

***BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES***



**Édition Chronologique n° 23 du 14 juin 2018**

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

**Texte 8**

**INSTRUCTION N° 9208/ARM/DCSSA/SDRH/PORH**  
relative à l'entraînement physique militaire et sportif du service de santé des armées.

*Du 9 avril 2018*

DIRECTION CENTRALE DU SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES : *sous-direction « ressources humaines » ; bureau « politique et organisation des ressources humaines ».*

**INSTRUCTION N° 9208/ARM/DCSSA/SDRH/PORH relative à l'entraînement physique militaire et sportif du service de santé des armées.**

*Du 9 avril 2018*

NOR A R M E 1 8 5 0 8 0 2 J

---

*Références :*

Arrêté du 24 novembre 1998 (n.i. BO ; JO n° 2 du 3 janvier 1999, page 154).  
Arrêté du 20 décembre 2012 (JO n° 15 du 18 janvier 2013, texte n° 38 ; signalé au BOC 19/2013 ; BOEM 510-4.1.1).  
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° 11375/DEF/EMA/RH/FORM du 23 octobre 2012 (BOC N° 13 du 14 mars 2013, texte 3 ; BOEM 562.1).  
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).  
Directive n° 17615 du 23 décembre 2003 (BOC, 2004, p. 495 ; BOEM 562.1).  
Directive n° D-13-003477/DEF/EMA/SC-SOUT du 18 mars 2013 (n.i. BO).  
Publication interarmées 7.1.1 - n° D-11-008039/DEF/EMA/RH du 12 octobre 2011.  
Publication interarmées 7.3/4 - n° D-15-009991/DEF/EMA/EMP.2/NP du 11 mai 2015.  
Note n° 6157/DEF/SGA/DAJ/CX du 2 août 2013.

*Pièce(s) Jointe(s) :*

Cinq annexes.

*Texte abrogé :*

Instruction n° 30/DEF/DCSSA/2/AS du 3 janvier 1985 (BOC, p. 32 ; BOEM 562.6.5).

*Classement dans l'édition méthodique :* BOEM 562.6.5

*Référence de publication :* BOC n° 23 du 14 juin 2018, texte 8.

---

Tout militaire doit se préparer physiquement et moralement à sa mission et l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) y contribue de façon déterminante, tout en favorisant l'épanouissement individuel et l'esprit d'équipe, donc la cohésion.

La présente instruction définit la politique de l'EPMS du service de santé des armées (SSA) et organise sa mise en œuvre. Elle s'applique à l'ensemble des militaires gérés par le SSA, ainsi qu'à l'ensemble du personnel servant au sein des formations d'emploi du SSA. Sa diffusion doit être très large. Son application locale repose sur la responsabilité des chefs de formation d'emploi et de l'encadrement de proximité. Elle comporte cinq annexes.

L'annexe I. reprend les grands principes de la doctrine actuelle de l'EPMS tels qu'exposés dans la publication interarmées 7.1.1 - n° D-11-008039/DEF/EMA/RH du 12 octobre 2011. La publication de ce manuel d'entraînement physique militaire et sportif répond à l'adaptation des concepts d'entraînement imposée par la

professionnalisation des armées, l'évolution de l'engagement opérationnel et la sédentarisation de la société. Le SSA s'intègre dans cette nouvelle stratégie de préparation physique et mentale afin de proposer des exercices et activités contribuant à la préservation de la santé individuelle et de la performance collective. La consultation exhaustive de cette publication interarmées est préconisée afin de maîtriser les principes et exercices de base de l'EPMS.

L'annexe II. décline la politique de l'EPMS du service au sein de ses composantes et pour les différentes situations et catégories de personnel. Cette politique repose sur l'organisation d'une pratique régulière adaptée aux particularités, contraintes professionnelles et besoins opérationnels des différentes chaînes et formations d'emploi.

L'annexe III. précise les conditions de réalisation du contrôle de la condition physique militaire et sportive (CCPM). La réalisation annuelle du CCPM fait partie intégrante de l'EPMS et s'impose, conformément aux instructions de l'état-major des armées (EMA), à tous les militaires des armées, directions et services, quel que soit leur âge, dès leur deuxième année de service.

L'annexe IV. décrit les différents acteurs du réseau de l'EPMS. Le chef de la formation d'emploi est responsable de la mise en œuvre de la politique de l'EPMS. Il s'appuie sur un réseau structuré et fait appel aux spécialistes d'EPMS locaux en s'adossant à des formations militaires extérieures au service.

L'annexe V. est un modèle indicatif de note de service organisant les séances d'EPMS et le CCPM dans une formation d'emploi du SSA. Adaptée à la charge de travail et aux contraintes locales, sa rédaction par le chef de la formation d'emploi est obligatoire et fait l'objet d'une mise à jour annuelle.

La mise en application résolue de la politique de l'EPMS du SSA doit permettre l'entretien et l'amélioration de la condition physique du personnel, gage de sa capacité opérationnelle. Elle satisfait le besoin d'activités physiques et la recherche de l'effort que peut attendre tout militaire du service. Elle est également bénéfique pour la cohésion, pour l'adhésion aux valeurs de l'Institution, pour l'amélioration de la condition du personnel et de la santé au travail ainsi que pour la prévention des troubles musculo-squelettiques et des risques psycho-sociaux. La pratique de l'EPMS est également un puissant facteur d'intégration auprès des forces.

Il appartient à chaque chef de formation d'emploi de consacrer une énergie volontariste à la mise en application de la présente instruction malgré les difficultés de concilier les missions avec un programme d'activités physiques et sportives.

La rédaction des comptes-rendus annuels de l'EPMS et leur synthèse nationale, destinée au commissaire aux sports militaires et *in fine* à l'EMA, constituent un précieux outil de suivi de l'application, et d'adaptation si nécessaire, de la politique de l'entraînement physique militaire et sportif du SSA.

L'instruction n° 30/DEF/DCSSA/2/AS du 3 janvier 1985 relative au contrôle de l'entraînement physique et sportif des personnels militaires du service de santé des armées est abrogée.

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

Pour la ministre des armées, et par délégation :

*La médecin général des armées,  
directrice centrale du service de santé des armées,*

Maryline GYGAX.

ANNEXE I.  
**DOCTRINE DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

La finalité de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) est de participer au développement de la capacité opérationnelle de toutes les composantes des armées. Fondamental pour tout militaire, il doit permettre à chacun, quelle que soit sa place au sein de l'Institution, d'acquérir et de conserver un niveau de condition physique et mentale adapté aux spécificités et aux contraintes de son emploi et de ses missions. Par ses multiples effets bénéfiques sur la santé, il contribue à la préservation de la disponibilité des effectifs.

