnels, de leur santé individuelle, physique et mentale. Elles contribuent par ailleurs à la cohésion et à l'image des unités, au développement des valeurs militaires (résilience, dépassement de soi, solidarité, esprit d'équipe, volonté, persévérance...) consubstantielles de l'action de la gendarmerie nationale.

La finalité de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) est de permettre à chacun d'acquérir un niveau de condition physique et mentale adapté aux spécificités et aux contraintes de son emploi et de ses missions, et de contribuer ainsi au développement de la capacité opérationnelle de la gendarmerie.

Elle s'inscrit dans la politique interarmées "Sport 2020" déclinée en quatre axes :

- la consolidation de la pratique de l'EPMS ;
- la réinsertion des blessés par le sport ;
- le développement du "sport pour tous" ;
- la promotion du sport d'élite.

La présente circulaire a pour objet de préciser les principes régissant la préparation physique opérationnelle et la pratique sportive, leur encadrement, leur contrôle. La politique de réinsertion des blessés par le sport fait l'objet de directives spécifiques sous timbre du bureau de l'action sociale.

### 1. PRINCIPES GÉNÉRAUX.

#### 1.1. **Réglementation applicable.**

La préparation physique opérationnelle et la pratique du sport en gendarmerie, pour les personnels militaires de la gendarmerie nationale, sont régies par la réglementation interarmées en la matière.

En particulier, l'EPMS fait l'objet de la publication interarmées de 10<sup>e</sup> référence <sup>(1)</sup> (PIA 7.1.1). Cette publication constitue un guide complet pour la programmation et la réalisation des activités de préparation physique opérationnelle (à destination des spécialistes, des cadres et de tous les personnels militaires), propose des approches innovantes et adaptées aux différents contextes d'emploi quotidien et d'engagement opérationnel et traite de la prévention des accidents. Elle précise également la réglementation.

Elle est mise en ligne sur le site intranet du bureau de la formation (BFORM), rubrique sport.

## **1.2. L'imputabilité au service.**

La position en service du militaire est l'une des conditions dans lesquelles les éventuels préjudices (au militaire ou aux tiers) sont supportés par l'État. La reconnaissance de l'imputabilité au service d'un éventuel préjudice nécessite la réunion des conditions suivantes :

- une condition de relation avec le service (activité programmée au service, personnel désigné pour cette activité, ordre de service, etc.) ;
- une condition de temps et de lieu (l'événement doit s'être produit pendant le temps de service, en un lieu où s'exerçait le service, etc.).

À titre d'exemple, un militaire ne peut pas se trouver en position de repos et participer à une compétition sous couvert d'un ordre de service ou à un entraînement à vocation opérationnelle (montagne).

La situation des militaires pratiquant une activité sportive, et leur couverture, sont détaillés dans le texte de 3<sup>e</sup> référence, ainsi qu'au Chapitre 6 – section II de la publication de 10<sup>e</sup> référence (1) .

## **1.3. La surveillance médicale.**

La pratique d'une activité sportive en service nécessite l'absence de contre-indication médicale pour chaque participant. La visite médicale périodique (VMP) constitue la clef de voûte de la surveillance médicale du personnel. Elle précise, au jour de l'examen, l'absence ou non de contre-indication médicale à l'EPMS. L'absence de contre-indication à l'EPMS sous-entend l'absence de contre-indication à l'entraînement, au contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) et aux compétitions militaires, à l'exclusion de quelques sports à risque qui obéissent à des règles particulières suivant les prescriptions de l'instruction de 5<sup>e</sup> référence.

Le suivi de l'aptitude générale des personnels est une responsabilité qui incombe aux chefs hiérarchiques, lesquels peuvent demander le concours du service de santé des armées dès que la situation d'un de leurs subordonnés l'impose.

La formation et l'entraînement, lorsqu'ils sont pratiqués à titre individuel ou de manière collective doivent être progressifs, réguliers, adaptés et effectués en privilégiant une pratique pluridisciplinaire. Les officiers, les moniteurs-chefs et moniteurs EPMS, ainsi que les gradés ou militaires habilités à l'encadrement de la séance doivent surveiller attentivement le comportement des personnels qu'ils encadrent et veiller à ce qu'ils respectent leurs capacités physiologiques. À ce titre, les efforts demandés doivent respecter les consignes stipulées sur le certificat médico-physiologique des personnels, l'éventuelle fiche de recommandations rédigée par le médecin lors de la VMP, ou encore la restriction à la pratique de certains sports. En cas de pratique collective, la constitution de groupes de niveau homogène devra être recherchée.

## **1.4. Infrastructures sportives.**

### ***1.4.1. Cadre général.***

La plupart des installations sportives de la gendarmerie sont implantées dans les écoles et centres de formation, ainsi que dans les unités de gendarmerie mobile ou de la garde républicaine. Le bon emploi de ces installations doit être recherché en priorité, par entente entre les unités de gendarmerie géographiquement proches.

Des infrastructures appartenant aux collectivités territoriales, aux armées, à la police nationale, à des associations ou clubs sportifs civils peuvent également être utilisées sous couvert de l'établissement d'une convention réalisée entre les parties. À titre d'exemple, le canevas d'une convention de mise à disposition d'une infrastructure sportive par une municipalité figure en annexe II. L'utilisation d'infrastructures sportives appartenant aux collectivités territoriales est placée sous la responsabilité du chef d'organisme.

L'utilisation de ces infrastructures sportives doit se faire conformément aux obligations générales d'hygiène et de sécurité imposées par le code du sport (article L322-2 du code du sport) et la quatrième partie du code du travail. À titre d'illustration, il doit être prévu une trousse de secours permettant de dispenser les gestes de premier secours (article R322-4 du code du sport).

#### ***1.4.2. Utilisation de matériel de renforcement musculaire dans les locaux de service.***

Lorsque les locaux le permettent au sein des unités, une ou plusieurs salles peuvent être équipées pour la pratique de la musculation et, d'une manière plus générale, pour le sport individuel en salle (fitness, cardio-training, etc.). L'organisation de ces locaux et l'utilisation des matériels doivent répondre aux normes et exigences édictées par l'association française de normalisation (AFNOR) et aux notices des constructeurs. Ces normes sont disponibles sur le site du ministère des sports ainsi que sur le site internet de l'AFNOR. Elles concernent d'une manière générale le matériel et les conditions d'utilisation.

Le matériel : conforme à la norme NF EN 957-1, il est installé dans un local exclusivement dédié à la pratique du sport avec des espaces libres entre appareils et d'évolution conformes aux prescriptions du fabricant. Il est monté selon les prescriptions du constructeur et, le cas échéant, fixé au sol ou au mur. Il ne doit subir aucune modification.

La conception et le fonctionnement de la salle peut utilement s'inspirer des modalités de la norme XP S52-412. Une fiche d'usage est apposée de façon bien visible sur chaque appareil, comportant des informations sur la manière d'utiliser l'appareil, en particulier la position de départ et la position d'arrivée, la fonction principale de l'appareil (partie du corps sollicitée) et le niveau de difficulté de l'équipement. Chaque instrument dispose d'un classeur d'entretien avec la notice d'emploi et le relevé des visites de contrôle de routine <sup>(2)</sup> ou de contrôle principal. Le contrôle principal est réalisé par une personne compétente <sup>(3)</sup> lors de la mise en place du matériel et de la salle. Elle est renouvelée à la fréquence indiquée dans les instructions du fabricant ou à défaut à des intervalles réguliers ne pouvant dépasser un an. La visite est consignée dans un procès-verbal de visite et conservé à l'unité.

