

BULLETIN OFFICIEL DES ARMEES



Edition Chronologique n°14 du 11 avril 2008

PARTIE PERMANENTE
Direction générale de la gendarmerie nationale (DGGN)

Texte n°14

CIRCULAIRE N° 39000/DEF/GEND/RH/RF/FORM
relative à la condition physique des militaires de la gendarmerie nationale.

Du 20 mars 2008

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA GENDARMERIE NATIONALE : *service des ressources humaines ; sous-direction du recrutement et de la formation ; bureau de la formation.*

CIRCULAIRE N° 39000/DEF/GEND/RH/RF/FORM relative à la condition physique des militaires de la gendarmerie nationale.

Du 20 mars 2008

NOR D E F G 0 8 5 0 5 8 2 C

Références :

Instruction n° 5140/DEF/CSM/EPS/S/C n° 655/DEF/DCSSA/AST/AS du 18 mars 1994 (BOC, p. 3916 ; BOEM 683.3) modifiée
Instruction n° 1700/DEF/DCSSA/AST/AS du 28 janvier 2002 (BOC, 2002, p. 1319. ; BOEM 620-4.1.2.2) modifiée
Instruction n° 5705/DEF/SGA/DFP/FM/4 du 25 avril 2002 (BOC, 2002, p. 3481. ; BOEM 461.1, 683.5)
Instruction n° 13800/DEF/GEND/RH/RF/FORM du 27 mars 2002 (n.i. BO).
Note-express n° 12200/DEF/GEND/PM/LOG/ADM du 19 juillet 2002 (n.i. BO).
Directive ministérielle n° 600/DEF/DCSSA/AST/TEC/EPID du 12 mai 2004 (n.i. BO).
Directive n° 17615 du 23 décembre 2003 (BOC, 2004, p. 495. ; BOEM 683.1)

Pièce(s) Jointe(s) :

Six annexes.

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 683.6.4.

Référence de publication : BOC N°14 du 11 avril 2008, texte 14.

Les missions de défense et de sécurité nationale sont physiquement exigeantes. C'est pourquoi, la condition physique des militaires de la gendarmerie nationale mérite qu'une attention particulière lui soit portée.

La présente circulaire a pour objet de préciser les conditions générales ou particulières dans lesquelles :

- les activités sportives sont organisées dans la gendarmerie ;
- le sport est pratiqué dans les écoles de formation initiale ;
- l'entraînement physique est prévu dans les unités ;
- la gendarmerie participe à certaines compétitions sportives ou les organise ;
- la condition physique des militaires de la gendarmerie est évaluée annuellement.

1. ORGANISATION GÉNÉRALE DES ACTIVITES SPORTIVES.

1.1. Encadrement.

À l'échelon de chaque région de gendarmerie, gendarmerie spécialisée, école et centre d'instruction, ou à la Garde républicaine, un officier est désigné pour organiser et assurer le pilotage des activités sportives.

Cet officier des sports est le correspondant de la direction générale de la gendarmerie nationale (SRH/SDC/B.FORM). Il est assisté par les moniteurs et moniteurs-chefs «éducation physique militaire et sportive» (EPMS) qui suivent une formation dispensée à l'école interarmées des sports (EIS) de Fontainebleau (1).

Conformément aux prescriptions de l'instruction de première référence, les officiers et gradés sont formés à l'encadrement des séances d'entraînement physique général. Ils participent à l'entraînement physique des militaires autorisés à pratiquer le sport sans contre-indication médicale et procèdent aux contrôles et aux tests.

1.2. Surveillance médicale.

La catégorisation médico-physiologique (CMP) relève du domaine médical et s'impose à tous.

La formation et l'entraînement, lorsqu'ils sont pratiqués collectivement, doivent être soigneusement dosés selon le profil médico-physiologique des militaires qui composent le groupe. Les efforts demandés doivent être adaptés, progressifs et réguliers. Les officiers et gradés doivent surveiller attentivement le comportement des militaires qu'ils encadrent pour veiller à ce qu'ils n'outrepassent pas leurs limites.

1.3. Infrastructures sportives.

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 plein emploi de ces installations doit être recherché en priorité par entente entre les unités de gendarmerie d'une même localité.