## 1. OBJECTIFS.

Cette finalité conduit à fixer trois objectifs en EPMS :

- physique : développer les qualités physiques individuelles afin d'améliorer les capacités d'action du personnel dans l'exercice de ses tâches professionnelles ;
- psychologique : renforcer les qualités morales individuelles et collectives afin d'optimiser le potentiel d'action. Sur le plan individuel, l'EPMS doit permettre de développer le goût de l'effort, la pugnacité, la combativité et d'améliorer la gestion du stress. Sur le plan collectif, il doit développer l'esprit de solidarité et la cohésion ;
- de santé : préserver et optimiser le capital santé en limitant les effets de la sédentarité professionnelle et sociétale et en améliorant la tolérance au stress.

## 2. PRINCIPES GÉNÉRAUX.

L'atteinte de ces objectifs et l'efficacité de l'EPMS, qu'il soit pratiqué à titre individuel ou de manière collective, nécessitent l'application des principes généraux de progressivité et de régularité de l'entraînement, d'adaptation et de diversité des activités dans un environnement sécurisé et réglementé.

Progressivité :

L'incompressible temps d'adaptation et de récupération de l'organisme à la contrainte de l'exercice physique, impose une progressivité dans le rythme et l'intensité des activités d'entraînement. C'est un principe fondamental pour garantir l'intégrité physique du personnel. Elle doit être prise en compte dans la planification et la conduite des activités.

Régularité :

Principe à appliquer de manière individuelle tout au long de la carrière, la régularité en EPMS permet d'optimiser ses effets sur la condition physique et plus largement sur la santé. Elle contribue à :

- réduire la prévalence des blessures ;
- maintenir un niveau de condition physique favorisant une adaptation plus grande face aux changements de contraintes professionnelles (OPEX, mutations, examens et concours) ;
- maintenir durablement les qualités physiques et psychologiques du personnel.

La régularité dans l'entraînement est indispensable pour améliorer le niveau de condition physique.

Adaptation :

Le principe d'adaptation en EPMS fait appel à une notion de logique militaire de l'activité sportive. En effet toute discipline sportive doit être pratiquée à des fins de développement des qualités physiques, psychologiques et cognitives du personnel dans un but d'amélioration du rendement professionnel. Il convient notamment d'adapter la discipline au niveau de pratique et d'expérience du personnel.

Diversité :

La diversité des activités proposées dans le cadre d'un entraînement favorise la motivation du personnel et limite les phénomènes de lassitude. Elle permet également de solliciter plus largement l'ensemble des qualités physiques par rapport à une pratique mono-disciplinaire.

Sécurité :

L'application des principes généraux développés précédemment participe à la sécurisation de l'EPMS. La réduction des risques liés à la pratique dépend également de l'environnement, qualité des installations et équipements sportifs en particulier, et de la compétence de l'encadrement mettant en œuvre les activités. Les spécialistes d'EPMS en sont les garants. Ils sont les conseillers techniques du commandement et agissent en collaboration avec la chaîne prévention.

Les spécialistes d'EPMS sont employés à plein temps à l'encadrement des activités de préparation physique. En complément de l'action de cette ressource spécialisée, tous les cadres doivent recevoir en école puis en unité, sous la responsabilité des spécialistes d'EPMS, une formation technique et pédagogique leur permettant de participer à la mise en œuvre de l'entraînement physique.

### 3. CHAMP DES ACTIVITÉS SUPPORTS DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

Le champ des activités mises en œuvre dans le cadre de l'EPMS peut se structurer en quatre catégories :

- les activités physiques fondamentales ;
- les activités physiques militaires ;
- les activités sportives complémentaires ;
- les techniques militaires.

L'efficacité de l'EPMS est étroitement liée à la capacité d'alterner la pratique des activités de ces différentes catégories.

#### 3.1. Les activités physiques fondamentales.

Elles se définissent comme des activités essentielles à la mise en condition physique générale. Activités supports de l'évaluation de la condition physique, elles comprennent :

- la marche ;
- la course à pied ;
- la musculation ;
- la natation.

La part de l'entraînement à consacrer à la course à pied et à la musculation doit être équivalente. La marche avec charge, même légère, se révèle être une alternative efficace à la course à pied avec un risque limité de blessures.

### **3.2. Les activités physiques militaires.**

Les activités physiques militaires regroupent l'ensemble des activités de pleine nature qui concourent par leur pratique à l'aguerrissement et au renforcement de savoir-faire directement transposables dans l'activité opérationnelle. Elles comprennent :

- la marche course et marche avec charges lourdes ;
- la méthode naturelle ;
- les parcours d'obstacles et d'audace ;
- l'escalade ;
- la course d'orientation ;
- la natation utilitaire ;
- les raids et franchissements.

### **3.3. Les activités sportives complémentaires.**

Elles se définissent comme des activités qui contribuent au développement de la condition physique générale et participent par leur approche dérivative à la préservation de la motivation à s'entraîner.

Elles comprennent :

- les sports collectifs ;
- les sports de combat ;
- les autres disciplines sportives.

### **3.4. Les techniques militaires.**

Elles comprennent :

- les techniques d'intervention opérationnelles rapprochées (TIOR) qui se définissent comme l'ensemble des techniques permettant, par l'emploi de tous les moyens et les armements disponibles, d'interpeller, de maîtriser ou d'éliminer un ou plusieurs opposants, dans la zone des 0-15 mètres, de façon adaptée à la violence déployé par le ou les agresseurs ;
- les techniques d'optimisation du potentiel (TOP) qui constituent 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 rencontrées. Elles regroupent des techniques cognitives, physiologiques, émotionnelles et comportementales qui font appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale (ou représentation mentale). Les TOP présentent un grand intérêt pour la gestion du stress opérationnel.

#### 4. CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

L'EPMS doit être contrôlé avec le même souci d'efficacité que les autres composantes de l'instruction militaire. Dans ce cadre, le contrôle de la condition physique du militaire (CCPM), rendez-vous annuel obligatoire de tout militaire, doit être organisé et encadré par du personnel spécialiste d'EPMS. Élément d'appréciation indispensable de l'aptitude opérationnelle pour le commandement, ce contrôle permet :

- de responsabiliser chaque militaire dans sa pratique des activités EPMS ;
- d'évaluer le niveau de condition physique de chaque militaire et mesurer les effets de l'EPMS ;
- de fixer des objectifs individuels et collectifs à atteindre.

Les procédures de ce contrôle sont définies par instruction ministérielle.

Afin de contrôler la qualité de l'EPMS, d'autres critères doivent être observés tels que le volume de pratique du personnel ou la qualité des installations et des équipements sportifs. À ce titre, un compte-rendu annuel de l'EPMS est établi par chaque formation d'emploi afin de permettre à l'échelon supérieur d'évaluer la qualité de la préparation physique opérationnelle.