Les conditions d'utilisation : elles sont fixées par un règlement intérieur qui précise notamment les règles d'hygiène et de sécurité et les instructions du fabricant. Il est établi par le commandant de caserne ou de l'unité concernée. Ce règlement intérieur est affiché dans le local (vestiaires, porte d'entrée, murs du local). Un cahier de présence est mis en place et renseigné par les utilisateurs. Il est important que chaque utilisateur vérifie l'état des équipements et rende compte des anomalies constatées (fonctionnement anormal, usure prématurée, présence de corrosion, etc.).

#### ***1.4.3. Utilisation d'infrastructures privées dans le cadre du service.***

Les personnels militaires de la gendarmerie nationale sont autorisés, dans le cadre du service, à utiliser les infrastructures sportives privées et publiques <sup>(4)</sup>, dans les conditions suivantes :

- respect du cadre général relatif à l'imputabilité au service ;
- respect du règlement intérieur des structures concernées, en particulier sur les cotisations ou redevances dont le personnel concerné aura à s'acquitter auprès de la structure ;
- respect de la réglementation interministérielle civile relative à l'activité pratiquée, notamment relatives à l'encadrement par des professionnels civils ;
- activités pratiquées conformes aux activités physiques militaires et sportives (APMS) recommandées par la publication de 10<sup>e</sup> référence <sup>(1)</sup> .

## **2. RESPONSABILITÉS DES DIFFÉRENTS ÉCHELONS CONCERNÉS.**

La préparation physique opérationnelle procède d'une responsabilité partagée entre l'institution, qui assure la formation aux APMS, l'entraînement et le contrôle de la condition physique de son personnel, et le militaire

qui doit se maintenir en condition physique.

### **2.1. La direction générale de la gendarmerie nationale.**

La direction générale de la gendarmerie nationale élabore la politique de préparation physique opérationnelle et sportive de la gendarmerie nationale et veille à l'application de la réglementation en vigueur dans ce domaine. Elle dispose au sein du bureau de la formation (BFORM) d'un officier référent sport qui représente l'institution auprès du centre national des sports de la défense (CNSD) de Fontainebleau dans le cadre du pilotage de la politique interarmées de l'EPMS. Dans ce cadre, la DGGN participe aux travaux d'élaboration et de conduite de cette politique interarmées et aux réunions du comité directeur. Il suit dès sa prise de fonction le stage d'information d'officier chargé des sports dispensé au CNSD.

### **2.2. Les commandants de formation administrative.**

Les commandants des formations administratives, écoles et centres d'instruction ainsi que de la garde républicaine, organisent les activités sportives. Ils désignent un officier des sports parmi les militaires placés sous leur responsabilité. Véritables conseillers du commandement pour la pratique de l'EPMS dans leur formation, ces militaires suivent dès leur prise de fonction le stage d'information d'officier chargé des sports dispensé au CNSD.

L'officier des sports anime et coordonne la politique sportive au sein de sa formation administrative. Il est le correspondant privilégié de l'officier référent sport de la direction générale de la gendarmerie nationale. Il est assisté par les moniteurs-chefs et moniteurs EPMS.

Afin d'assurer un niveau d'encadrement pertinent de la pratique de l'EPMS en gendarmerie, les commandants de formation administrative veilleront à atteindre les objectifs quantitatifs et de ventilation définis dans l'annexe I

### **2.3. Les commandants d'unité et cadres de contact d'entraînement physique militaire et sportif.**

Responsable de la programmation des séances d'EPMS, le commandant d'unité veille, dans leur organisation, aux conditions de respect de l'imputabilité au service, de l'encadrement et de la doctrine EPMS. Il intègre en particulier les éventuelles recommandations médicales et des spécialistes EPMS (5).

Qualifié cadre de contact EPMS, il participe à l'encadrement des séances dans le respect des prérogatives fixées par la présente circulaire.

### **2.4. Les spécialistes d'entraînement physique militaire et sportif.**

Conseiller technique du commandement en matière d'EPMS, le spécialiste EPMS :

- détermine l'aptitude physique du personnel ;
- 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 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 médecin et/ou le commandement.

Qualifié au cours de cursus de formation particuliers délivrés par le CNSD, il participe à l'encadrement des séances dans le respect des prérogatives fixées par la présente circulaire.



## **2.5. Le médecin des armées.**

Dans le cadre de la surveillance médico-physiologique prévue par l'instruction de 7<sup>e</sup> référence, le médecin des armées, outre la détermination de l'aptitude médicale et l'absence de contre-indication à la pratique de l'EPMS, rédige en tant que de besoin des fiches de liaison à destination du spécialiste EPMS afin de préciser la nature d'éventuelles restrictions ou recommandations en matière d'EPMS, ou la nécessité d'un accompagnement de l'entraînement.

Conseiller technique du commandement en matière de surveillance médicale de l'EPMS, il apporte son expertise dans le cadre des missions référencées au point 2.2. de l'instruction précitée.

## **2.6. Le centre national des sports de la défense.**

Le CNSD, dans le cadre de ses missions générales fixées par le ministère des armées, est l'interlocuteur privilégié de la DGGN dans la conception et la mise en œuvre de la politique en matière de sports.

Le CNSD est également le centre de formation pour les spécialistes de la filière EPMS.

## **2.7. Les militaires de la gendarmerie nationale.**

Le code de la défense (art D4122-1) stipule que tout militaire doit « se préparer physiquement et moralement au combat ».

Au-delà des activités programmées par les responsables hiérarchiques, qui veillent à la formation, la préparation et la santé de leurs subordonnés, les militaires de la gendarmerie sont incités à pratiquer une activité sportive dans le cadre du service <sup>(6)</sup> ou hors service à titre personnel. Indépendamment de la position administrative dans laquelle le militaire est placé, la pratique d'une activité sportive régulière est recommandée et mérite d'être encouragée, quel que soit le niveau (compétition, loisir) ou le sport pratiqué (individuel, collectif).

Le pratiquant respecte les restrictions d'entraînement définies par le médecin et les recommandations de pratique du spécialiste EPMS. Il rend compte au médecin de toute évolution de son état de santé susceptible de modifier son aptitude à l'EPMS.

# **3. LA PRÉPARATION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE.**

## **3.1. En école et centre de formation.**

Les structures de formation offrent un cadre privilégié pour la pratique de l'EPMS. La préparation physique opérationnelle est dispensée par les moniteurs ou moniteurs-chefs assistés des cadres de contact. Les séances programmées doivent répondre aux exigences professionnelles attendues dès l'affectation en unité, permettant en particulier une mise en œuvre efficace des techniques d'intervention professionnelle.

D'une manière générale, elles visent à développer le goût de l'effort, à améliorer le niveau de condition physique en augmentant la résistance, l'endurance et la capacité musculaire, tout en inculquant le goût de la pratique sportive et la volonté de poursuivre l'entraînement tout au long de la carrière. La réalisation de ces objectifs nécessite le respect des principes généraux de progressivité et de régularité de l'entraînement et la recherche de la diversification des activités.

En outre, l'enseignement dispensé dans les écoles en ce domaine vise également des objectifs spécifiques en fonction des différentes populations concernées.

### **3.2. Militaires concernés.**

#### **3.2.1. Cadre général.**

Le maintien et l'amélioration de la condition physique relèvent autant de la responsabilité individuelle que de celle du commandement. Chaque échelon de commandement fixe les dispositions relatives à la préparation physique opérationnelle ainsi que, le cas échéant, la politique sportive de l'unité. En conciliant cette obligation avec les nécessités du service, chaque commandant d'unité programme au moins une séance bimensuelle de deux heures d'entraînement physique sous la responsabilité d'un personnel habilité. Les conditions d'organisation de ces séances sont variables selon l'unité (brigade territoriale, état-major, groupe de commandement, escadron de gendarmerie mobile, etc.). Il appartient à chaque responsable d'adapter localement son service selon les particularités de l'unité ou de l'emploi et de privilégier, par exemple, plusieurs séances avec quelques militaires ou une seule séance groupée avec l'ensemble de l'unité. Le commandant d'unité met en place un suivi de l'entraînement réalisé par chaque militaire en s'appuyant sur les outils bureautiques en dotation.