Des infrastructures appartenant aux autres armées, à la police nationale, à des associations ou clubs sportifs civils peuvent être utilisées en complément. Un exemple de convention de mise à disposition d'une piscine par une municipalité figure en annexe I.

2. PRATIQUE DU SPORT EN ÉCOLE OU CENTRE DE FORMATION INITIALE.

2.1. Dispositions communes.

En école ou centre de formation initiale, l'EPMS fait partie intégrante de l'enseignement. Elle est dispensée par l'encadrement des compagnies d'instruction, sous le contrôle des moniteurs ou moniteurs chefs EPMS.

Répondant aux exigences professionnelles vécues dès l'affectation en unité, elle vise à développer le goût de l'effort, améliorer le niveau de condition physique, augmenter la résistance et l'endurance et acquérir l'envie de pratiquer spontanément diverses activités sportives.

Elle est fondée sur une pratique sportive quotidienne. Les séances d'éducation physique générale s'organisent autour de parcours naturels, d'exercices de musculation et de travail foncier.

En fonction des possibilités de chaque école ou centre de formation et si l'emploi du temps le permet, une initiation aux sports collectifs peut être organisée.

2.2. Formation des officiers.

Amenés, dès leur affectation en unité, à diriger des séances de sport ne nécessitant pas de compétence spécifique, les élèves-officiers reçoivent une formation leur permettant de les conduire, seuls ou assistés d'un moniteur EPMS.

Leur formation couvre également les domaines du combat et du maintien de l'ordre, pour lesquels l'accent est mis sur la pratique progressive de la marche à pied, du parcours d'obstacles et de l'enseignement des techniques d'intervention professionnelle.

2.3. Formation des gradés.

Au cours du stage national de formation au commandement, les sous-officiers gradés reçoivent une formation à la conduite de séances d'entraînement physique général leur permettant de conduire, seuls ou assistés d'un moniteur EPMS, une séance ne nécessitant pas de compétence spécifique.

2.4. Formation des élèves-gendarmes.

La formation des élèves-gendarmes couvre les domaines du combat et du maintien de l'ordre, pour lesquels l'accent est mis sur la pratique progressive de la marche à pied, le parcours d'obstacles et l'enseignement des techniques d'intervention professionnelle.

2.5. Formation des élèves sous-officiers du corps de soutien technique et administratif de la gendarmerie nationale.

La formation des élèves sous-officiers du corps de soutien technique et administratif de la gendarmerie nationale (CSTAGN) couvre le domaine du combat, pour lequel l'accent est mis sur la pratique progressive de la marche à pied et le parcours d'obstacles.

2.6. Formation des élèves gendarmes adjoints volontaires.

La formation des élèves gendarmes adjoints volontaires (GAV), notamment celle des agents de police judiciaire adjoints (APJA), met l'accent sur la pratique progressive de la marche et l'enseignement de l'intervention professionnelle.

3. ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE EN UNITÉ.

Compte tenu de l'organisation du service dans la gendarmerie, notamment dans la gendarmerie départementale, le maintien et l'amélioration de la condition physique relèvent autant de la responsabilité individuelle que de celle du commandement.

Sous réserve des contraintes opérationnelles, le commandement programme au moins une séance d'entraînement physique foncier par semaine. Cette séance est effectuée de préférence en groupe.

Au-delà, chaque militaire est invité à compléter l'entraînement accompli en service par une pratique sportive à titre personnel, individuellement, ou au sein de la fédération des clubs sportifs et artistiques de la défense (FCSAD).

4. COMPÉTITIONS.

La participation de militaires de la gendarmerie, d'active ou de réserve, parfois sportifs de haut niveau, à des compétitions sportives, civiles ou militaires, locales, nationales ou internationales, a pour but d'inciter les militaires à améliorer leur niveau de performance et de promouvoir l'image de la gendarmerie.

4.1. Au sein de la gendarmerie, chaque année, cinq championnats nationaux sont organisés afin de promouvoir le sport et de réaliser une sélection en vue des compétitions interarmées (cross-country, course d'orientation et cyclisme) ou d'élever le niveau technique dans un domaine particulier (cynophilie et ski).