#### 5. COMPÉTITION.

Au même titre que les échéances d'exercices opérationnels ou que le CCPM, la compétition militaire est un moyen supplémentaire de séquencer l'entraînement physique militaire sportif. C'est un facteur dynamisant de l'entraînement qui permet à chacun de situer son niveau de performance et de stimuler sa volonté de progresser. C'est, de plus, un puissant outil de cohésion des formations d'emploi par l'opportunité des échanges dans un environnement informel qui n'exclut pas le respect des règles et des autres.

## ANNEXE II.

### **L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF AU SEIN DU SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES.**

Le service de santé des armées (SSA) a pour mission première le soutien sanitaire des forces armées et de la gendarmerie. Ce soutien peut être exercé dans des environnements exigeants ou dégradés, en particulier lors d'activités opérationnelles. L'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) contribue de façon déterminante à l'amélioration et au maintien de la condition physique et mentale ainsi qu'à l'aguerrissement du personnel. Il est donc nécessaire à la qualité du soutien opérationnel demandé au service.

Les conditions d'EPMS dans les différentes composantes du SSA se distinguent par leur environnement, l'organisation du travail et les contraintes liées aux métiers exercés. Dans chacune des composantes, la pratique de l'EPMS doit être adaptée et le contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) généralisé.

Parmi les activités supports de l'EPMS définies dans l'annexe I., les activités physiques fondamentales (marche, course à pied, musculation et natation) sont le socle de la pratique de l'EPMS : elles permettent de répondre aux exigences liées au métier militaire et sont sanctionnées par les épreuves du CCPM. Les techniques militaires d'optimisation du potentiel trouvent leur intérêt dans des situations professionnelles très diverses et doivent être largement intégrées dans l'EPMS.

La pratique additionnelle d'activités physiques militaires et d'entraînement aux techniques d'intervention opérationnelles rapprochées (TIOR) doit être adaptée aux particularités des populations militaires soutenues et du milieu d'exercice, ainsi qu'à la préparation opérationnelle.

Les sports collectifs, marqués par leur caractère ludique, contribuent de façon essentielle au moral et à la cohésion ; ils doivent être favorisés au titre de la condition du personnel. La pratique du sport en compétition au sein des armées et la participation de personnel du SSA, individuellement ou en équipe, valorisent l'image du service. L'organisation, ou la participation à l'organisation, d'épreuves sportives de niveau local, régional ou national, exclusivement militaire ou ouvertes à la population civile est, sous réserve de moyens adaptés, un vecteur important d'intégration interarmées pour le service et son personnel.

#### 1. LA COMPOSANTE HOSPITALIÈRE.

Chaque hôpital d'instruction des armées (HIA) doit décliner la politique de l'EPMS du SSA en l'intégrant aux impératifs de fonctionnement et aux contraintes de service. La pratique de l'EPMS au sein des HIA doit s'insérer dans les horaires de service sans heurter l'organisation du travail des établissements.

La nécessité du maintien d'une bonne condition physique est constitutive de l'état militaire et indispensable au personnel hospitalier susceptible d'être projeté. Elle est impérative pour la bonne intégration du personnel militaire dont le parcours professionnel alterne entre affectations hospitalières et affectations dans la médecine des forces. L'EPMS doit être adapté aux bénéfices à attendre et exigences à satisfaire : sa pratique, généralisée à l'ensemble du personnel militaire, est différenciée selon les perspectives de projection en opération.

Plus généralement, la pratique sportive concourt à la bonne santé physique et psychique, à la résistance face aux nombreuses sollicitations de certains métiers, à la relaxation du personnel ainsi qu'à la cohésion et au maintien du moral au sein des établissements. La demande du personnel en la matière est forte. Une organisation institutionnalisée de l'EPMS judicieusement incluse dans les horaires de service aura des conséquences collectives très favorables.

#### 2. LA COMPOSANTE DE LA MÉDECINE DES FORCES.

Les centres médicaux des armées et les centres médicaux interarmées, répartis sur l'ensemble du territoire national et à l'étranger, ont pour mission de soutenir les forces armées et la gendarmerie dans la zone d'action qui leur est propre, tant en métropole qu'outre-mer et lors de projections opérationnelles. Le milieu d'exercice et les caractéristiques des formations soutenues sont très variés ; ils déterminent le niveau d'exigence physique et sportive du personnel du SSA y servant au plus près des forces.



L'entretien de la condition physique du personnel revêt une importance capitale et participe au respect du contrat opérationnel. Il permet au personnel d'associer aux compétences techniques attendues une connaissance et une adaptation facilitées au milieu soutenu. La pratique régulière de l'EPMS, fondée en particulier sur les activités physiques fondamentales et militaires, est nécessaire au maintien d'une bonne condition physique indispensables à l'activité professionnelle.

### 3. LA COMPOSANTE FORMATION.

Les écoles de formation du SSA doivent conduire avec une attention toute particulière leur politique de l'EPMS, partie intégrante de toute formation militaire initiale. Celle-ci tient compte des contraintes et des exigences universitaires. Destinée à des élèves, fondée particulièrement sur les activités physiques fondamentales et sur les sports collectifs, cette politique a pour but de :

- favoriser l'acquisition et le maintien d'une bonne condition physique ;
- stimuler le goût pour l'effort et le dépassement de soi, et au-delà contribuer à l'adhésion aux valeurs militaires ;
- contribuer à créer les conditions physiques et psychologiques appropriées à la réussite des études ;
- renforcer la cohésion autour des valeurs du sport et afficher une image de dynamisme attendue d'une école militaire ;
- faire acquérir à des futurs cadres militaires, sous la responsabilité des spécialistes d'EPMS, une formation technique et pédagogique permettant de participer à la mise en œuvre de l'entraînement et d'encadrer des séances d'EPMS.

Les épreuves sportives aux concours d'entrée permettent de vérifier l'aptitude physique des candidats et contribuent à affirmer, dès l'admission dans l'institution militaire, la nécessité d'une bonne condition physique et sportive.

### 4. LES AUTRES ORGANISMES DU SERVICE.

Les autres organismes du service sont très divers avec des métiers à caractère sédentaire et des emplois comportant des efforts de station debout prolongée et de manipulation régulière de charge. Les postes à haute responsabilité induisent une charge mentale et des contraintes psychiques élevées. Le fonctionnement des établissements, les caractéristiques des militaires affectés, l'éventualité pour ceux-ci de participer aux opérations extérieures sont très hétérogènes.

La politique de l'EPMS au sein de ces formations d'emploi doit être adaptée aux besoins du personnel militaire et donc différenciée, en tenant compte des opportunités de projection en opération. Outre le maintien de la condition physique du personnel, l'EPMS doit contribuer à la prévention des troubles musculo-squelettiques et risques psycho-sociaux et favoriser la cohésion entre services et entités fonctionnant parfois de façon très indépendante. Le choix des activités supports de l'EPMS, outre les activités physiques fondamentales, est adapté à chaque organisme.