#### **3.2.2. Pratique non encadrée et/ou autonome.**

Dans le cadre rappelé au point 2.7., les militaires peuvent pratiquer l'EPMS de manière non encadrée, indépendamment de la préparation physique opérationnelle pratiquée dans les unités et formations militaires dans le cadre des programmes d'instruction établis par le commandement. Cette possibilité doit cependant s'exercer dans le respect des textes encadrant cette pratique et notamment :

- la note relative à la pratique de l'EPMS définie pour chaque formation administrative ;
- l'instruction de 3<sup>e</sup> référence relative à la situation des militaires pratiquant une activité sportive.

Ainsi, l'activité non encadrée doit être validée par le commandement et formalisée dans un document. Ce dernier doit préciser clairement la nature de l'activité, le cadre et les modalités d'organisation de son service (enceinte militaire ou non, itinéraire, dates, heures...), le personnel concerné par la pratique d'une telle activité sportive sans encadrement, les raisons de service qui motivent la pratique sous cette condition.

La pratique non encadrée peut être autonome (réalisée individuellement). Cette pratique est néanmoins déconseillée. Les exigences opérationnelles comme la sécurité du personnel concerné, notamment pour l'alerte des secours, doivent conduire à assurer que ce dernier reste joignable durant l'activité.

### **3.3. Prévention des accidents.**

La prévention des accidents liés à l'EPMS est une préoccupation constante de l'encadrement et des pratiquants. La publication de 10<sup>e</sup> référence (1), comme le site intradef du CNSD, répertorient les stratégies et bonnes pratiques à respecter pour limiter les risques liés à l'EPMS (risques de blessure, risques cardio-vasculaires, risques liés à certaines activités particulières...).

## **4. LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

L'évolution des conditions d'emploi et la diversité des situations opérationnelles auxquelles le gendarme doit faire face au quotidien nécessitent d'accompagner le personnel sur le plan physique et psychologique. Les techniques d'optimisation du potentiel (TOP) offrent des solutions concrètes dans le domaine de la gestion du stress, de la récupération physiologique et mentale. Le dispositif de formation de la gendarmerie repose sur un dispositif interarmées défini par le CNSD.

Un référent national TOP, désigné par la DGGN, est chargé de la coordination de la politique d'optimisation du potentiel en gendarmerie, en lien avec le CNSD et le BFORM et en conformité avec la doctrine établie par la circulaire de 8<sup>e</sup> référence.

## **4.1. Concept et objectifs.**

### **4.1.1. Concept.**

Les TOP sont un ensemble de moyens et de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources physiques et psychologiques en fonction des exigences des situations qu'il rencontre.

Elles regroupent un ensemble de techniques cognitives, physiologiques, émotionnelles et comportementales qui fait appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale (ou représentation mentale). Chaque technique proposée comporte un ou plusieurs de ces procédés, utilisés suivant différents protocoles établis en fonction de l'objectif recherché.

Ces techniques représentent une « boîte à outils » que chacun personnalisera et adaptera à ses besoins pour utiliser, en toute autonomie, la bonne technique au bon moment. Elles visent à rendre le pratiquant acteur de son apprentissage et conduisent à son autonomie. Les TOP présentent un intérêt dans la gestion du stress opérationnel et quotidien.

### **4.1.2. Finalité opérationnelle.**

La formation aux TOP doit permettre :

- d'optimiser la récupération physique et mentale ;
- de se préparer à l'action, de se dynamiser physiquement et psychologiquement avant une activité, de mieux gérer les temps d'activité et de repos ;
- de réguler les états de stress ;
- de se motiver, de lutter contre le découragement ;
- de s'adapter à son environnement ;
- d'aborder positivement les événements ;
- d'améliorer et de renforcer la connaissance de soi ;
- de renforcer et de développer les aptitudes motrices, techniques et cognitives (attention, concentration, mémorisation) favorisant l'apprentissage ;
- d'aider à la prise de décision ;
- de favoriser la communication, la cohésion et la synergie au sein du groupe.

## **4.2. Architecture de la formation aux techniques d'optimisation du potentiel.**

La formation initiale aux TOP (FI-TOP) est destinée à faire découvrir au personnel militaire des techniques lui permettant d'agir efficacement et de façon adaptée, dans les diverses situations auxquelles il peut être confronté lors de ses missions opérationnelles, dans la vie professionnelle mais aussi personnelle.

Les objectifs de la FI-TOP sont :

- Objectif n° 1 : faire connaître les TOP, leurs intérêts et leurs limites ;
- Objectif n° 2 : assimiler des techniques simples basées sur le contrôle de la respiration, la récupération, la dynamisation et la préparation à l'action, la gestion du stress, le sommeil et la vigilance.

La formation est dispensée à tout le personnel militaire de la gendarmerie nationale, au cours des cursus de formation initiale en école, par les titulaires des diplômes de moniteur ou d'instructeur TOP.

Elle peut également faire l'objet de sessions de formation initiale en régions, dans le cadre du plan de formation régional, grâce à la ressource locale de formateurs.

Cet enseignement comprend :

- dix heures de cours théoriques et pratiques répartis sur un à quatre mois ;
- un entraînement dirigé par le responsable de la formation TOP ;
- un entraînement personnel.

La FI-TOP est sanctionnée par une attestation de stage délivrée par le moniteur TOP en charge de la formation. Cette attestation n'octroie aucune prérogative d'enseignement.

## 5. LES FORMATEURS.

La formation et l'encadrement des personnels militaires de la gendarmerie nationale à la pratique des APMS est dévolue aux cadres de contact EPMS et aux spécialistes EPMS. La formation, ainsi que les prérogatives, de chacune des catégories sont précisées par le présent point.

### 5.1. La formation des formateurs.

#### 5.1.1. *Spécialistes entraînement physique militaire et sportif.*

Les formations EPMS, délivrées par le CNSD et accessibles aux militaires de la gendarmerie, sont réparties en plusieurs catégories :

- les stages de formation initiale : le moniteur EPMS (code-savoir 0101800), le moniteur-chef EPMS (code-savoir 0201800), le chef de cellule EPMS (code-savoir 0501497), l'instructeur des techniques d'interventions opérationnelles rapprochées (ITIOR – code-savoir 0300319), l'instructeur sport de combat (ISC – code-savoir 0900311) ;
- les stages de recyclage : le recyclage moniteur-chef EPMS (code-savoir 0301810), le recyclage ITIOR (code-savoir 0300329), le recyclage ISC (code-savoir 0900310) ;
- les stages civils : le brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA – code-savoir 0505102), le recyclage BNSSA (code-savoir 0501141), le certificat d'aptitude à l'exercice de la profession de maître-nageur sauveteur (CAEPMNS – code-savoir 0503513) ;
- un stage d'information d'officier des sports (code-savoir 0701802) ;
- une certification de spécialisation d'encadrement et entraînement des blessés de la défense (afin que chaque blessé puisse être accompagné dans sa pratique sportive, les formations administratives auront une attention particulière afin de se doter de cette qualification dans les conditions fixées par la note-express de 12<sup>e</sup> référence) (1).

Le calendrier des actions de formations (CAF) pour ces stages est disponible sur le site intranet du BFORM. Les conditions d'accès et modalités pratiques relatives à chaque formation sont disponibles sur le site du CNSD (7).

Ces formations sont placées sous budget des formations administratives et font l'objet d'un appel à volontaires chaque année en mai.