4.2. La gendarmerie participe aux championnats interarmées organisés par le commissariat aux sports militaires, en vue de réaliser une sélection destinée à représenter la France lors des compétitions internationales. Elle s'implique chaque année dans l'organisation de certains d'entre eux. Elle peut être amenée à mettre sur pied une compétition militaire internationale.

4.3. Des militaires de la gendarmerie participent à des compétitions civiles de tous niveaux. Sur leur demande et après avis hiérarchiques, voire avis du commissariat aux sports militaires pour les épreuves internationales, la position en service peut leur être accordée conformément aux prescriptions de l'instruction de 3^e référence.

4.4. La gendarmerie nationale contribue à la promotion du sport français en intégrant dans ses rangs des sportifs de haut niveau au sein d'une structure spécifique, intégrée pour administration à la force de gendarmerie mobile et d'intervention. Le maintien de l'affectation de chacun de ces sportifs est lié à l'inscription sur la liste des sportifs de haut niveau arrêtée annuellement par le ministère chargé des sports.

D'autres sportifs de haut niveau servent en gendarmerie en dehors de cette structure. Participant à la promotion de l'image de l'institution, ils font l'objet d'une attention particulière de la part de leurs chefs.

5. ÉVALUATION ANNUELLE DE LA CONDITION PHYSIQUE.

Chaque année, la condition physique du militaire (CCPM) est composé :

- du contrôle de la condition physique générale (CCPG), fondé sur des épreuves liées aux disciplines de base de l'entraînement physique ;
- du contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), fondé sur une épreuve liée à l'intervention professionnelle.

5.1. Militaires concernés.

Tous les militaires de la gendarmerie reconnus aptes à effectuer la CCPM lors de la VSA, sont assujettis au CCPG.

Parmi eux, seuls les officiers, sous-officiers de gendarmerie et GAV-APJA, servant en unité opérationnelle, sont assujettis au CCCPS.

Le jour des tests, chaque militaire présente le certificat médical (imprimé n° 620-4*/1) en cours de validité, reconnaissant son aptitude à passer tout ou partie des épreuves du CCPM.

5.2. Périodicité.

Le CCPM est organisé entre les mois de janvier et mai de chaque année.

Dans les écoles et centre de formation initiale, le CCPG est effectué au cours de la même période. Toutefois, concernant les élèves, il est organisé au plus près de la fin de leur scolarité et, en tout état de cause, dans la deuxième moitié du cycle de formation.

Les militaires affectés dans les centres de formation continue sont assujettis au CCPG. En revanche, les stagiaires de ces centres n'y sont pas :

- soit ils passent les tests de leur unité, avant ou après le stage,
- soit la durée de ce stage excède la période du CCPM et ils en sont exemptés.

5.3. Épreuves.

Le CCPG est détaillé en annexe II. Il comprend trois épreuves impératives et une épreuve facultative. Le CCPS est détaillé en annexe III. Il comprend une épreuve unique, découpée en cinq ateliers. Le soutien sanitaire des épreuves est décrit en annexe IV.

Une fiche individuelle de résultats (Cf. modèle en annexe V.) est établie par militaire ayant passé les tests. Celle-ci est transmise au notateur du 1er degré, qui la commente lors de l'entretien annuel de notation.

Une fiche de synthèse de résultats (Cf. modèle en annexe VI.) est établie par unité (le cas échéant, groupe de commandement ou état-major régional). Un fusionnement est fait au niveau groupement [école ou centre de formation pour le commandement des écoles (CEGN) ; sous-direction pour la DGGN], puis région (CEGN ; service ou cabinet pour la DGGN ; gendarmerie spécialisée).

Pour le 15 juin de chaque année à partir de 2010, les commandants de région ou autres autorités adressent à la DGGN/SRH/SDC/FORM, sous format informatique, la fiche synthèse des résultats de sa formation.

Le fusionnement réalisé au niveau national vise à avoir un point de situation général sur l'aptitude physique des militaires de la gendarmerie et sur le niveau de leur condition physique, au travers de quatre indicateurs :

- taux de militaires à jour de la VSA ;
- taux de militaires aptes à passer tout ou partie du CCPM ;
- taux de militaires ayant validé l'ensemble des trois épreuves impératives du CCPG ;
- taux de militaires ayant validé l'épreuve du CCPS.