### 5. LE PERSONNEL DU SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES SERVANT EN DEHORS D'UN ORGANISME DU SERVICE.

Le personnel militaire du SSA, mis à disposition d'un organisme militaire n'appartenant pas au SSA, pratique l'EPMS dans la formation d'emploi où il sert, en se conformant aux règles d'organisation en vigueur. Il effectue annuellement les épreuves du contrôle de la condition physique du militaire, générale (CCPG) et, le cas échéant, spécifique (CCPS), telles que prévues et organisées par l'armée ou le service interarmées d'affectation.

Le personnel militaire du SSA, affecté temporairement dans un organisme non militaire, pratique l'EPMS si les conditions le permettent, dans une formation militaire de proximité en se conformant aux règles d'organisation en vigueur au sein de cette formation.

#### 6. LE PERSONNEL MILITAIRE DES AUTRES ARMÉES ET SERVICES SERVANT AU SEIN D'UN ORGANISME DU SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES.

Le personnel militaire de l'armée de terre, de l'armée de l'air, de la marine, des services interarmées et de la gendarmerie mis à disposition du SSA pratique l'EPMS dans la formation d'emploi du SSA où il sert, en se conformant aux règles d'organisation en vigueur.

Il effectue annuellement les épreuves du CCPM conformément aux règles édictées par les instructions, directives et circulaires propres à chaque armée et service. Celles-ci précisent les modalités de réalisation, le cas échéant, du CCPS.

#### 7. LE PERSONNEL MILITAIRE DE RÉSERVE.

La pratique régulière des activités physiques militaires et sportives par les militaires de la réserve opérationnelle contribue à leur aptitude à occuper des postes à caractère spécifiquement opérationnel. À cette fin, lorsqu'ils sont en situation d'activité, ils participent aux activités physiques et sportives de leur formation d'emploi dans les mêmes conditions que le personnel d'active.

Par ailleurs, bien qu'ils ne soient pas soumis à une vérification annuelle de leur aptitude physique individuelle, les réservistes sont invités, chaque fois que possible, à effectuer les épreuves du CCPG, en particulier pour ceux dont l'activité est la plus soutenue ou qui sont susceptibles d'être projetés.

Le personnel de réserve est convié à participer aux activités et épreuves sportives organisées dans le cadre de la cohésion de la formation d'emploi au sein de laquelle ils servent ainsi qu'aux grandes épreuves sportives, d'importance nationale ou régionale, organisées par les forces armées ou par les clubs relevant du ministère de la défense. Selon les règles ou directives d'organisation, leur participation intervient soit dans le cadre d'un contrat d'engagement à servir dans la réserve (ESR), soit au titre d'un club sportif de la défense, soit à titre individuel ou dans le cadre d'un club civil (pour les manifestations ouvertes aux sportifs civils).

#### 8. LE PERSONNEL CIVIL DE LA DÉFENSE.

La pratique du sport en service par le personnel civil de la défense n'est pas prévue par le statut de la fonction publique, sauf pour certains métiers (tels que les moniteurs de sport) ou lors d'activités sportives pouvant être considérées comme le prolongement normal de fonctions professionnelles requérant le maintien de bonnes conditions physiques.

Le personnel civil pratiquant une activité sportive doit le faire :

- en dehors des horaires de travail en étant considéré comme « hors service » ;
- à titre volontaire et de façon ni obligatoire, ni systématique, pouvant éventuellement faire suite à proposition et facilitation de l'encadrement ;
- en étant éventuellement couvert par une assurance spéciale accident possédée à titre personnel couvrant les risques susceptibles d'être occasionnés (assurance responsabilité civile) ou subis (assurance individuelle accident).

Ainsi, une activité sportive volontaire, effectuée pendant le temps habituel de présence au travail ou sur le site habituel de travail, ne peut être réalisée qu'en étant considérée comme « hors service ». Une autorisation d'absence, accordée par le chef de service et assortie d'une récupération du temps consacré à l'activité sportive, doit couvrir la durée complète de la séance.

Des activités sportives peuvent être organisées dans le cadre d'une association reconnue par l'administration telle qu'un club sportif de la défense. Les fonctionnaires doivent alors être titulaires d'une licence sportive délivrée par l'association et figurer sur la liste nominative des participants pour chaque activité sportive.

Une activité sportive, dite « de cohésion », peut être organisée au profit du personnel militaire et civil d'un service. Elle est considérée comme le prolongement normal du service et les accidents éventuels sont considérés comme des accidents de service pour le personnel civil, dès lors que l'activité de cohésion répond à certains critères précisés dans la note de référence de la direction des affaires juridiques (DAJ). Les responsables de service concernés ne doivent pas souscrire d'assurance particulière au profit du personnel civil dans ce cadre. En l'absence des critères requis, l'activité sera considérée comme une activité de loisir sans lien suffisant avec le service et excluant la qualification d'accident de service.

## ANNEXE III. LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

L'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) est une composante essentielle de la préparation opérationnelle du militaire et regroupe l'ensemble des activités d'entraînement, d'évaluation de la performance, de contrôle de la condition physiques et de compétitions concourant à l'amélioration des qualités physiques et mentales du pratiquant. L'évaluation des aptitudes médicale et physique du personnel est une condition de la pratique de l'EPMS.

### 1. DÉTERMINATION DE L'APTITUDE MÉDICALE.

La détermination de l'aptitude médicale est du ressort des médecins du service de santé des armées (SSA), à l'occasion du recrutement et en cours de carrière ou de contrat. La visite médicale périodique (VMP) constitue un des outils de la surveillance de l'état de santé du personnel militaire, contribuant au maintien de la capacité opérationnelle des forces. Cet examen médical a notamment pour but d'évaluer l'absence, au jour de l'examen, de contre-indication médicale à l'EPMS et à l'évaluation de la condition physique du militaire. La VMP s'effectue tous les deux ans sauf dispositions particulières. Le certificat médical délivré à l'issue de la VMP, et présenté par le militaire lors des tests, 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 d'EPMS, précisant la nature des restrictions ou des recommandations en matière d'EPMS ;
- nécessité d'un accompagnement de l'entraînement par un spécialiste d'EPMS. Cette situation impose la rédaction par le médecin d'une fiche de liaison destinée au spécialiste d'EPMS.

### 2. DÉTERMINATION DE L'APTITUDE PHYSIQUE.

La détermination de l'aptitude physique <sup>(1)</sup> fait suite à la détermination de l'aptitude médicale et 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 annuel obligatoire de la condition physique du militaire (CCPM).

Le CCPM est organisé en deux sous-ensembles indépendants :

- le contrôle de la condition physique générale (CCPG), commun aux forces armées ;
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), laissé à l'initiative des armées, de la gendarmerie et des services communs.

