

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE DE TERRE : *bureau de préparation opérationnelle.*

INSTRUCTION N° 360/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.

Du 5 avril 2007

NOR D E F T 0 7 5 0 7 9 8 J

Référence :

Instruction n° 126/DEF/EMA/EMP/3 du 25 janvier 2007 (BOC N°16 du 6 juillet 2007, texte 5 ; BOEM 683.4).

Pièce(s) Jointe(s) :

Quatre annexes.

Texte abrogé :

Instruction n° 1327/DEF/EMAT/BOI/INS/65 du 12 mars 1993 (BOC, p. 1775 ; BOEM 683.6.1).

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 683.6.1.

Référence de publication : BOC N°20 du 27 août 2007, texte 17.

L'instruction citée en référence définit le système d'évaluation de l'aptitude physique individuelle du personnel des armées. La présente instruction fixe les modalités d'application de ce contrôle pour l'armée de terre.

1. GÉNÉRALITÉS.

1.1. Procédures de contrôle.

Les effets de l'éducation et de l'entraînement physiques militaires et sportifs (E2PMS) sont évalués lors d'un contrôle annuel obligatoire.

L'E2PMS procède d'une responsabilité partagée entre le militaire qui doit se maintenir en condition physique et l'institution qui assure la formation aux activités physiques militaires et sportives (APMS), l'entraînement et le contrôle de la condition physique de son personnel.

Les résultats du contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) sont intégrés dans les feuilles de notation annuelle.

1.2. Aptitude médicale au contrôle de la condition physique du militaire.

L'aptitude médicale du militaire à effectuer le CCPM est évaluée par un médecin des armées au cours de la visite médicale périodique ou à l'occasion de toute affection de nature à modifier cette aptitude.

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

Un exemplaire de l'imprimé est adressé au bureau des ressources humaines (BRH), responsable du contrôle et du suivi de l'aptitude médicale à servir du personnel militaire, interlocuteur unique du service de santé. Le duplicata du certificat remis à l'intéressé par le médecin sera obligatoirement présenté au début de chaque épreuve.

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

2.1. Personnel assujetti.

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

Les militaires de la réserve opérationnelle, en particulier ceux dont l'activité est la plus soutenue, seront encouragés, chaque fois que possible, à effectuer les épreuves du contrôle de la condition physique générale (CCPG).

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

- Senior (≤ 39 ans) ;
- Master 1 (≤ 40 ans, ≤ 49 ans) ;
- Master 2 (≥ 50 ans).

L'âge à prendre en compte pour déterminer la catégorie est celui atteint au cours du cycle de notation qui couvre la période du 1^{er} juin de l'année A-1 au 31 mai de l'année A pour les cadres et du 1^{er} février de l'année A-1 au 31 janvier de l'année A pour les militaires du rang (MDR).

2.2. Périodicité.

Toutes les épreuves du contrôle seront effectuées annuellement. Pour les officiers et les sous-officiers la période de réalisation s'étend du 1^{er} mars de l'année A-1 à la fin du mois de février de l'année A. Pour les militaires du rang elle court du 1^{er} novembre de l'année A-2 au 30 octobre de l'année A-1. La prise en compte de ces périodes permet au notateur d'intégrer correctement le résultat du contrôle dans le travail de notation et lors de l'entretien annuel de notation de commenter les résultats obtenus au CCPM.

Présentation graphique des règles de périodicité et de catégorisation.																											
Cadres.	Années.	A-2				A-1												A									
	Mois.	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07			
	Période de notation du 1er juin A-1 au 31 mai A.					Travail notation A-1																					
	Période de réalisation du CCPM : 1er mars A-1 au 29 février A.					12 mois												Travail notation A									
	Exemple de catégorisation.	39 ans Sénior				40 ans Master 1												Master 1									
Militaire du rang.	Années.	A-2				A-1												A									
	Mois.	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07			
	Période de notation du 1er février A-1 au 31 janvier A.					Travail notation A-1																					
	Période de réalisation du CCPM : 1er novembre A-1 au 31 octobre A.					12 mois												Travail notation A									
	Exemple de catégorisation.	Sénior				40 ans Master 1												41 ans Master 1									

2.3. Nature du contrôle.

2.3.1. Contrôle de la condition physique générale.

Trois aptitudes physiques sont retenues comme base du CCPG :

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

Parmi les épreuves proposées par l'instruction interarmées citée en référence, l'armée de terre a décidé de retenir : pour le contrôle de l'ECR, la course pédestre de douze minutes, pour l'AA, un 100 mètres natation plus 10 mètres en apnée, pour le contrôle de la CMG, le grimper de corde et les abdominaux.

