

***BULLETIN OFFICIEL DES ARMEES***



**Edition Chronologique n°43 du 14 novembre 2008**

**PARTIE PERMANENTE**

**Armée de l'air**

**Texte n°3**

**NOTE N° 1490/DEF/DRH-AA/SDAG/BPP/SPORTS**  
relative au contrôle de la condition physique des militaires.

*Du 17 juillet 2008*

**NOTE N° 1490/DEF/DRH-AA/SDAG/BPP/SPORTS relative au contrôle de la condition physique des militaires.**

*Du 17 juillet 2008*

NOR D E F L 0 8 5 2 5 3 0 X

---

*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 et huit appendices.

*Texte abrogé :*

Note n° 490/DEF/DRH-AA/SDAG/BPP/SPORT du 2 février 2007 (n.i. BO).

*Classement dans l'édition méthodique :* BOEM 683.6.3

*Référence de publication :* BOC N°43 du 14 novembre 2008, texte 3.

---

## 1. GÉNÉRALITÉS.

### 1.1. L'entraînement physique militaire et sportif.

L'aptitude des militaires d'active et de la réserve opérationnelle à faire face aux contraintes physiques et psychologiques inhérentes aux emplois et missions qu'ils assument est directement liée à leur capacité physiologique ainsi qu'au niveau de leur entraînement physique.

Partie intégrante de la formation militaire générale, l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) est une nécessité professionnelle et opérationnelle qui contribue efficacement à la préservation du potentiel humain, facteur non négligeable dans la gestion des conflits modernes.

Vécu par l'ensemble du personnel militaire tout au long de sa carrière, il doit être organisé et contrôlé avec le même souci d'efficacité que les autres composantes de l'instruction militaire.

Réalité de la vie militaire, l'entraînement physique nécessite, pour être rationnellement conduit, une collaboration étroite entre le commandement, le service de santé et la chaîne technique EPMS.

Par ailleurs, l'EPMS procède d'une responsabilité partagée entre le militaire qui doit de se maintenir en condition physique et l'institution qui assure la formation en école, le suivi et le contrôle de l'entraînement et met en place des moyens.

### 1.2. Les procédures de contrôle.

Les effets de l'EPMS sont évalués lors d'un contrôle annuel obligatoire.

Le système proposé :

- offre une approche pragmatique et autorise l'affirmation des spécificités de l'armée de l'air ;
- incite le personnel militaire à s'entraîner et à progresser par l'instauration d'épreuves cotées et réalisables par tous.

Le système de contrôle a pour objectifs :

- d'apprécier dans un cadre interarmées, le niveau de condition physique du personnel militaire et les tendances de son évolution (1) ;
- de permettre aux forces armées et/ou aux unités spécialisées d'affirmer leurs spécificités en matière de condition physique, voire la maîtrise d'un milieu ou d'une technique en particulier.

Pour se faire, le contrôle de la condition physique des militaires (CCPM) est organisé en deux sous-ensembles indépendants :

- le contrôle de la condition physique générale (CCPG), commun aux forces armées. Il est obligatoire et trouve son fondement dans le socle commun des disciplines : course à pieds, natation, musculation ;
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), facultatif et laissé à l'initiative des grands commandements employeurs, sur consultation du pilote de métier. La ou les épreuves retenues et/ou les niveaux de performances exigés sont davantage axés sur l'évaluation d'une aptitude physique « fonctionnelle » à remplir un type de mission ou d'emploi.

### **1.3. Aptitude médicale.**

L'aptitude médicale du militaire à effectuer le CCPM est évaluée une fois par an lors de la visite systématique annuelle (VSA).

À cette occasion, le certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé 620-4\*/1) est dûment renseigné par le médecin et précise clairement la catégorisation médico-physiologique de l'intéressé, son aptitude ou pas au CCPM, et le cas échéant les restrictions particulières à la pratique sportive.

Il appartient au commandant d'unité de s'assurer de l'aptitude médicale du personnel placé sous son commandement à réaliser les épreuves du CCPM. En amont du contrôle, cette autorité en transmet au service des sports la liste actualisée.

### **1.4. Fiche récapitulative.**

L'ensemble des données relatives au CCPM (CCPG et CCPS), renseignements et résultats, est porté sur une fiche récapitulative dont le modèle est donné en appendice A de l'annexe IV.

Cette fiche permet :

- de synthétiser les éléments et résultats du contrôle ;
- d'établir la notation annuelle au vu du total de points obtenus ;
- de participer à la certification individuelle du militaire ;
- éventuellement de sélectionner les candidats aux différents examens, stages, emplois ou missions.

La réalisation des quatre épreuves du CCPG est obligatoire pour être classé au CCPM. Néanmoins, l'appréciation de la pratique du sport dans le cadre de l'exercice annuel de notation est effectué à partir du total

de points obtenus par l'intéressé, toute épreuve non réalisée emportant la note de zéro (00).  
L'appendice B de l'annexe IV. fournit des indications sur l'établissement de la fiche CCPM pour les cas particuliers.

## 2. LE 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 quel que soit leur sexe et leur âge.

Les militaires de la réserve opérationnelle, en particulier ceux dont l'activité est la plus soutenue, sont invités chaque fois que possible, à effectuer les épreuves du CCPG.

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).

L'âge à prendre en compte pour déterminer la catégorie est l'âge atteint au 31 décembre de l'année de notation.

### 2.2. Périodicité.

Le contrôle est effectué annuellement. Il se déroule avant l'échéance de l'établissement de la notation.