### **5.1.2. Formateurs technicien d'optimisation du potentiel.**

Les formations TOP délivrées par le CNSD et accessibles aux militaires de la gendarmerie sont :

- la formation de moniteur TOP (code-savoir 0500321) ;
- la formation d'instructeur TOP (code-savoir 0501498) ;
- le recyclage MTOP (code-savoir 0501499).

Le recyclage instructeur TOP s'effectue lors d'un renfort sur un stage de formation MTOP au CNSD ou en formation décentralisée.

### **5.2. La formation des cadres de contact d'entraînement physique militaire et sportif.**

La formation relative à la pratique des activités physiques assurée à l'école des officiers de la gendarmerie nationale (EOGN) ou dans les préparations militaires supérieures gendarmerie (PMSG) vise à dispenser les connaissances nécessaires pour permettre aux officiers d'être en mesure d'animer ensuite en unité des séances d'entraînement physique général au profit des militaires de la gendarmerie. Les officiers disposent ainsi des prérogatives de cadre de contact EPMS.

Les spécialistes EPMS sont par ailleurs habilités à dispenser à tout sous-officier une formation cadre de contact EPMS, d'une durée d'une journée, suivant une mallette pédagogique validée et mise en ligne sur le site intranet du BFORM.

### **5.3. Prérogatives d'encadrement de l'entraînement physique militaire et sportif.**

Dans l'exercice de leurs fonctions et suivant les dispositions de l'article L212-3 du code du sport, les militaires ne sont pas tenus aux obligations de qualification de droit commun pour l'enseignement, l'encadrement ou l'animation contre rémunération d'activités physiques.

Les personnels militaires de la gendarmerie nationale, détenteurs des qualifications présentées aux points 5.1 et 5.2, sont habilités à encadrer l'EPMS suivant la répartition fixée en annexe III., et conformément aux prescriptions de la publication de 10<sup>e</sup> référence (1). Un guide relatif à leur responsabilité dans cet exercice fait l'objet du Chapitre 6 – Section I.

Les personnels militaires titulaires d'un brevet d'État d'éducateur sportif ou d'un brevet fédéral, sont autorisés à encadrer des séances de sport en rapport avec le titre qu'ils détiennent. Les personnels militaires diplômés d'un master ou d'une licence des sciences techniques et des activités physiques et sportives (STAPS) disposent des prérogatives de cadres de contact EPMS.

L'encadrement des activités aquatiques est impérativement assuré par des personnels titulaires des brevets suivants en cours de validité :

- brevet d'état d'éducateur sportif des activités de la natation (BEESAN) ;
- brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA) ;
- brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « activités aquatiques et de la natation ».

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

Le niveau de la condition physique participe de la performance de la gendarmerie. Il doit en conséquence être une préoccupation des chefs hiérarchiques vis-à-vis de leurs subordonnés, comme de chaque militaire vis-à-vis de lui-même. La condition physique des militaires de la gendarmerie fait l'objet d'une évaluation

permettant de disposer d'une « photographie » du niveau des unités et des militaires.

### **6.1. Les épreuves du contrôle de la condition physique du militaire.**

Le contrôle de la condition physique du militaire est composé de deux épreuves :

- le contrôle de la condition physique générale (CCPG), épreuve à dominante sportive, fondé sur les disciplines de base de l'entraînement physique ;
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), épreuve à dominante opérationnelle fondée sur l'intervention professionnelle et la maîtrise sans arme de l'adversaire (MSAA).

Cette évaluation offre au commandement un état de la condition physique générale des personnels. Elle permet également de prendre des mesures correctives et incitatives pour les militaires dont les résultats sont insuffisants, en les encourageant à progresser en suivant un plan d'entraînement adapté. Ce contrôle doit enfin être l'occasion d'une prise de conscience de l'importance de la condition physique à certains moments de la carrière [passage du certificat d'aptitude technique, tests pour des unités à vocation d'intervention, importance de la condition physique dans le cadre des prises de postes de commandement en brigade territoriale autonome (BTA), communauté de brigades (COB), peloton de surveillance et d'intervention de la gendarmerie (PSIG) et de certaines affectations ou missions à l'étranger ou outre-mer, demande de mutation comme formateur en école, etc.].

Préalablement aux épreuves, chaque militaire présente un certificat médico-administratif de VMP en cours de validité précisant son aptitude à servir, l'absence ou non de contre-indication à la pratique de l'EPMS, les éventuelles restrictions sportives et, si nécessaire, une fiche de recommandation précisant les précautions à prendre en matière de sport. Ce certificat permet au responsable du CCPM de faire réaliser ou non les épreuves du contrôle.

### **6.2. Périodicité.**

#### **6.2.1. Cas général.**

Le CCPM est réalisé tous les deux ans.

Au titre de l'année A, les personnels valident leur CCPM durant la période du 1<sup>er</sup> août de l'année A -1 au 31 juillet de l'année A. En cas de validation, ils en conservent le bénéfice jusqu'au 31 juillet de l'année A +2.

En cas de non-validation au titre de l'année A, les personnels concernés sont présentés aux épreuves de l'année A +1.

#### **6.2.2. Cas particuliers.**

Le bénéfice de la validation du CCPM est limité au 31 juillet de l'année A +1 (réalisation annuelle) pour les personnels servant dans les unités suivantes :

- pour les unités à vocation d'intervention [groupe d'intervention de la gendarmerie nationale (GIGN)
- antenne du GIGN - peloton d'intervention de la gendarmerie mobile et de la garde républicaine (PI GM et GR) ;
- peloton spécialisé de protection de la gendarmerie (PSPG) - peloton de surveillance et d'intervention de la gendarmerie (PSIG)] ;
- pour les unités de secours en montagne [peloton de gendarmerie de haute montagne (PGHM) - peloton de gendarmerie de montagne (PGM)].

### **6.3. Militaires concernés.**

Tous les militaires de la gendarmerie sont assujettis au CCPG. Parmi eux, ceux affectés dans les unités particulières mentionnées au point 6.2.2. effectuent les épreuves CCPG selon un barème spécifique détaillé en annexe III.

Tous les officiers (OG), sous-officiers de gendarmerie (SOG) et gendarmes adjoints volontaires (GAV) du cadre général servant en unité opérationnelle <sup>(8)</sup> ainsi que les élèves-officiers et les élèves-gendarmes en formation initiale sont également assujettis au CCPS.

Les personnels assujettis au CCPG et, le cas échéant, au CCPS, présentant une contre-indication durable à l'EPMS lors de la VMP empêchant ce(s) contrôle(s) durant l'intégralité de la période fixée au paragraphe 6.2. peuvent faire l'objet de la procédure décrite au paragraphe 2. de la circulaire n° 85000/GEND/DPMGN/SDAP/BCHANC du 13 novembre 2015 <sup>(1)</sup>.

En école et centre de formation, l'autorité d'emploi transmet à l'unité organique la feuille de résultat des cadres détachés qui réalisent leur CCPM à cette occasion.

Les SOG spécialistes [montagne, aéronautique, affaires immobilières (AI) et systèmes d'information et de communication (SIC)] ne sont assujettis qu'au CCPG.

Cependant, toute latitude est laissée au centre national d'instruction de ski et d'alpinisme de la gendarmerie (CNISAG), au commandement des forces aériennes de la gendarmerie nationale (CFAGN) et aux conseillers techniques des spécialités SIC et AI pour faire effectuer le CCPS :

- identique à celui des SOG du cadre général ;
- ou à défaut, de proposer à la validation de la DGGN (BFORM) des modalités et contenu de CCPS adaptés au contexte d'engagement opérationnel.