Les épreuves sont communes aux deux sexes, les modalités d'exécution ainsi que les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe, sont précisés en annexes I et II. Les épreuves du CCPG sont obligatoires pour toutes les catégories d'âges.

Chaque épreuve ou groupe d'épreuves est noté sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes du CCPG (pour la CMG : 10 points pour les abdominaux, 10 points pour la corde). L'ordre de réalisation des épreuves est déterminé par l'organisateur chargé du contrôle. Cependant, lorsqu'une formation fait le choix d'organiser à l'occasion d'une même séance le test ECR (course de douze minutes) et le test CMG (corde/abdos), l'ordre CMG puis ECR sera privilégié.

2.3.2. Contrôle de la condition physique spécifique.

Dans le cadre du contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), l'armée de terre a retenu deux épreuves adaptées à sa spécificité : la marche-course et le tir.

Les épreuves du CCPS sont facultatives pour la catégorie Master 2.

2.3.2.1. Épreuve de marche-course.

Cette épreuve consiste à parcourir en courant et ou en marchant une distance de six à huit kilomètres selon l'âge, sur un terrain plat et jalonné tous les kilomètres. Départ individuel ou groupé, cette épreuve est réalisée en treillis (haut et bas), brodequins et sans charge.

Le barème de cette épreuve, précisé en annexe III, est modulé selon le sexe et l'âge.

2.3.2.2. Épreuve de tir.

Le résultat de cette épreuve correspond à la prise en compte d'un tir FAMAS ou PA de dix cartouches exécuté au cours de l'année dans le cadre de la préparation opérationnelle ou de la préparation aux concours et examens.

Le barème sur 20 points, précisé en annexe III, est commun quels que soient l'âge et le sexe.

2.4. Fiche récapitulative et report du résultat sur les feuilles de notation annuelle.

2.4.1. Principe et utilité de la fiche récapitulative du contrôle de la condition physique du militaire.

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

Cette fiche permet :

- de synthétiser les éléments et les résultats du contrôle ;
- d'établir la classification de la condition physique à reporter sur les feuilles de notation annuelle ;
- de sélectionner, éventuellement, les candidats aux différents examens, stages ou emplois et lors des renouvellements de contrat.

2.4.2. Procédure de renseignement de la fiche récapitulative du contrôle de la condition physique du militaire.

En s'appuyant sur l'imprimé n° 620-4*/1 (visite médicale périodique) transmis par le médecin, le bureau ressources humaines, pré-remplit les fiches récapitulatives CCPM (première partie) et les adresse à l'officier chargé des sports. En fin d'exercice CCPM, ce dernier transmet pour validation les fiches récapitulatives renseignées aux commandants d'unités ou de formation.

2.4.3. Modalités techniques de renseignement de la fiche récapitulative du contrôle de la condition physique du militaire.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux. Le nombre des points obtenus aux épreuves est reporté dans la grille de classification de la feuille de notation comme suit :

Classement au contrôle de la condition physique générale.						
5	4	3	2	1	Exempt.	Non effectué.
60 à 51	50 à 41	40 à 31	30 à 21	20 à 0		

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

Le nombre des points obtenus aux épreuves du CCPS est reporté dans la grille de classification des feuilles de notation annuelle comme suit :

Classement au contrôle de la condition physique spécifique							
5	4	3	2	1	Exempt.	Non effectué.	Facultatif.
40 à 33	32 à 25	24 à 17	16 à 9	8 à 0			

La réalisation de l'épreuve de marche-course est obligatoire pour être classé au CCPS.