6. DISPOSITIONS TRANSITOIRES.

En 2008 et 2009, le CCPG sera réalisé sans recourir à la notation de validation ou non des épreuves impératives passées. Ces deux éditions donneront lieu à l'établissement des fiches individuelles de résultats simplifiées où apparaîtront, outre les renseignements d'état-civil figurant à l'annexe V, le temps mis aux 3000 mètres, le nombre d'appuis faciaux ou de tractions effectués et le nombre d'abdominaux réalisés. Un fusionnement sera réalisé par unité élémentaire, groupement et région, mentionnant, outre les renseignements de situation figurant à l'annexe VI, la moyenne des temps et des nombres d'exercices réalisés, par sexe et tranche d'âge (moins de 40 ans, entre 40 et 49 ans, 50 ans et plus). Les fiches synthèses région seront transmises sous format informatique, à la DGGN/SRH/SDC/B.FORM, pour le 31 octobre 2008 et 2009. Ces données permettront, si nécessaire, de moduler les niveaux de validation indiqués dans l'annexe II, lesquels entreront en vigueur en 2010.

La pratique du sport dans le cadre ou en dehors du service concourt à la cohésion des unités et contribue à entretenir l'équilibre psychologique des militaires de la gendarmerie. Le niveau de leur condition physique participe donc à la performance de l'institution. 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.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le général de division,
chef du service des ressources humaines,*

Bernard MOTTIER.

(1) Circulaire n° 731 DEF/EMA/CNSD/CSM/BRET du 12 février 2007 (n.i. BO).

ANNEXE I.
CONVENTION POUR L'UTILISATION OCCASIONNELLE DE LA PISCINE.

MISE À LA DISPOSITION

PAR *organisme prêteur (commune ?)*

À *unité bénéficiaire*

POUR LA SAISON SPORTIVE 20xx-20xx.

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*, représentant qualifié de monsieur le ministre de la
défense,

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 la piscine 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 de la piscine 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 à la natation ou au plongeon. 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 un quart d'heure avant et après les séances qui se tiendront le *jour et créneau horaire*, hors vacances scolaires, dans le grand bassin.

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.

Par ailleurs, xx nageurs maximum seront dans le bassin.

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 moeurs. L'utilisateur 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 ;
- à porter à la connaissance du personnel encadrant les consignes et dispositions de sécurité liées aux équipements.

Article 8. Suspension des activités.

Les activités (séances d'entraînement et baignade) 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 aux séances de natation soient placés en position dite « en service » (code de la défense, articles L.4138-2 à L.4138-7)

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 et la présence d'un personnel titulaire du brevet d'état d'éducateur sportif activité natation (BEESAN) sont consenties 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 II.
CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE (CCPG).

1. GÉNÉRALITÉS.

Le CCPG a pour but d'évaluer l'endurance cardio-respiratoire, la capacité musculaire générale et, éventuellement, l'aisance aquatique. Il comprend trois épreuves impératives et une épreuve facultative.

Les épreuves impératives sont :

- la course à pied d'une distance de 3000 mètres ;
- les appuis faciaux ou les tractions ;
- les abdominaux .

L'épreuve facultative est :

- la nage libre sur 100 mètres, suivie d'une apnée sur 10 mètres .

Le contrôle des épreuves sportives du CCPG est effectué conformément aux prescriptions de l'instruction de 1^{re} référence, relative à la surveillance médico-physiologique de l'entraînement physique militaire et sportif :

- le déroulement des épreuves par les militaires classés en catégorie médico-physiologique I ou II est contrôlé par un moniteur EPMS ou par un cadre de contact ;
- les militaires de la catégorie médico-physiologique III sont testés uniquement dans les domaines compatibles avec la ou les déficiences constatées par le médecin. La présence d'un moniteur EPMS est conseillée lors des épreuves.

2. PROTOCOLE DES ÉPREUVES IMPÉRATIVES.

2.1. Course à pied de 3000 mètres

Il s'agit de parcourir une distance de 3000 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.

Le test est considéré validé si la distance est parcourue en moins de :

- 15 minutes, pour le militaire masculin âgé de moins de 40 ans ;
- 18 minutes, pour le militaire masculin âgé entre 40 et 49 ans ;
- 21 minutes, pour le militaire masculin âgé de plus de 50 ans ;
- 18 minutes, pour le militaire féminin âgé de moins de 40 ans ;
- 21 minutes, pour le militaire féminin âgé entre 40 et 49 ans ;
- 24 minutes pour le militaire féminin âgé de plus de 50 ans.