### **6.4. Organisation des épreuves.**

Les tests sont réalisés dans les conditions fixées en annexe IV. et V. et modulés selon l'âge et le type d'unité (standard ou unité à vocation d'intervention). Ces annexes détaillent respectivement les épreuves du CCPG et du CCPS et les seuils de validation.

Le soutien sanitaire des épreuves est décrit en annexe VI.

Une fiche individuelle de résultats, validée par l'officier présent sur le site, est établie pour chaque militaire ayant passé les tests selon le modèle en annexe VII.

### **6.5. Modalités administratives.**

Afin de permettre une exploitation des résultats par les différents échelons hiérarchiques, les résultats individuels obtenus aux épreuves du CCPM sont intégrés à l'issue des tests sur Agorha.

## **7. LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES.**

Complémentaire de la préparation physique opérationnelle, la pratique sportive fait l'objet d'une politique de soutien adaptée par la DGGN (BFORM).

Cette politique est relayée et mise en oeuvre par des conseillers techniques sportifs (CTS) dans chaque discipline concernée par un championnat de France militaire (CFM - judo, VTT, natation, badminton, etc). Leur désignation relève du BFORM. Ces CTS dynamisent la détection, la participation et le suivi des sportifs engagés dans les CFM, encadrent les équipes sportives gendarmerie et contribuent, en lien avec l'organisateur désigné, à la préparation des championnats gendarmerie voire CFM. Leur implication dans la politique

sportive nationale est valorisée et intégrée dans l'évaluation annuelle de l'action des militaires concernés.

### **7.1. Le sport pour tous.**

La gendarmerie nationale contribue activement à la promotion et au développement de la pratique sportive pour tous ses personnels. Elle entretient par ailleurs des liens privilégiés avec la fédération des clubs de la défense (FCD).

Elle organise et participe à des compétitions sportives. Elle contribue également à la constitution des équipes de France militaires.

Tout militaire engagé dans une compétition sportive doit être à jour du contrôle de son aptitude médicale à servir, réalisé dans les conditions fixées par l'instruction de 5<sup>e</sup> référence. Il doit en particulier détenir un certificat médico-administratif d'aptitude sans contre-indication à la pratique de l'EPMS. Certaines activités sportives à risque, ainsi que la participation à des compétitions sportives civiles, font l'objet des visites médicales d'aptitude particulières.

#### **7.1.1. En gendarmerie.**

Les compétitions sportives de tout niveau contribuent au rayonnement de la gendarmerie. Elles favorisent une émulation propice à la promotion de la pratique sportive. Les écoles de formation sont le lieu privilégié pour l'organisation de compétitions ou challenges. Des équipes peuvent également être engagées dans des compétitions organisées à proximité des lieux d'implantation (courses pédestres, 20 km de Paris, etc.). L'EOGN participe au tournoi sportif des grandes écoles de la défense (TSGED).

Chaque année, des nationaux sont organisés afin de promouvoir la pratique sportive en gendarmerie. Le BFORM fixe les modalités de déroulement de ces compétitions, ainsi que les dispositions administratives et financières applicables.

#### **7.1.2. En interarmées.**

La gendarmerie participe aux championnats interarmées organisés par le commissaire aux sports militaires. Ces épreuves permettent de sélectionner les militaires qui représenteront la France lors des compétitions internationales. En fonction des contraintes du service, la gendarmerie peut s'impliquer dans leur organisation. Une prospection est effectuée en début d'année.

Les premières sélections sont réalisées au cours des championnats gendarmerie (cross-country, course d'orientation). Pour les autres disciplines (rugby, judo, natation, etc.), les participants sont désignés, après appel à volontaires <sup>(9)</sup>, par le BFORM. Les modalités financières pour les frais de déplacement sont définies par la DGGN.

#### **7.1.3. En milieu civil.**

Des militaires de la gendarmerie participent à des compétitions civiles de tous niveaux. Sur leur demande et après avis des autorités hiérarchiques et du commissariat aux sports militaires pour les épreuves internationales, la position « en service » peut leur être accordée par le BFORM conformément aux prescriptions de l'instruction de 3<sup>e</sup> référence.

### **7.2. Le sport d'élite.**

#### **7.2.1. Les sportifs de haut niveau de la défense.**

La gendarmerie nationale contribue à la promotion du sport français en intégrant dans ses rangs des sportifs de haut niveau de la défense (SHND). Ils sont placés sous la responsabilité du CNSD au sein d'une équipe dite "Armée de champions" et répartis pour affectation dans les formations administratives.



Ce dispositif est régi par le protocole d'accord de 2<sup>e</sup> référence.

Le maintien du statut de sportif de haut niveau est lié à l'inscription sur la liste ministérielle arrêtée annuellement par le ministère chargé des sports.

Les modalités et les critères de sélection sont arrêtés conjointement par le BFORM et le CNSD selon une politique pluridisciplinaire d'opportunité suivant le type de discipline et le niveau détenu par les sportifs candidats à l'intégration au sein de la gendarmerie.

L'exploitation de l'image des sportifs de haut niveau fait l'objet d'une politique adaptée entre le CNSD, BFORM et le SIRPA, notamment pour valoriser l'image de la gendarmerie et contribuer aux campagnes de recrutement.

### **7.2.2. *Equipes sportives.***

Les équipes gendarmerie de sport collectif sont des équipes de circonstance activées pour les championnats militaires et pour les compétitions ciblées par les dirigeants.

Certains militaires de la gendarmerie sont également membres des équipes de France militaires.

Le suivi et l'encadrement lors des compétitions ou des stages de préparation sont assurés par des personnels qualifiés, désignés par le BFORM. Les membres des équipes font l'objet d'une convocation. Les modalités administratives et financières sont définies par la DGGN.

### **7.3. Les associations sportives.**

Outre l'ensemble des clubs sportifs et loisirs « gendarmerie » affiliés à la FCD, certaines associations dont l'appellation affiche un lien avec l'institution <sup>(10)</sup> permettent également de promouvoir l'image sportive de la gendarmerie nationale. Il importe que cette action de promotion et l'utilisation du nom de la gendarmerie s'effectuent dans le respect des dispositions légales et réglementaires <sup>(11)</sup>.

Les personnels de la gendarmerie sont libres d'adhérer et de participer au fonctionnement des associations sportives régies par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901, y compris dans leurs instances dirigeantes, sous réserve que cet engagement soit bénévole <sup>(12)</sup>. Sauf autorisation expresse, cet engagement s'effectue à titre personnel et privé ; la qualité et la fonction exercée par le militaire de la gendarmerie ne doivent en aucun cas faire l'objet d'une communication par l'association concernée.

La gendarmerie peut également être amenée à apporter son soutien à l'organisation de manifestations sportives (moyens matériels ou ressources humaines). Une telle contribution doit être réalisée sous le couvert d'une convention. Les dispositions prévues par l'arrêté du 28 octobre 2010 (A) modifié, fixant le montant des remboursements de certaines dépenses supportées par les forces de police et de gendarmerie sont de stricte application.

Les militaires de la gendarmerie agissent en tous lieux et en toutes circonstances, dans un environnement opérationnel exigeant. La promotion de la pratique du sport, dans le cadre ou en dehors du service, concourt à la cohésion des unités, contribue à entretenir leur performance opérationnelle et contribue à la santé, à une bonne récupération physique et à la sécurité des personnels. Elle doit donc faire l'objet d'une réelle attention de la part de tous.

## **8. TEXTE ABROGÉ.**

La circulaire n° 39000/DEF/GEND/DPMGN/SDC/BFORM du 18 juillet 2016 relative à la pratique du sport par les militaires de la gendarmerie nationale est abrogée.

Pour la ministre des armées et par délégation :

*Le général de corps d'armée,  
directeur des personnels militaires de la gendarmerie nationale,*

Hervé RENAUD.

---

(1) n.i. BO.