#### 2.1. Le contrôle de la condition physique générale.

Le CCPG est obligatoire et trouve son fondement dans le socle commun des disciplines de base (course à pied, natation et musculation). Trois aptitudes physiques sont retenues comme base du CCPG avec pour chacune un ou plusieurs tests possibles. Le chef de la formation d'emploi décide, en tenant compte des possibilités offertes localement, de la nature des épreuves évaluant, pour le personnel militaire du SSA :

- l'endurance cardio-respiratoire (ECR) ;
- l'aisance aquatique (AA) ;

- la capacité musculaire générale (CMG).

Le personnel militaire des autres armées et services, affecté dans une formation d'emploi du SSA, réalise dans la mesure des possibilités locales les épreuves du CCPG privilégiées par son armée ou service d'appartenance fixées par les textes propres à ceux-ci. À défaut, il réalise les tests du CCPG mis en œuvre pour le personnel du SSA de la formation d'emploi.

L'organisation pratique des épreuves et la nature des tests évaluant les trois aptitudes physiques du CCPG sont précisées dans une note de service annuelle d'organisation du CCPM pour la formation d'emploi ou dans la note de service annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS.

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

La mise en place du CCPS et ses modalités de réalisation sont, pour les formations d'emploi du SSA, laissées à l'initiative de leur chef, lequel peut définir chaque année une ou des épreuves obligatoires, axées sur l'évaluation d'une aptitude physique « fonctionnelle » en rapport avec un type de mission ou d'emploi. Le CCPS, s'il est instauré, s'impose au personnel militaire du SSA de la formation d'emploi. Concernant le personnel militaire des autres armées et services y servant, il se conforme aux règles édictées par les textes propres à son armée ou service d'appartenance. Celles-ci prescrivent selon les cas :

- la réalisation du CCPS propre à l'armée ou au service d'appartenance ;
- la réalisation du CCPS propre à la formation d'emploi ;
- la non-réalisation du CCPS.

Le chef de la formation d'emploi précise, dans une note de service annuelle d'organisation du CCPM pour la formation d'emploi ou dans la note de service annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS, le personnel assujetti, les modalités d'exécution de la ou des épreuves et les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe.

Si le CCPS prescrit au personnel militaire des autres armées et services comporte des épreuves différentes, ne pouvant être réalisées localement, la solution d'une structure militaire de proximité offrant cette possibilité est recherchée par le chef de la formation d'emploi.

## **3. PERSONEL ASSUJETTI AU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

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. Le CCPM s'impose donc à tout le personnel militaire qui ne présente pas de contre-indication médicale à l'ensemble des épreuves, quel que soit son âge. Les barèmes des épreuves sont modulés par l'âge (atteint au 31 décembre de l'année de notation) et par le sexe. 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).

Le contrôle est effectué annuellement selon une échéance adaptée à la notation et précisée par le commandement. Le CCPM des jeunes recrues n'est obligatoire qu'à partir de la deuxième année de service. Le CCPM des militaires de réserve n'est pas obligatoire mais à encourager.

#### 4. DONNÉES RELATIVES AU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

L'ensemble des données relatives au CCPM (CCPG et CCPS), renseignements et résultats, est porté sur la fiche récapitulative réglementaire qui permet :

- de synthétiser les éléments et les résultats du contrôle ;
- d'établir la notation annuelle à laquelle les résultats et la fiche sont intégrés ;
- de sélectionner, éventuellement, les candidats aux différents examens, stages ou emplois et lors des renouvellements de contrat.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur, comprenant cinq niveaux, figurant sur la fiche récapitulative. Ce classement est reporté sur le bulletin de notation annuelle. Le chef de la formation d'emploi établit, pour chaque emploi type, la plage des performances à réaliser par le militaire au CCPG et, le cas échéant, la valeur en deçà de laquelle il se voit attribuer un contrat d'objectif par le commandement pour résultats insuffisants.

L'application informatique « CCPM\_IA »<sup>(2)</sup> permet de gérer, pour chaque formation d'emploi, le contrôle annuel de la condition physique des militaires. Elle est utilisée par les spécialistes d'EPMS au sein de leur service (ou cellule). Elle assure :

- un suivi individuel des résultats avec l'édition de la fiche individuelle récapitulative, destinée aux dossiers administratif et de chancellerie du militaire ;
- la production des statistiques destinées à établir le compte-rendu annuel de l'EPMS.

---

(1) Le personnel de la gendarmerie mis à disposition du SSA effectue le CCPM selon une périodicité, des épreuves et un barème propres à la gendarmerie, précisés par circulaire et ne relevant pas des instructions de l'EMA.

(2) Cette application, maintenue par le service ministériel des systèmes d'information de fonctionnement ressources humaines (SMSIF-RH) en collaboration avec le centre national des sports de défense (CNSD) permet, de façon optionnelle, l'alimentation des systèmes d'information des ressources humaines (SIRH) par envoi de flux permettant une intégration directe des données du personnel. L'activation de cette option relève d'une décision d'armée, direction et service et nécessite l'établissement d'un protocole administratif entre autorités clientes et d'un contrat d'échange technique entre opérateurs.

## ANNEXE IV.

### **LES DIFFÉRENTS ACTEURS DU RÉSEAU DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

La mise en œuvre de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) au profit du personnel du service de santé des armées (SSA) et le suivi de sa condition physique par la pratique généralisée du contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) s'appuient sur un réseau structuré. Ce réseau est piloté par un référent national, le référent EPMS pour le SSA.

Le réseau de l'EPMS permet la réalisation, dans de bonnes conditions, d'activités physiques et sportives diversifiées, contribuant à l'amélioration de la condition physique, à la détente et à la cohésion. Le réseau de l'EPMS permet également :

- le retour d'expérience sur l'application de la publication interarmées de référence relative à l'entraînement physique dans les forces armées ;
- la remontée des informations sur la pratique effective de l'EPMS permettant d'établir le compte rendu annuel de l'entraînement physique militaire et sportif destiné au centre national des sports de défense (CNSD) et *in fine* à l'état-major des armées (EMA) ;
- l'obtention des résultats annuels du CCPM destinés aux dossiers administratif et de chancellerie du personnel.

#### 1. LES PRINCIPES DE L'ADOSSEMENT.

À l'exception de quelques organismes du SSA qui sont autonomes dans ce domaine, la grande majorité des formations d'emploi du service ne dispose pas de moyens en spécialistes d'EPMS, d'infrastructures et d'équipements, nécessaires à la mise en œuvre de l'EPMS. L'adossement permet le soutien des activités d'EPMS par la mise à disposition des moyens humains et matériels des armées. L'adossement pour l'EPMS des formations d'emploi du SSA s'intègre dans le plan d'adossement de la préparation opérationnelle individuelle du combattant des entités interarmées.