2.2. Appuis faciaux ou tractions.

Le choix entre appuis faciaux et tractions est laissé au militaire testé, lorsque le matériel le permet. Ils sont facultatifs 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).

Le test est considéré validé quand :

- le militaire masculin âgé de moins de 40 ans effectue 20 flexions-extensions ;
- le militaire masculin âgé entre 40 et 49 ans effectue 17 flexions-extensions ;
- le militaire masculin âgé de plus de 50 ans effectue 15 flexions-extensions ;
- le militaire féminin âgé de moins de 40 ans effectue 15 flexions-extensions ;
- le militaire féminin âgé entre 40 et 49 ans effectue 10 flexions-extensions ;
- le militaire féminin âgé de plus de 50 ans effectue 7 flexions-extensions.

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.

Le test est considéré validé quand :

- le militaire masculin âgé de moins de 40 ans effectue 4 tractions ;
- le militaire masculin âgé entre 40 et 49 ans effectue 3 tractions ;
- le militaire masculin âgé de plus de 50 ans effectue 2 tractions ;
- le militaire féminin âgé de moins de 40 ans effectue 3 tractions ;
- le militaire féminin âgé entre 40 et 49 ans effectue 2 tractions ;
- le militaire féminin âgé de plus de 50 ans effectue 1 traction.

2.2.3. 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).

Le test est considéré validé quand :

- le militaire masculin âgé de moins de 40 ans effectue 30 abdominaux ;
- le militaire masculin âgé entre 40 et 49 ans effectue 20 abdominaux ;
- le militaire masculin âgé de plus de 50 ans effectue 15 abdominaux ;
- le militaire féminin âgé de moins de 40 ans effectue 15 abdominaux ;
- le militaire féminin âgé entre 40 et 49 ans effectue 10 abdominaux ;
- le militaire féminin âgé de plus de 50 ans effectue 5 abdominaux.

3. PROTOCOLE DE L'ÉPREUVE FACULTATIVE : PARCOURS EN MILIEU AQUATIQUE.

Après un départ plongé ou sauté du plot, le militaire 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 5" avant de débiter son apnée obtient le résultat correspondant à la performance « 100 mètres ».

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

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

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

Le test est considéré validé si la distance est parcourue en moins de :

- 3 minutes et 30 secondes, pour le militaire masculin âgé de moins de 40 ans ;
- 4 minutes, pour le militaire masculin âgé entre 40 et 49 ans ;
- 4 minutes et 30 secondes, pour le militaire masculin âgé de plus de 50 ans ;
- 4 minutes, pour le militaire féminin âgé de moins de 40 ans ;
- 4 minutes et 30 secondes, pour le militaire féminin âgé entre 40 et 49 ans ;
- 5 minutes pour le militaire féminin âgé de plus de 50 ans.

ANNEXE III.
LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE (CCPS).

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 par un moniteur d'intervention professionnelle (MIP) ou, à défaut, par un cadre de contact. 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
Défense debout avec moyen de force intermédiaire [BPT (1) ou BPPL (2)] 1 minute maxi	Maintenir à distance à l'aide de un MFI (3) (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 BPT, soit BPPL, P.I (4) 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.
(1) BPT : bâton de protection télescopique.	
(2) BPPL : bâton de protection à poignée latérale.	
(3) MFI : moyen de force intermédiaire.	
(4) PI : peloton d'intervention.	

ANNEXE IV.
SOUTIEN SANITAIRE.

1. TEST DE COURSE À PIED ET AISANCE AQUATIQUE.

Le soutien sanitaire du test de course à pied de 3000 mètres est identique à celui relatif au test de Cooper, dont les modalités sont fixées par la directive ministérielle de 5^e référence relative au soutien sanitaire des activités à risque ⁽¹⁾. Les qualifications requises en matière de soutien sanitaire doivent être en cours de validité, le recyclage étant annuel.

Dans la gendarmerie, certains personnels détiennent l'un des trois diplômes de secourisme mentionnés dans cette directive ministérielle :

- 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).