(2) Le contrôle de routine peut être soit visuel, soit manuel, soit visuel et manuel. Il permet un contrôle d'usage des appareils en vérifiant qu'ils sont en état normal d'utilisation.

(3) selon la fédération française des industries sport et loisirs (FIFAS), une personne compétente est une personne « qualifiée, ayant une expérience en vérification, pratiquant habituellement le métier ». Un officier ou un sous-officier, désigné par le commandement et disposant des qualifications requises, ou un organisme agréé, peuvent procéder aux contrôles principaux.

(4) Exemple : piscine municipale, salle de sport...

(5) La notion de spécialiste EPMS au sens de la présente circulaire est la notion interarmées de la filière de personnels formés spécifiquement à l'encadrement EPMS et ne renvoie pas à une notion relative à une branche spécifique de gestion.

(6) Y compris : séances « flash », sport au bureau...

(7) <http://portail-cnsd.intradef.ader.gouv.fr/>

(8) Il est précisé que sont également inclus dans cette catégorie les officiers et sous-officiers de gendarmerie affectés en section et brigade de recherches, en groupe de commandement des compagnies de gendarmerie départementale et en escadron départemental de sécurité routière, les officiers et sous-officiers de gendarmerie des pelotons hors rang de la gendarmerie mobile et de la garde républicaine ainsi que les cadres des compagnies et cellules d'instruction en école de formation initiale.

(9) Les messages d'appel à volontaires, par discipline, sont mis en ligne annuellement sur le site intranet du BFORM sans diffusion.

(10) Exemple : « Les gendarmes et les voleurs de temps », « Les cadets de la Garde », etc.

(11) À titre d'exemple, la DGGN ou le commandement territorial de la gendarmerie n'a pas à être représenté au sein du conseil d'administration de l'association, qui doit demeurer une entité distincte. L'utilisation de l'image de la gendarmerie à des fins lucratives est interdite. De même, les conditions de financement (sponsors) ou les dons de matériels via des associations ou les organisateurs doivent être strictement encadrés et contrôlés par le commandement.

(12) Un engagement qui n'aurait pas le caractère bénévole est soumis à la réglementation relative au cumul d'activités conformément à l'instruction n° 28000/GEND/DPMGN/SDAP/BCPJ du 12 juin 2013 (n.i. BO – CLASS. : 91.02).

(A) n.i. BO ; JO n° 253 du 30 octobre 2010, p. 19550, texte n° 27.

ANNEXE I.  
**RÉPARTITION DES EMPLOIS DES MONITEURS ET DES MONITEURS-CHEFS  
 ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

RÉGIONS.	MONITEURS-CHEFS ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIVE.	MONITEURS ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIVE.
Garde républicaine.	3 : - 1 par régiment.	15 : - 1 par compagnie.
Groupement de gendarmerie mobile.	18 : - 1 par groupement de gendarmerie mobile (GGM).	108 : - 1 par escadron de gendarmerie mobile (EGM).
Groupement de gendarmerie départementale.	92 : - 1 par groupement de gendarmerie départementale (GGD).	92 : - 1 par GGD.
Commandement territorial de la gendarmerie outre-mer (COMGEND).	8 : - 1 par COMGEND.	7 : - 1 par COMGEND (sauf St-Pierre-et-Miquelon).
Commandement des écoles de la gendarmerie nationale.	26 : - 1 pour deux compagnies d'élèves ; - 5 à l'EOGN ; - 1 au centre national d'entraînement des forces de gendarmerie (CNEFG) ; - 1 au centre national d'instruction nautique de la gendarmerie (CNING).	23 : - 1 pour deux compagnies d'élèves ; - 3 à l'EOGN ; - 1 au CNEFG.
Gendarmerie des transports aériens.	9 : - 3 pour Paris et sa banlieue ; - 1 pour l'Ouest ; - 2 pour le Sud-Est ; - 1 pour l'Est ; - 1 pour le Sud-Ouest ; - 1 pour la Corse.	
Gendarmerie de l'armement.	3 : - 1 pour Paris et sa banlieue ; - 2 pour la province.	
Gendarmerie maritime.	4 : - 2 au GGMar Atlantique ;	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 au groupement de la gendarmerie maritime Manche - Mer du Nord (GGMar MMDN) ;</li> <li>- 1 au groupement de la gendarmerie maritime (GGMar) Méditerranée.</li> </ul>	
Gendarmerie de l'air.	<p>6 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pour Paris et sa banlieue ;</li> <li>- 1 pour la compagnie (Cie) de Metz ;</li> <li>- 1 pour la Cie de Tours ;</li> <li>- 1 pour la Cie de Istres ;</li> <li>- 1 pour la Cie Bordeaux-Mérignac.</li> </ul>	
Commandement du soutien opérationnel de la gendarmerie nationale.	2.	
Direction générale de la gendarmerie nationale.	1.	
TOTAL.	178.	252.

**ANNEXE II.**  
**CONVENTION POUR L'UTILISATION OCCASIONNELLE D'INFRASTRUCTURE SPORTIVE**  
**MISE À LA DISPOSITION.**

**CONVENTION POUR L'UTILISATION OCCASIONNELLE D'INFRASTRUCTURE SPORTIVE MISE À LA DISPOSITION.**

**PAR *organisme prêteur (commune ?)***

**À *unité bénéficiaire***

**POUR LA SAISON SPORTIVE 20.. - 20..**

ENTRE LES SOUSSIGNÉS :

Monsieur *xxxxx*, adjoint au Maire chargé des sports, représentant la ville de *xxxxx*, *adresse*,

d'une part,

ET

Monsieur le *grade nom*, commandant *unité*, *adresse*,

Ci-après désigné l'utilisateur,

d'autre part

IL A ÉTÉ CONVENU CE QUI SUIT :

La présente convention, établie entre les parties ci-dessus désignées, a pour vocation de définir les modalités de mise à disposition des équipements cités à l'article 2.

**ARTICLE 1. OBJET.**

La ville de *xxxxx* accorde à l'utilisateur, ci-dessus désigné, l'autorisation d'utiliser ..... ci-après référencée.

L'utilisateur ne peut, en aucun cas, sous-concéder l'utilisation des équipements dont il est bénéficiaire.

La présente convention est strictement établie pour la période mentionnée à l'article 4.

**ARTICLE 2. DÉSIGNATION DES ÉQUIPEMENTS.**

L'utilisateur bénéficie des installations et du matériel pédagogique. Ce dernier devra être rangé à l'issue de la séance par les usagers dans les lieux affectés à cet effet.

**ARTICLE 3. DÉSIGNATION DES ACTIVITÉS.**

Les activités consisteront à la réalisation d'entraînements. Toute autre occupation, non désignée ci-dessus, devra faire l'objet d'une déclaration dissociée préalable.

**ARTICLE 4. DATES ET HEURES D'OCCUPATION.**

Les locaux ci-dessus désignés sont mis à la disposition de l'utilisateur selon les dates et heures définies comme suit :

Les lieux seront laissés dans leur état initial.

**ARTICLE 5. EFFECTIFS.**

L'utilisateur s'engage à ne pas faire venir plus de *xx* participants pour suivre l'activité dans l'enceinte des locaux.

## **ARTICLE 6. UTILISATION DES LOCAUX.**

L'utilisateur assume l'entière responsabilité de l'occupation des lieux et du comportement de ses personnels pendant le créneau horaire dont il est bénéficiaire et s'engage à garantir systématiquement sa présence ou celle d'un représentant accrédité pour contrôler l'utilisation convenable et à veiller au respect de la discipline dans l'enceinte des installations dès l'entrée et jusqu'à la sortie des lieux.

L'utilisateur reconnaît avoir pris connaissance du règlement concernant l'équipement et s'engage à l'appliquer et à le faire respecter par les participants.