L'adossement est fondé sur l'établissement de protocoles locaux entre chefs des formations d'emploi, à l'échelle des bases de défense, validés par les commandants de base de défense (ComBdD). La règle générale est l'adossement à des formations opérationnelles des armées, s'appuyant sur le maillage géographique et coordonné par le ComBdD. L'Île de France, dépourvue de formations opérationnelles dans son périmètre, fait l'objet d'un plan de rattachement spécifique où les groupes de soutien de la base de défense (GSBdD) jouent un rôle prédominant (1). Le plan national de rattachement et d'adossement est mis à jour périodiquement par le commandement pour les opérations interarmées (CPOIA) avec le concours du centre interarmées de coordination du soutien (CICoS). Il est validé par l'EMA.

Le financement des activités de préparation, dont fait partie l'EPMS, est assuré par les corps d'adossement. Seuls les frais de déplacement éventuels du personnel de soutien de l'EPMS sont à la charge des organismes en bénéficiant.

#### 2. LE CHEF DE LA FORMATION D'EMPLOI.

En charge de l'application de la politique de l'EPMS, le chef de la formation d'emploi :

- est signataire des protocoles locaux d'adossement relatifs à la préparation individuelle du combattant, le cas échéant ;
- est responsable de la sécurité générale dans sa mise en œuvre ;
- veille au respect des principes doctrinaux de l'EPMS décrits dans la publication interarmées et les instructions et directives de référence ;

- désigne le référent EPMS de son organisme, et son suppléant, auxquels il délègue une partie de ses prérogatives ;
- est signataire de la note annuelle d'organisation qui formalise les conditions de pratique de l'EPMS ;
- met en place le registre des activités sportives de la formation d'emploi qu'il vise périodiquement. Lorsque celle-ci est stationnée sur plusieurs sites, il est possible d'ouvrir un registre pour chacune des implantations ;
- détermine, en lien avec les spécialistes d'EPMS et selon les possibilités offertes localement, la nature des épreuves du contrôle de la condition physique générale (CCPG). Il précise l'organisation de celles-ci par une note de service annuelle d'organisation du CCPM pour la formation d'emploi ou dans la note de service annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS ;
- décide de la ou des éventuelles épreuves du contrôle de la condition physique spécifique (CCPS). Il précise le personnel assujéti, les modalités d'exécution de la ou des épreuves et les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe par une note de service annuelle d'organisation du CCPM pour la formation d'emploi ou dans la note de service annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS ;
- veille au maintien des compétences de sa ressource en spécialistes d'EPMS, s'il en détient, conformément aux recommandations du CNSD ;
- veille à ce que ses cadres de contact <sup>(2)</sup> aient bénéficié, lors de leur formation militaire initiale ou à l'occasion d'une formation ultérieure, d'une formation technique et pédagogique leur permettant de participer à la mise en œuvre et à l'encadrement de l'EPMS ;
- s'assure de la synergie entre le référent EPMS, les cadres de contact de la formation, les spécialistes d'EPMS et les médecins des forces, en particulier dans le cadre de l'accompagnement du personnel militaire présentant des restrictions de pratique pour raison médicale ;
- s'assure de la réalisation des visites médicales périodiques du personnel (VMP) qu'il emploie et du contrôle de leur mise à jour ;
- effectue les demandes de mise en place des moyens logistiques et dispositifs de soutien, y compris sur le plan santé, lorsque la nature des activités rend ces mesures obligatoires ou opportunes ;
- adresse le compte-rendu annuel de l'entraînement physique militaire et sportif de la formation administrative d'emploi pour le 15 septembre au référent EPMS de sa tête de chaîne (ou directement au référent EPMS pour le SSA, pour la direction centrale du SSA).

### 3. LE RÉFÉRENT EPMS DE LA FORMATION D'EMPLOI.

Le référent EPMS, dit « officier des sports » quel que soit son grade, est un militaire désigné par le commandant de la formation d'emploi pour le seconder dans la mise en œuvre de ses attributions dans le domaine de l'EPMS. Il est lui-même assisté d'un suppléant également désigné par le commandant de la formation.

Les rôles du référent EPMS, par délégation d'une partie des attributions du chef de la formation d'emploi, sont les suivants :

- proposer à celui-ci la note annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS ;
- participer à la programmation des activités et coordonner les actions des différents acteurs de l'EPMS, en particulier les spécialistes d'EPMS locaux et les cadres de contact ;



- favoriser une application efficiente des protocoles locaux d'adossement de la préparation opérationnelle. Dans ce cadre, le référent organise et supervise le bon déroulement du CCPM du personnel de sa formation d'emploi lorsqu'elle est adossée au service et aux spécialistes d'EPMS d'une autre formation administrative. Il veille, à partir de l'application informatique dédiée au CCPM, à l'extraction et à la mise à disposition par le service d'EPMS des résultats du CCPM destinés aux dossiers administratif et de chancellerie du personnel ;

- contrôler la tenue du registre des activités sportives de la formation ;

- établir le compte-rendu annuel de l'entraînement physique militaire et sportif portant sur la période du 1<sup>er</sup> août de l'année A -1 au 31 juillet de l'année A. Cette évaluation annuelle est conforme au modèle de l'instruction de référence et précise, pour chaque formation administrative, la qualité de la préparation physique opérationnelle à partir d'indicateurs quantitatifs et qualitatifs tels que les résultats du CCPM, la fréquence de la pratique du personnel, la qualité des installations et des équipements sportifs etc. Les données quantitatives concernant le CCPM sont extraites de l'application informatique dédiée par le service d'EPMS. Le compte-rendu est visé par le chef de la formation d'emploi. Celui-ci est adressé au référent EPMS de la direction déconcentrée correspondante pour le 15 septembre.

#### 4. LE RÉFÉRENT EPMS DES DIRECTIONS DÉCONCENTRÉES.

Chaque direction déconcentrée dispose d'un référent EPMS. Celui-ci est le conseiller du directeur dans ce domaine et lui propose la note annuelle sur la pratique de l'EPMS. Signée par le directeur et destinée aux formations d'emploi qui lui sont rattachées, cette note donne les orientations sur la pratique de l'EPMS et son contrôle. Elle délègue aux chefs des formations d'emploi l'organisation de l'EPMS ainsi que la détermination des épreuves du CCPG et des éventuelles épreuves de CCPS ou bien fixe une organisation uniforme de celles-ci à l'ensemble des formations d'emploi.

Le référent EPMS de la direction déconcentrée établit la synthèse annuelle de l'entraînement physique militaire et sportif de la direction à partir des comptes-rendus annuels transmis par les formations d'emploi. Cette synthèse annuelle est visée par le directeur ou son adjoint et adressée au référent EPMS pour le SSA pour le 30 septembre.