2.4.4. Mesures dérogatoires.

Quel que soit son statut et son origine, le jeune militaire n'est pas contrôlé pendant sa première année de service effectif. A l'issue de cette phase, il doit disposer d'une période minimale de six mois avant la fin du cycle CCPM en cours pour s'entraîner et réaliser le contrôle dans son intégralité.

Nota. Sur les feuilles de notation annuelle du personnel concerné, les cartouches CCPG et CCPS ne sont pas renseignés. La mention « jeune recrue/CCPM non-effectué » est apposée dans le cartouche observations éventuelles de la partie CCPM des feuilles de notation.

Dans l'hypothèse où un militaire de l'armée de terre, affecté au sein d'un organisme interarmées, se trouve dans l'impossibilité de réaliser les épreuves du CCPS pour cause de non-réalisation des épreuves par l'organisme concerné, les dispositions suivantes sont prises :

- la mention «facultatif» est apposée sur la feuille récapitulative;
- la mention «aucune épreuve spécifique n'a été organisée par la formation d'accueil» est reportée dans le cartouche observations.

Si un personnel n'a pas été en mesure d'effectuer le tir au CCPS pour cause de non-organisation de cette épreuve par son organisme d'appartenance (exemple : cas particulier et exceptionnel d'une restriction d'emploi des armes ou des munitions), le nombre des points obtenu dans l'épreuve de marche-course est doublé pour obtenir un total sur 40 points qui sera reporté sur la feuille récapitulative.

2.4.5. Cas particuliers.

Est classé « exempt » (cartouche classement CCPG de la feuille récapitulative) celui qui ne réalise pas pour raison d'inaptitude médicale au moins une épreuve du CCPG (tests grimper et abdominaux compris), mais effectue toutes celles pour lesquelles il a été déclaré apte.

Est classé « exempt » (cartouche classement CCPS) celui qui ne réalise pas pour raison d'inaptitude médicale une des deux épreuves du CCPS mais effectue celle pour laquelle il a été déclaré apte.

En cas d'exemption partielle au CCPG ou d'exemption partielle au CCPS, les performances réalisées dans les autres épreuves sont inscrites sur la fiche récapitulative mais les cumuls des points du CCPG, d'une part, et du CCPS, d'autre part, ne sont pas effectués.

L'adoption de ces mesures est justifiée par le double souci de ne pas pénaliser un personnel exempt partiellement, ne pouvant donc pas concourir à égalité avec le personnel apte, et de permettre au commandement local de disposer d'éléments d'appréciation fiables de la condition physique, notamment dans la perspective des travaux de notation.

Le militaire partiellement exempt de CCPG ou de CCPS qui n'a pas réalisé la totalité des épreuves pour lesquelles il a été déclaré apte est classé selon le cas « non-effectué CCPG » et/ou « non-effectué CCPS». En effet, le CCPM étant obligatoire, la réalisation des épreuves pour lesquelles le médecin n'a pas décelé d'inaptitude est impérative.

3. TEXTE ABROGÉ.

L'instruction n° 1327/DEF/EMAT/BOI/INS/65 du 12 mars 1993 relative au contrôle de l'entraînement physique et sportif du personnel militaire de l'armée de terre est abrogée.

Pour la ministre de la défense et par délégation :

*Le général,
sous-chef d'état-major "opérations-logistiques" de l'état-major de l'armée de terre,*

Jacques LECHEVALLIER.

ANNEXE I.
PROTOCOLE DES TESTS.

Une vidéo sur la réalisation des tests est disponible sur le site du centre national des sports de la défense (CNSD) : www.sports.defense.gouv.fr (internet) et également sur le site de l'école interarmées des sports (EIS) : <http://www.eis.terre.defense.gouv.fr> (intradef).

1. Endurance cardio-respiratoire (course de douze minutes).

Il s'agit de réaliser un test de marche-course de douze minutes.

Parcourir, à l'allure de son choix, sans marquer d'arrêt, la plus grande distance possible (arrondie à la cinquantaine de mètres inférieure). Terrain plat ou piste d'athlétisme, jalonné tous les cinquante mètres.