L'utilisation des locaux s'effectuera dans le respect de l'ordre public, de l'hygiène, et des bonnes mœurs. Il s'engage en outre :

1° à respecter rigoureusement les horaires indiqués à la présente convention ;

2° à laisser les locaux propres.

L'attention devra être particulièrement portée sur l'état des chaussures avant l'entrée dans les vestiaires.

Les usagers devront scrupuleusement se conformer au respect des règles relatives à la protection des sols et adopter le port des chaussures adéquates ou se déchausser.

## **ARTICLE 7. SÉCURITÉ.**

### **7.1. Préalablement à l'utilisation des locaux, l'utilisateur reconnaît avoir pris connaissance :**

- des consignes générales de sécurité ainsi que des consignes particulières concernant l'équipement et s'engage à les appliquer et les faire respecter par les participants ;
- des itinéraires d'évacuation et des issues de secours.

### **7.2. Au cours de l'utilisation des locaux mis à sa disposition, l'utilisateur s'engage :**

- à mettre une trousse de premiers secours à la disposition de l'encadrant à chaque activité (distincte de celle du site) ; cette trousse devra comporter obligatoirement un défibrillateur semi automatique (DSA) et le matériel d'oxygénothérapie ;
- à porter à la connaissance du personnel encadrant les consignes et dispositions de sécurité liées aux équipements.

## **ARTICLE 8. SUSPENSION D'ACTIVITÉS.**

Les activités pourront, par décision municipale, être suspendues en totalité ou en partie, notamment en cas d'interventions techniques.

## **ARTICLE 9. RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR.**

### **9.1. Activités organisées.**

L'utilisateur devra supporter tous les risques et litiges pouvant survenir du fait ou à l'occasion des activités qu'il organise et notamment à l'égard de ses personnels, de la ville et de tous les tiers en général.

L'utilisateur devra veiller à ce que les personnels présents soient placés en position dite « en service » (article L. 4138-2 du code de la défense).

### **9.2. Locaux utilisés.**

L'utilisateur assume l'entière responsabilité des dommages matériels qui pourraient être causés aux locaux municipaux mis à sa disposition en vertu de la présente convention pendant la durée de leur utilisation.

De même, concernant les pertes pécuniaires subies par l'utilisateur lors d'un sinistre quelle qu'en soit la cause, il est convenu que celles-ci resteront à sa charge, la ville ne pouvant être recherchée en responsabilité sur ce point.

### **9.3. Les équipements.**

L'utilisateur assume l'entière responsabilité des dommages causés aux biens mobiliers mis à sa disposition en vertu de la présente convention pendant la durée de leur utilisation.

### **ARTICLE 10. DISPOSITIONS FINANCIÈRES.**

L'utilisation des locaux est consentie à titre gracieux.

### **ARTICLE 11. RECONDUCTION.**

La présente convention sera reconduite tacitement chaque année.

### **ARTICLE 12. RÉSILIATION.**

En cas de non-respect des dispositions de la présente convention, la ville se réserve le droit de dénoncer la convention et de réattribuer les créneaux horaires.

*Lieu, le date*

Le contractant  
*Grade, nom, prénom, fonctions*

La ville de XXX  
L'adjoint au maire, chargé des sports  
*Nom, prénom*



ANNEXE III.

**RÉPARTITION DES RESPONSABILITÉS D'ENCADREMENT ENTRE SPÉCIALISTES EPMS ET CADRES DE CONTACT.**

Activités	Encadrement	Encadrement
	Spécialiste EPMS (1)	Cadre de contact
Course à pieds	Préparation à la performance (travail fractionné, alterné d'intensité élevée) Personnel en reprise d'activité Tests d'évaluation nécessaires à la détermination de groupes de niveau Action de conseil sur les modalités de pratique et d'entraînement	Séance à but de maintien en condition physique (travail d'intensité faible à moyenne à effort continu) Tests CCPM
Musculation	Développement des qualités musculaires Travail d'intensité élevée Apprentissage technique, consignes et recommandations Formation de cadres Tests d'évaluation	Entretien musculaire de faible intensité (pompes, abdominaux, tractions..) Travail sur appareils à charge guidée Séance standard préparatoire au port de charges, séance flash, séance musculation du haut du corps (2)
Natation	Surveillance sous conditions de détention des qualifications suivantes : BNSSA (uniquement baignade personnel militaire), BEESAN, BP aquatique	
	Apprentissage et perfectionnement, natation utilitaire, aquagym, entraînement et prise de performances	Titulaire BEESAN et BP aquatique : prérogatives fixées par les textes réglementaires relatifs à ces diplômes
Activités cardio-vasculaires (3)	Action de surveillance, de préparation physique et de conseil	Séance à but de maintien en condition physique (travail d'intensité faible à moyenne à effort continu)
Marche-course et marche avec charge	Action de conseil en matière de progression et de planification Marche-course et marche-commando chronométrées	Activités d'entraînement Activités chronométrées sous réserve de prérogatives attribuées à l'autorité d'emploi (tests d'aptitude parachutiste)
Méthode naturelle	Conception et animation de séances	
Parcours d'obstacles	Formation de cadres, prise de performances	Étude des obstacles, initiation et entraînement
Parcours d'audace	Sous conditions de détention de qualifications particulières	
Escalade	Sous conditions de détention de qualifications particulières	
Course d'orientation	Apprentissage, entraînement, perfectionnement Mise en place de séances chronométrées	Assure la formation sur les notions techniques d'orientation et de topographie Anime une séance de CO non chronométrée
Raids sportifs	Organisation et animation	
Raids à finalité opérationnelle	Actions de conseil en matière de planification et d'intensité Soutien technique en fonction des qualifications détenues et du besoin	Organisation et animation
Franchissement en milieu naturel (coupure humide)	Sous conditions de détention de qualifications particulières	
Sports collectifs	Organisation et animation de séances Challenges, tournois, compétitions	Animation de séances dérivatives, sans esprit de compétition ou de challenge, sous réserve de l'application stricte des consignes de sécurité définies par la PIA 7.1.1 et le spécialiste EPMS avant tout début de séance
Sports de combat	Organisation et animation de séances	Sous réserve de détention du diplôme instructeur sports de

	Challenges, tournois	combat
Autres activités sportives	Activités à but de compétition, de challenges et de confrontations	Pratique d'entretien physique sans objectif de compétition
TIOR	Sous conditions de détention de qualifications particulières	
TOP	Sous conditions de détention de qualifications particulières	
<p>(1) : Les prérogatives des spécialistes EPMS englobent implicitement celles décrites pour les cadres de contact.</p> <p>(2) : cf. PIA 7.1.1, chapitre 3 : méthodes particulières d'entraînement.</p> <p>(3) : Ergo-cycle, rameur, vélo elliptique, steppeur...</p>		

ANNEXE IV.  
**CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.**

## 1. GÉNÉRALITÉS.

Le CCPG a pour but d'évaluer l'endurance cardio-respiratoire et la capacité musculaire générale. Il comprend trois épreuves impératives :

- la course à pied d'une distance de 3 000 mètres ;
- les appuis faciaux ou les tractions ;
- les abdominaux.

La totalité des épreuves doit se dérouler sur la même journée.

Les épreuves sportives du CCPG sont effectuées conformément aux prescriptions de l'instruction de 7<sup>e</sup> référence, relative à la surveillance médico-physiologique de l'entraînement physique militaire et sportif :

- le déroulement des épreuves est contrôlé obligatoirement par un moniteur EPMS ou, à défaut, par un officier <sup>(1)</sup> qui s'assure du respect des prescriptions de l'annexe V. ;
- en cas d'inaptitude médicale temporaire ou définitive à une épreuve, la réussite aux autres tests ne permet pas de valider le CCPM.