#### 5. LE RÉFÉRENT EPMS POUR LE SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES.

Le référent national EPMS pour le SSA est un officier de la sous-direction Politique des ressources humaines. Il est le correspondant du CNSD pour le SSA, gestionnaire et employeur de personnel militaire. Il n'intervient pas en tant que conseiller technique santé du CNSD. Il représente le SSA annuellement :

- au comité des bénéficiaires de la politique ministérielle des sports de la défense présidé par le commissaire aux sports militaires, commandant le CNSD ;

- au comité directeur de la politique ministérielle des sports présidé par le sous-chef performance de l'état-major des armées ;

- au comité de suivi sur le CCPM présidé par le commissaire aux sports militaires.

Le référent EPMS pour le SSA est le conseiller du directeur central adjoint dans le domaine de la politique d'EPMS du service. Il propose les modifications rendues nécessaires par les évolutions de la politique ministérielle des sports, par les orientations de l'EMA et par les besoins du service. Il rédige les directives et notes diffusant les évolutions politiques et réglementaires et assure la tenue à jour de la base documentaire internet du service.

Le référent EPMS pour le SSA établit le compte-rendu annuel de l'entraînement physique militaire et sportif du SSA à partir des synthèses annuelles transmises par les directions déconcentrées. Ce compte-rendu est visé par le directeur central adjoint du SSA et adressé au CNSD pour le 15 octobre. Le CNSD réalise annuellement

une synthèse de l'évaluation de la pratique de l'entraînement physique dans les forces armées qu'il transmet au chef d'état-major des armées.

## 6. LE SPÉCIALISTE D'EPMS ET LE SERVICE D'EPMS.

La formation d'emploi, lorsqu'elle ne dispose pas d'un service (ou d'une cellule) d'EPMS et de spécialistes d'EPMS en son sein, bénéficie de ceux d'une autre formation militaire à laquelle elle est adossée. Garant de l'application de la doctrine de l'EPMS définie dans la publication interarmées de référence, le spécialiste d'EPMS est un moniteur, conseiller technique du commandement en matière de pratique sportive. À ce titre, il :

- détermine l'aptitude et les qualités physiques du personnel, en particulier dans le cadre du CCPM annuel, et en rend compte au commandement ;
- conseille, sur le plan technique, le chef de la formation d'emploi ou le référent EPMS pour la rédaction de la note annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS, la programmation des activités, la conduite de l'entraînement et l'adéquation de l'intensité des séances avec le niveau d'aptitude physique du personnel ;
- conçoit, encadre et anime des séances d'EPMS au profit du personnel militaire lorsque ses compétences techniques sont requises en cas :
  - de reprise d'activité ;
  - d'évaluation de groupes de niveaux et de prises de performances ;
  - de formation et de recommandations destinées aux cadres ;
  - d'apprentissage et de perfectionnement techniques ;
  - de préparation à la performance et de travail physique d'intensité élevée ;
  - d'organisation et d'animation de confrontations, de tournois et de compétitions ;
- organise, en coordination avec le médecin, l'EPMS pour le personnel militaire nécessitant un entraînement adapté pour raison médicale ;
- assure la formation des cadres de contact et veille au respect de leurs prérogatives ;
- met à disposition du commandant de la formation d'emploi les résultats du CCPM.

## 7. LE CADRE DE CONTACT ENCADRANT LES SÉANCES D'EPMS.

Le cadre de contact est responsable de la réalisation pratique des séances élémentaires d'entraînement physique militaire et sportif qu'il dirige et encadre, lorsque l'EPMS n'est pas pratiqué de façon autonome <sup>(3)</sup> et ne nécessite pas l'encadrement par un spécialiste d'EPMS. 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 d'EPMS ;
- applique les recommandations du médecin et du spécialiste d'EPMS ;
- rend compte au référent EPMS ou au commandement de toute difficulté dans la mise en œuvre de l'EPMS ainsi que d'éventuelles défaillances de l'état physique du personnel encadré.

Le cadre de contact, comme tout cadre militaire, doit avoir reçu en école, sous la responsabilité des spécialistes d'EPMS, une formation technique et pédagogique lui permettant de participer à la mise en œuvre de l'EPMS. À défaut d'avoir bénéficié d'une telle formation en école, celle-ci doit lui être dispensée dans son affectation par les spécialistes d'EPMS locaux. D'un volume d'une dizaine d'heures, celle-ci porte sur la construction d'une séance d'EPMS, son encadrement et son déroulement, la pédagogie associée et les aspects réglementaires ayant trait à la sécurité et au maintien du lien au service des militaires lors de pratique sportive.

## 8. LE 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, de prévention des risques sanitaires, d'hygiène alimentaire et corporelle ;
- organise, en liaison avec le commandement du centre médical des armées (CMA), le dispositif de premiers secours et d'évacuation adapté à l'activité physique réalisée et aux contraintes extérieures, si nécessaire ;
- participe à la formation des cadres et des militaires, et à leur sensibilisation aux risques d'accident liés à l'EPMS.

## 9. LE PRATIQUANT D'EPMS.

Le personnel militaire doit se conformer aux conditions de pratique de l'EPMS. En particulier, il doit :

- être à jour de sa VMP ;
- respecter les éventuelles restrictions d'entraînement définies par le médecin et les recommandations de pratique du spécialiste d'EPMS, en rendant compte, le cas échéant, au médecin de toute évolution de son état de santé susceptible de modifier son aptitude à l'EPMS ;
- respecter la note d'organisation de la pratique de l'EPMS de la formation d'emploi, en particulier s'inscrire sur le registre des activités d'EPMS, et appliquer les principes d'hygiène de vie et de pratique sportive ;
- réaliser annuellement l'ensemble des épreuves du CCPM auquel il est assujéti.

---

(1) En Île de France, les GSBdD sont dotés de cellules d'EPMS et disposent des équipements et infrastructures nécessaires.

(2) Un cadre de contact est un militaire, qui accomplit un rôle d'encadrement de proximité dans le domaine des activités militaires dont fait partie l'EPMS.

(3) L'EPMS peut être pratiqué de manière autonome non encadrée, individuellement ou collectivement, dans le respect des textes l'encadrant, en particulier la note annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS de la formation d'emploi.

ANNEXE V.  
**MODÈLE DE NOTE DE SERVICE.**

**1. RÉFÉRENCES.**

Instruction n° 126/DEF/EMA/EMP/3 du 25 janvier 2007 relative au contrôle de la condition physique du militaire.

Instruction n° 11375/DEF/EMA/RH/FORM du 23 octobre 2012 relative à l'évaluation annuelle de l'entraînement physique militaire et sportif dans les forces armées.

Instruction n° 9208/ARM/DCSSA/SDRH/PORH du 9 avril 2018 relative à l'entraînement physique militaire et sportif du service de santé des armées.

Note n° 6157/DEF/SGA/DAJ/CX du 2 août 2013 relative au régime juridique des accidents survenus à l'occasion d'activités de cohésion et subis par des personnels civils.

Publication interarmées PIA 7.1.1 - n° D-11-008039/DEF/EMA/RH du 12 octobre 2011 relative à l'entraînement physique militaire et sportif.