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

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

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

2. Aisance aquatique.

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

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

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

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

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

3. Capacité musculaire générale.

3.1. Grimper de corde.

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

- départ sur un pied, une main sur la corde à 1,50 mètre, la deuxième main ne touchant pas la corde ;
- départ à l'initiative du participant ;
- première corde: au toucher de la marque indiquant 5 mètres, le chronomètre est arrêté ;

- la descente doit s'effectuer à un rythme libre mais sans interruption. En cas d'arrêt la performance est ramenée à une corde grimpée ;

- deuxième corde: le chronomètre repart dès que le sujet touche le sol d'un pied. S'il maintient un ou ses deux pieds au sol plus de trois secondes, l'épreuve s'arrête. On considérera alors qu'il a grimpé une seule corde. Au toucher de la marque indiquant 5 mètres le chronomètre est arrêté.

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

3.2. *Abdominaux.*

Le sujet est allongé sur le dos, genoux et hanches fléchis à 90 degrés. 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).

Exécuter, pendant deux minutes, le maximum de répétitions en cadence libre. Le nombre de flexions réalisées est comptabilisé à l'arrêt du chronomètre ou lorsque les épaules et/ou la tête touchent le sol.

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

**ANNEXE II.
BARÈME DES ÉPREUVES AU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.**

1. BARÈME MASCULIN.

Senior (≤ 39 ans).					Master 1 (≥ 40 ans ≤ 49 ans).					Master 2 (≥ 50 ans).				
Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.	Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.	Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.
20	3300	100	-	-	20	3000	130	-	-	20	2700	160	-	-
19	3200	110	-	-	19	2900	140	-	-	19	2600	170	-	-
18	3100	120	-	-	18	2800	150	-	-	18	2500	180	-	-
17	3000	130	-	-	17	2700	160	-	-	17	2450	190	-	-
16	2900	140	-	-	16	2600	170	-	-	16	2400	200	-	-
15	2800	150	-	-	15	2500	180	-	-	15	2350	210	-	-
14	2700	160	-	-	14	2450	190	-	-	14	2300	220	-	-
13	2600	170	-	-	13	2400	200	-	-	13	2250	230	-	-
12	2500	180	-	-	12	2350	210	-	-	12	2200	240	-	-
11	2450	190	-	-	11	2300	220	-	-	11	2150	250	-	-
10	2400	100 m +10 ma	10	55	10	2250	100 m +10 ma	16	40	10	2100	100 m +10 ma	22	27
09	2350		12	50	09	2200		18	35	09	2050		24	24
08	2300	100 m +5 ma	14	45	08	2150	100 m +5 ma	20	30	08	2000	100 m +5 ma	26	21
07	2250	-	16	40	07	2100	-	22	27	07	1950	-	28	18
06	2200	100 m	18	35	06	2050	100 m	24	24	06	1900	100 m	30	16
05	2150	75 m	7 m	30	05	2000	75 m	7 m	21	05	1850	75 m	7 m	14
04	2100	50 m	6 m	27	04	1950	50 m	6 m	18	04	1800	50 m	6 m	12

_____ Bulletin officiel des armées _____

03	2050	25 m	5 m	24		03	1900	25 m	5 m	16		03	1750	25 m	5 m	10
02	2000	-	4 m	21		02	1850	-	4 m	14		02	1700	-	4 m	8
01	1950	-	3 m	18		01	1800	-	3 m	12		01	1650	-	3 m	6
00	<1950	< 25 m	< 3 m	< 18		00	<1800	< 25 m	< 3 m	< 12		00	<1650	< 25 m	< 3 m	< 6
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts		Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts		Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

NOTA. Afin d'obtenir la meilleur adéquation entre la performance individuelle et le niveau moyen obtenu par type d'épreuve, ces barèmes sont susceptibles d'être modifiés, notamment les deux premières années d'existence du CCPM.