## 2. PROTOCOLE DES ÉPREUVES IMPÉRATIVES.

### 2.1. Course à pied de 3 000 mètres.

Il s'agit de parcourir une distance de 3 000 mètres, à l'allure de son choix (marche/course), sans marquer d'arrêt, sur un terrain plat ou une piste d'athlétisme. Le départ peut être 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.

### 2.2. Appuis faciaux ou tractions.

Le choix entre appuis faciaux et tractions est laissé au militaire testé, lorsque le matériel le permet. L'épreuve est facultative pour les militaires âgés de plus de 50 ans.

#### 2.2.1. *Flexions-extensions des membres supérieurs en appui tendu.*

Pour les militaires masculins, il s'agit, en appui facial, corps tendu, de 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 militaire qui évalue ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

Pour les militaires féminins, il s'agit, en appui facial, corps tendu, de fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 20 cm de haut, et de revenir à la position en appui, membres complètement tendus, cela sans interruption. Le militaire qui évalue ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

#### 2.2.2. *Tractions à la barre fixe.*

Il s'agit d'effectuer une flexion simultanée des bras en pronation jusqu'à ce que le menton soit au-dessus de la barre puis de 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.

### 2.3. 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, sont 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).

### 3. BARÈMES DE VALIDATION.

#### 3.1. Barème standard.

CATÉGORIES.	3 000 MÈTRES.		APPUIS FACIAUX.		TRACTIONS.		ABDOMINAUX.	
	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.
Moins de 40 ans.	15'	18'	20	15	4	3	30	15
De 40 à 49 ans.	18'	21'	17	10	3	2	20	10
Plus de 50 ans.	21'	24'	15	7	2	1	15	5

#### 3.2. Barème particulier.

S'applique aux personnels servant dans une unité à vocation particulière d'intervention (2) :

CATÉGORIES.	3 000 MÈTRES.		APPUIS FACIAUX.		TRACTIONS.		ABDOMINAUX.	
	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.
Moins de 40 ans.	14'	17'	30	20	5	3	40	25
De 40 à 49 ans.	16'	19'	25	15	4	2	35	20
Plus de 50 ans.	18'	21'	20	10	3	1	30	15

---

(1) Les sous-officiers supérieurs titulaires du commandement d'une unité élémentaire, ou affectés sur un poste d'adjoint au commandant de compagnie de gendarmerie départementale, peuvent également être désignés à cet effet.

(2) GIGN - antenne GIGN - GPI - PI GM et GR - PSPG - PSIG - PGHM - PGM.

ANNEXE V.  
**LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.**

Le CCPS se présente sous la forme d'un test de maîtrise sans arme d'un adversaire (MSAA). Il peut être effectué un autre jour que le CCPG, à l'occasion d'une séance d'instruction collective par exemple.

Le contrôle de cette épreuve est assuré impérativement par un moniteur d'intervention professionnelle (MIP) ou un aide-moniteur d'intervention professionnelle (AMIP) sous le contrôle d'un MIP. Le militaire testé revêt les protections individuelles dont il dispose habituellement à l'entraînement.

Il s'agit de réaliser un parcours de 5 ateliers d'une durée totale de 5 minutes.

ATELIERS.	CONSIGNES INDICATIVES.
Maintenir Défense debout avec moyen de force intermédiaire (BPT ou BPPL). 1 minute maxi.	Maintenir à distance à l'aide d'un MFI (BPT ou BPPL mousse) un adversaire qui agresse physiquement, par moyens corporels, le militaire testé.
Enchaînement technique. 1 minute maxi.	Réaliser trois coups d'arrêt et un moyen de contrôle, soit mains nues, soit bâton de protection télescopique (BPT), soit bâton de protection à poignée latérale (BPPL) [peloton d'intervention (P.I)] avec immobilisation au sol.
Confrontation debout. 1 minute maxi.	Avec l'intention de toucher sans être touché, délivrer au minimum 5 coups de pied effectifs et 5 coups d'arrêt mains nues effectifs, en évitant la zone de la tête.
Arrestation d'un individu. 1 minute maxi.	Arrêter arme en main une personne et la menotter soit debout, soit à genou ou au sol.
Défense au sol. 1 minute maxi.	Au sol, se défendre face à un individu qui tente de prendre l'arme du militaire testé et qui l'agresse physiquement.

La validation d'au moins 3 ateliers vaut réussite au test.

## ANNEXE VI. **SOUTIEN SANITAIRE.**

Dans la gendarmerie nationale, certains militaires détiennent l'un des diplômes de secourisme mentionnés dans l'instruction de 6<sup>e</sup> référence relative au soutien sanitaire des activités à risque dans les armées :

- tous les moniteurs EPMS ;
- la majorité des personnels titulaires d'un brevet d'État d'éducateur sportif (BEES) ;
- tous ceux qui détiennent le brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA).

Les qualifications requises doivent être en cours de validité, formation continue effectuée.

### 1. TEST DE COURSE À PIED.

Le soutien sanitaire à appliquer lors du test de course à pied de 3000 mètres est celui relatif aux tests de « Cooper/Luc Léger ». Les modalités sont fixées par l'instruction 6<sup>e</sup> référence relative au soutien sanitaire des activités à risque (Annexe. - Appendice A).

Le personnel : le niveau du soutien à déployer diffère suivant le délai nécessaire à l'arrivée sur site d'un médecin (inférieur ou supérieur à 20 min) ainsi que du volume de participants (inférieur ou supérieur à 100). En fonction de ces critères, les impératifs liés au niveau requis de soutien sanitaire (1 à 3) sont définis au point 5. de l'instruction de 6<sup>e</sup> référence.

Les matériels : le médecin des armées en charge du soutien médical détermine, sur la base de critères techniques (distance avec le service médical, qualification des personnels, etc.), la nécessité ou non de prépositionner un véhicule sanitaire sur le lieu de l'épreuve ainsi que le matériel médical et de secours à déployer. Le personnel assurant la mission de soutien sanitaire devra disposer des coordonnées téléphoniques du moyen de secours d'urgence (militaire ou public) le plus proche ou le plus à même de répondre à une demande d'intervention en urgence.

### 2. APPUIS FACIAUX OU TRACTIONNEMENTS ET ABDOMINAUX.

Ces tests ne nécessitent pas de dispositions particulières en matière de soutien santé.

### 3. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

Lors du contrôle de MSAA, aucune disposition particulière n'est requise, l'effort physique et technique n'excédant pas celui des entraînements.

**ANNEXE VII.**  
**RÉSULTAT DE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

**RÉSULTAT DE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.  
FICHE INDIVIDUELLE.**

Année \_\_\_\_\_

Grade nom prénom du personnel :  
NIGEND :  
Âge au 31 décembre de l'année du contrôle :  
Unité d'affectation :

Nature de l'épreuve.	Validation du test (*).
<b>CCPG</b> (épreuves impératives).	
Course à pied de 3000 mètres.	
Appuis faciaux ou tractions.	
Abdominaux.	
<b>CCPS</b> (réservé aux OG, SOG et GAV-APJA des unités opérationnelles).	
Atelier 1.	
Atelier 2.	
Atelier 3.	
Atelier 4.	
Atelier 5.	
<b>CCPM en date du</b>	

Grade nom prénom  
du responsable sous l'autorité  
duquel les tests ont été accomplis

Grade nom prénom  
du personnel ayant procédé  
à la prise en compte dans AGORH@

(signature)

(signature)

(\*) Ce document, s'il est généré directement sur le portail Agorh@, fournira automatiquement les données et notamment celles du dernier CCPM qui apparaîtront dans la colonne « Validation du test » sous la forme « Validé, Non validé, Absent ou Non concerné ».