**2. GÉNÉRALITÉS.**

Tout militaire doit se préparer physiquement et moralement à sa mission. L'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) contribue de façon déterminante à l'amélioration et au maintien de la condition physique et mentale du personnel. Participant à l'aguerrissement, favorisant l'épanouissement individuel et l'esprit d'équipe, donc la cohésion, il fait partie intégrante de la formation générale de tout militaire.

À ce titre, et compte-tenu de la spécificité de/du [NOM DE LA FORMATION D'EMPLOI], la pratique des activités militaires et sportives est organisée en [2018-2019] selon les modalités définies par la présente note. Il s'agit d'informer l'ensemble du personnel sur les différentes disciplines proposées et les règles les encadrant, sous couvert de la réglementation fixée par l'état-major des armées (EMA) et par [NOM DU OU DES CORPS D'ADOSSEMENT].

**3. ORGANISATION DES ACTIVITÉS.**

L'officier des sports (réfèrent EPMS) de la formation, suppléé, le cas échéant, par son adjoint, est responsable de l'application de la politique d'EPMS conformément à la publication interarmées de référence. À ce titre, il :

- contrôle la tenue du registre des activités sportives de la formation ;
- est chargé de la réalisation et du suivi du compte-rendu annuel de l'entraînement physique et sportif de la formation ;
- est chargé de coordonner les activités sportives en liaison avec les services des sports du corps d'adossement, notamment le CCPM ;
- est le point d'entrée unique pour l'organisation d'épreuves du CCPM ou l'inscription du personnel militaire de/du [NOM DE LA FORMATION D'EMPLOI] aux épreuves ; il est destinataire des résultats et des fiches récapitulatives du CCPM dont il assure la transmission au bureau d'administration du personnel.

OFFICIER DES SPORTS.	ADJOINT DE L'OFFICIER DES SPORTS.
Grade, nom, prénom	Grade, nom, prénom

### **3.1. Aptitude médicale.**

L'aptitude médicale du militaire à pratiquer une activité sportive est évaluée une fois tous les deux ans par le médecin lors de la visite médicale périodique (VMP). Le personnel de/du [NOM DE LA FORMATION] doit donc être à jour de VMP pour la pratique du sport et déclaré apte à la pratique de la discipline choisie [Les modalités de convocation et de réalisation de la VMP sont les suivantes : ].

Le duplicata du certificat médico-administratif doit être présenté au début de chaque épreuve du CCPM sans dérogation possible.

### **3.2. Fréquence de la pratique sportive.**

La fréquence de la pratique sportive est déterminante pour l'évolution de la condition physique. À titre indicatif, les principes suivants sont communément admis :

- l'amélioration de la condition physique nécessite une fréquence de pratique quasi journalière ;
- le maintien de la condition physique impose la réalisation de trois séances par semaine.

Les créneaux horaires dédiés à l'EPMS tiennent compte des contraintes et impératifs du travail, de son organisation et de la nécessité éventuelle d'assurer une permanence technique ou de commandement. La recherche d'une fréquence significative de séances compatible avec le bon fonctionnement du service doit guider l'organisation de l'EPMS. Pour des raisons de position administrative et de sécurité, les activités doivent être effectuées sur les plages horaires identifiées « en service » par la formation. Un registre permet l'inscription du personnel.

Les activités sportives collectives effectuées dans le cadre de l'entraînement, de l'instruction ou de la remise en condition physique doivent être planifiées et programmées par le chef de la formation d'emploi, son officier sport ou le responsable de la préparation opérationnelle, et faire l'objet d'une note de service ou d'une inscription dans le cahier d'ordres ou dans tout autre document remplissant le même rôle. Il doit préciser :

- la date et les horaires de l'activité ;
- le nom du responsable ;
- les modalités de transport ;
- le personnel désigné pour participer à l'activité ;
- le circuit emprunté, etc.

### **3.3. Accès aux installations sportives.**

L'accès aux installations sportives est défini par note de service de la formation ou, le cas échéant, du ou des corps d'adossés (protocole d'adossés de la préparation opérationnelle). Cette note précise la nécessité de renseigner le cahier de fréquentation afin d'être couvert en cas d'accident.

### **3.4. Sécurité.**

Les règles de sécurité suivantes s'imposent pour toutes les séances d'EPMS :

- l'itinéraire le plus direct doit être emprunté pour se rendre sur les lieux de l'exercice ;
- l'inscription sur le registre de la formation et, le cas échéant, sur le cahier de fréquentation qui se trouve à l'entrée des infrastructures sportives est obligatoire pour les disciplines concernées ;

- pour la sécurité des participants, il est conseillé que les activités physiques militaires et sportives non encadrées soient pratiquées au minimum à deux. Cependant, la pratique individuelle est autorisée ;
- le personnel doit porter l'équipement adapté aux contraintes et aux risques inhérents à la pratique de l'activité exercée, nécessaire pour être visible par temps de pluie, de brouillard ou de nuit ;
- l'encadrement de certaines séances d'EPMS, aux caractéristiques spécifiques précisées dans l'instruction de référence, requiert les compétences techniques de spécialistes d'EPMS.

### **3.5. Personnel civil.**

Le personnel civil pratiquant une activité sportive le fait :

- en dehors des horaires de travail en étant considéré comme « hors service » ;
- à titre volontaire et de façon ni obligatoire, ni systématique, pouvant éventuellement faire suite à proposition et facilitation de l'encadrement ;
- en étant éventuellement couvert par une assurance spéciale accident possédée à titre personnel couvrant les risques susceptibles d'être occasionnés (assurance responsabilité civile) ou subis (assurance individuelle accident).

Une activité sportive volontaire, effectuée pendant le temps habituel de présence au travail ou sur le site habituel de travail, ne peut être réalisée qu'en étant considérée comme « hors service ». Une autorisation d'absence, accordée par le chef de service et assortie d'une récupération du temps consacré à l'activité sportive, doit couvrir la durée complète de la séance.

Une activité sportive, dite « de cohésion », peut être organisée au profit du personnel militaire et civil d'un service. Elle est considérée comme le prolongement normal du service et les accidents éventuels sont considérés comme des accidents de service pour le personnel civil, dès lors que l'activité de cohésion répond à certains critères précisés dans la note de référence de la direction des affaires juridiques (DAJ).

## **4. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.**

Le CCPM de la formation est organisé dans le cadre de la préparation opérationnelle du combattant selon la note du corps d'adossement et conformément à la réglementation en vigueur dans chaque armée. [Les modalités pratiques de réalisation des épreuves du CCPM font l'objet d'une note de service annuelle.] *ou* [Les modalités pratiques de réalisation des épreuves du CCPM sont les suivantes : ].

## **5. ANNEXES.**

Fiches pratiques des activités sportives autorisées par domaine et discipline.