2. BARÈME FÉMININ.

Senior (≤ 39 ans).					Master 1 (≥ 40 ans ≤ 49 ans).					Master 2 (≥ 50 ans).				
Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.	Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.	Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.
20	2900	120	-	-	20	2600	150	-	-	20	2300	180	-	-
19	2800	130	-	-	19	2500	160	-	-	19	2200	190	-	-
18	2700	140	-	-	18	2400	170	-	-	18	2100	200	-	-
17	2600	150	-	-	17	2300	180	-	-	17	2000	210	-	-
16	2500	160	-	-	16	2200	190	-	-	16	1900	220	-	-
15	2400	170	-	-	15	2100	200	-	-	15	1850	230	-	-
14	2300	180	-	-	14	2000	210	-	-	14	1800	240	-	-
13	2200	190	-	-	13	1900	220	-	-	13	1750	250	-	-
12	2100	200	-	-	12	1850	230	-	-	12	1700	260	-	-
11	2000	210	-	-	11	1800	240	-	-	11	1650	270	-	-
10	1900	100 m +10 ma	16	45	10	1750	100 m +10 ma	28	30	10	1600	100 m +10 ma	36	17
09	1850	-	20	40	09	1700	-	32	25	09	1550	-	38	15
08	1800	100 m +5 ma	24	35	08	1650	100 m +5 ma	34	20	08	1500	100 m +5 ma	40	12
07	1750	-	28	30	07	1600	-	36	17	07	1450	-	42	9
06	1700	100 m	32	25	06	1550	100 m	38	15	06	1400	100 m	44	7
05	1650	75 m	7 m	20	05	1500	75 m	7 m	12	05	1350	75 m	7 m	5

_____ Bulletin officiel des armées _____

04	1600	50 m	6 m	17		04	1450	50 m	6 m	9		04	1300	50 m	6 m	4
03	1550	25 m	5 m	15		03	1400	25 m	5 m	7		03	1250	25 m	5 m	3
02	1500	-	4 m	12		02	1350	-	4 m	5		02	1200	-	4 m	2
01	1450	-	3 m	9		01	1300	-	3 m	4		01	1150	-	3 m	1
00	< 1450	< 25 m	< 3 m	< 9		00	< 1300	< 25 m	< 3 m	< 4		00	< 1150	< 25 m	< 3 m	0
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts		Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts		Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

NOTA. Afin d'obtenir la meilleur adéquation entre la performance individuelle et le niveau moyen obtenu par type d'épreuve, ces barèmes sont susceptibles d'être modifiés, notamment les deux premières années d'existence du CCPM.

ANNEXE III.

BARÈME DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

	Marche-course.						Tir.	
	8 km.		7 km.		6 km.		PA.	FAMAS.
	Senior ≤ 39 ans.		Master 1 ≤ 40 ans et ≥ 49 ans.		Master 2 ≥ 50 ans.		Toutes catégories.	
Note.	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.	Homme.	Femme.	Barème commun homme et femme.	
Pts / 20	Temps en minutes.		Temps en minutes.		Temps en minutes.		Pts / 100	Impacts / 10
20	< 35'	< 45'	< 40'	< 50'	< 45'	< 55'	96 à 100	10
19	< 36'	< 46'	< 41'	< 51'	< 46'	< 56'	91 à 95	-
18	< 37'	< 47'	< 42'	< 52'	< 47'	< 57'	86 à 90	9
17	< 38'	< 48'	< 43'	< 53'	< 48'	< 58'	81 à 85	-
16	< 39'	< 49'	< 44'	< 54'	< 49'	< 59'	76 à 80	8
15	< 40'	< 50'	< 45'	< 55'	< 50'	< 60'	71 à 75	-
14	< 41'	< 51'	< 46'	< 56'	< 51'	< 61'	66 à 70	7
13	< 42'	< 52'	< 47'	< 57'	< 52'	< 62'	61 à 65	-
12	< 43'	< 53'	< 48'	< 58'	< 53'	< 63'	56 à 60	6
11	< 44'	< 54'	< 49'	< 59'	< 54'	< 64'	51 à 55	-
10	< 45'	< 55'	< 50'	< 60'	< 55'	< 65'	46 à 50	5
09	< 46'	< 56'	< 51'	< 61'	< 56'	< 66'	41 à 45	-
08	< 47'	< 57'	< 52'	< 62'	< 57'	< 67'	36 à 40	4
07	< 48'	< 58'	< 53'	< 63'	< 58'	< 68'	31 à 35	-
06	< 49'	< 59'	< 54'	< 64'	< 59'	< 69'	26 à 30	3
05	< 50'	< 60'	< 55'	< 65'	< 60'	< 70'	21 à 25	-
04	< 51'	< 61'	< 56'	< 66'	< 61'	< 71'	16 à 20	2
03	< 52'	< 62'	< 57'	< 67'	< 62'	< 72'	11 à 15	-
02	< 53'	< 63'	< 58'	< 68'	< 63'	< 73'	06 à 10	1
01	< 54'	< 64'	< 59'	< 69'	< 64'	< 74'	01 à 05	-
00	< 55'	< 65'	< 60'	< 70'	< 65'	< 75'	0	0