Pour le test d'aisance aquatique, le personnel chargé du soutien sanitaire doit être détenteur du BNSSA en cours de validité et disposer d'un défibrillateur semi-automatique.

2. APPUIS FACIAUX OU TRACTIONS ET ABDOMINAUX.

Ces tests ne nécessitent pas de dispositions particulières en matière de soutien sanitaire. Cependant, si des militaires âgés de 50 ans sont volontaires pour participer à ces épreuves, il convient de leur rappeler qu'ils ne doivent en aucun cas bloquer leur respiration lors de l'exécution des tractions, appuis faciaux ou abdominaux (ce rappel peut également être diffusé aux militaires plus jeunes). Le contrôleur s'assure du respect de cette consigne durant la réalisation des tests ⁽²⁾.

3. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE SPÉCIFIQUE.

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

(1) Si le test se déroule sur le lieu d'activité à l'unité (ici, le terme « unité » désigne une caserne disposant d'un centre médical militaire), le soutien sanitaire est de niveau 1, soit au minimum la présence d'un personnel titulaire de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS).

Si l'épreuve a lieu en dehors d'une unité (... disposant d'un centre médical militaire, ce qui est le cas le plus fréquent en gendarmerie), le soutien sanitaire est de niveau 2, soit au minimum un personnel brancardier secouriste, ou titulaire du certificat de formation aux premiers secours en équipe (CFAPSE), ou titulaire de l'attestation de formation complémentaire aux premiers secours avec matériel (AFPCSAM) ou titulaire du certificat de formation aux activités de premiers secours en milieu sportif (CPAPSMS) appartenant ou non à l'unité concernée.

(2) Voir annexe II. pour les modalités techniques à respecter.

ANNEXE V.
FICHE INDIVIDUELLE RÉSULTATS DE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

FICHE INDIVIDUELLE

Année XXXX

NOM :

Prénom :

Âge au 1er janvier de l'année du contrôle :

Unité d'affectation :

NATURE DE L'ÉPREUVE.	TEMPS ENREGISTRÉ. NOMBRE DE MOUVEMENTS REQUIS ACCOMPLIS.	VALIDATION DU TEST.	
		Oui	Non
CCPG (épreuves impératives)			
Course à pied de 3000 mètres			
Appuis faciaux ou tractions			
Abdominaux			
CCPG (épreuve facultative)			
Parcours d'aisance aquatique			
CCPS (réservé aux OG, SOG et GAV-APJA des unités opérationnelles)			
Atelier 1			
Atelier 2			
Atelier 3			
Atelier 4			
Atelier 5			

Grade, prénom, nom

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

(signature)

ANNEXE VI.
FICHE DE SYNTHÈSE RÉSULTATS DE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

FICHE SYNTHÈSE

Année XXXX

Unité

SITUATION DE L'UNITÉ PAR RAPPORT A L'APTITUDE PHYSIQUE.

- Effectif théorique :
- Effectif réalisé au 1er janvier de l'année du contrôle :
 - *Effectif assujetti au CCPG :*
 - *Effectif assujetti au CCPS :*
- Effectif en possession d'un certificat d'aptitude en cours de validité au moment du contrôle :
- Effectif déclaré apte à passer le CCPM :
 - *Effectif ayant passé le CPPG :*
 - *Effectif ayant passé le CPPS :*

SYNTHÈSE DES RÉSULTATS OBTENUS.

NATURE DES ÉPREUVES.	EFFECTIF.		
	Ayant passé le test	L'ayant validé	N'ayant pas validé
<i>CCPG (épreuves impératives)</i>			
Course à pied de 3000 mètres			
Appuis faciaux ou tractions			
Abdominaux			
<i>CCPG (épreuve facultative)</i>			
Parcours d'aisance aquatique			
<i>CCPS (réservé aux unités opérationnelles)</i>			
Atelier 1			
Atelier 2			
Atelier 3			
Atelier 4			
Atelier 5			

CONCLUSIONS :

- taux des militaires à jour de la VSA :

- taux des militaires aptes à passer toute partie des épreuves du CCPG :
- taux des militaires ayant validé l'ensemble des trois péréuves du CCPG :
- taux des militaires ayant validé l'épreuve du CCPS :

Grade, prénom et nom
du commandant d'unité
(signature)