**ANNEXE IV.
FICHE RÉCAPITULATIVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE
POUR LE CYCLE 20...-20...**

Le point 1 de la fiche récapitulative est renseignée par le bureau des ressources humaines, interlocuteur unique du service de santé et responsable du suivi des visites médicales périodes, la partie aptitude aux épreuves est complétée au regard du certificat médico-administratif d'aptitude (Imprimé n°620-4*/1) transmis par le médecin.

Les points 2, 3 et 4 sont renseignés par l'officier des sports ou le responsable désigné par le commandant de la formation. La fiche est ensuite signée par le commandant d'unité ou de formation avant d'être retournée au bureau des ressources humaines.

1. DONNÉES ADMINISTRATIVES ET MÉDICALES.

Unité :		Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>			
NOM :		Catégorie :	Senior (*) (≤ 39 ans).	Master 1 (*) (≥40 ans ≤49).	Master 2 (*) (≥50 ans).
Prénom :					
Grade :					
Date de naissance :					
L'intéressé(e) est :	Apte (*).	Inapte (*).	Date validité du certificat :		

Restriction aux épreuves du contrôle de la condition physique militaire :

Cooper (*).	Corde (*).	Abdominaux (*).	Natation (*).	Marche-course (*).	Tir (*).
-------------	------------	-----------------	---------------	--------------------	----------

À _____, le _____
Visa du bureau des ressources humaines,

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

CCPG.	Performance.	Note.
ECP (cooper).		/20
CMG (grimper/abdominaux) (1).		/20
AA (natation).		/20
Total.		/60

Appréciation à reporter sur le bulletin de notation :

Classement au contrôle de la condition physique générale (CCPG).						
5	4	3	2	1	Exempt (2).	Non effectué (3).
60 à 51	50 à 41	40 à 31	30 à 21	20 à 0		

3. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

CCPS	Epreuves.			Performance.	Note.
Marche-course.	6 km (*).	7 km (*).	8 km (*).		/20
Tir.	PA (*).		FAMAS (*)		/20
Total.					/40

Appréciation à reporter sur le bulletin de notation :

Classement au contrôle de la condition physique spécifique (CCPS).							
5	4	3	2	1	Exempt (2).	Non effectué (3).	Facultatif (4).
40 à 33	32 à 25	24 à 17	16 à 9	8 à 0			

4. OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES [remarques éventuelles de l'officier des sports sur le résultat du CCPM, mention éventuelle des performances obtenues lors des compétitions civiles et militaires en cours d'année (exemple : BAM/BSM, tests parachutisme, ...)].

Visa de l'officier des sports,

*Visa du commandant d'unité ou autorité du niveau équivalent pour les MDR,
Visa du commandant de formation administrative ou niveau équivalent pour les cadres,*

À _____, le _____ À _____, le _____

(*) Rayer les mentions inutiles.

(1) L'exemption à l'une des deux disciplines entraîne l'exemption à l'épreuve de CMG.

(2) Classe exempt si au moins une épreuve n'est pas réalisée par l'intéressé pour raison d'inaptitude médicale et s'il a réalisé toutes celles pour lesquelles il est apte.

(3) Tout personnel qui n'a pas réalisé une épreuve parmi celles pour lesquelles il est apte.

(4) Pour la catégorie « Master 2 » n'ayant pas réalisé le CCPS ou pour le personnel servant dans un organisme intéressés n'organisant pas d'épreuves CCPS.