### 2.3. Surveillance médicale.

La surveillance médicale doit être adaptée à la nature des épreuves et conforme à la réglementation en vigueur.

### 2.4. Nature du contrôle.

#### 2.4.1. *Le 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).

À chaque aptitude correspond un test et éventuellement une épreuve de substitution (cf. tableau de l'annexe I). Pour les organismes interarmées et organismes à vocation interarmées, la décision revient au commandant de la formation parmi les tests possibles.

Les modalités d'exécution des épreuves, ainsi que les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe sont précisés en annexes II et III.

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.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant 5 niveaux conformément à l'appendice B de l'annexe IV relative à la fiche récapitulative.

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

Le CCPS est facultatif et laissé à l'initiative des grands commandements employeurs sur consultation du pilote de métier.

Pour les organismes interarmées et organismes à vocation interarmées, le CCPS est laissé à l'initiative des commandants de formation.

### 3. APPLICATION DU CONTRÔLE DANS L'ARMÉE DE L'AIR.

Il est rappelé, que les épreuves du CCPM ne doivent être effectuées que par des militaires médicalement catégorisés et aptes au service. A ce titre, le contrôle individuel des jeunes recrues, quelle que soit la catégorie, n'est rendu obligatoire qu'à partir de la deuxième année de service.

L'ordre et la fréquence de réalisation des épreuves (CCPG et CCPS) sont laissés à l'initiative des commandants de formation dans la limite fixée au point 2.2.

La direction des ressources humaines de l'armée de l'air (DRH-AA) détermine les conditions d'application du CCPG, les grands commandements employeurs, sur consultation du pilote de métier définissent, dans le cadre de leurs directives annuelles d'instruction, la partie liée au contrôle de la condition physique spécifique (CCPS).

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

### 4. COMITÉ DE SUIVI.

Les conditions d'application du CCPM sont assurées par un comité de suivi qui a pour missions :

- identifier les difficultés liées à la mise en œuvre du CCPM et le cas échéant de proposer des modificatifs au texte ;
- poursuivre la réflexion dans de nombreux domaines : création et évolution du logiciel pour le traitement des données, cohérence tests de sélection - contrôle annuel - concours et examens, adaptation du concept à la réserve opérationnelle... ;
- anticiper les évolutions à venir : prise en compte des problèmes d'obésité, meilleure adaptation de l'EPMS et son contrôle aux missions et systèmes d'armes.

Placé sous la responsabilité de la division sport de la DRH-AA, ce comité comprend :

- la division sports de la DRH-AA ;
- le bureau politique des ressources humaines (BPRH), responsable de la politique sportive de l'armée de l'air ;
- les grands commandements employeurs des spécialités concernées par le CCPS ;
- toute personne susceptible d'apporter une expertise particulière.

### 5. TEXTE ABROGÉ.

La note n° 490/DEF/DRH-AA/SDAG/BPP/SPORT du 2 février 2007 (n.i.BO) est abrogée.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le général de brigade aérienne,  
sous-directeur des « affaires générales »,*

**Bruno CHEVASSU.**

---

(1) À partir d'indicateurs (taux de participation - résultats ...) fournis par les états-majors d'armées, la direction générale de la gendarmerie nationale et les directions des services communs conformément à l'instruction n° 274/DEF/EMA/EMP/4 du 7 mars 2005 (modifiée) relative à l'évaluation annuelle de l'EPMS dans les forces armées.

ANNEXE I.  
**ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.**

Aptitude 1	Endurance cardio-respiratoire (ECR)	ECR 1	VAM-ÉVAL (piste ou tapis de course)
		ou	
		ECR 2	Luc léger
Aptitude 2	Aisance aquatique (AA)	AA	100 m + immersion 10 m (M + F)
Aptitude 3	Capacité musculaire générale (CMG)	CMG	Pompes + abdominaux

Remarque.

Chaque épreuve ou groupe d'épreuves est noté sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes (pour la CMG : 10 points pour les abdominaux et 10 points pour les pompes).

## ANNEXE II. PROTOCOLE DES TESTS.

Une vidéo sur la réalisation des tests est disponible sur le site du CNSD.

Intradef : <http://www.cnsd.defense.gouv.fr>

Internet : [www.sports.defense.gouv.fr](http://www.sports.defense.gouv.fr)

### 1. ECR 1 : VAM-ÉVAL.

Cette épreuve se déroule sur une piste jalonnée tous les 20 m. La vitesse de départ est de 8,5 km/ h (palier N° 1), elle augmente régulièrement de 0,5 km/ h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette ou CD préenregistré du protocole de l'épreuve). À chaque changement de palier le sujet doit se trouver devant la balise correspondante. Le sujet doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier).

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

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

### 2. ECR 2 : TEST NAVETTE DE 20 MÈTRES (LUC LÉGER).

Le sujet doit réaliser des allers-retours sur une distance de 20 m, à une vitesse qui augmente de 0,5km/h toutes les minutes (palier). Il doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

Cette épreuve consiste à réaliser des allers-retours sur une distance de 20 m matérialisée par des balises ou un marquage au sol (sur piste d'athlétisme ou terrain plat). La vitesse de départ est de 9 km/ h (palier N° 1), elle augmente régulièrement de 0,5 km/ h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette ou CD préenregistré du protocole de l'épreuve). Le sujet réalise des allers-retours en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20 m l'une de l'autre (pas de virage en demi cercle). Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier). Un retard d'un ou deux mètres est admis.

Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites). Il est également nécessaire de prendre en considération la qualité du sol où est réalisée l'épreuve. En effet, dans un souci d'homogénéité des résultats entre les unités il est fondamental que le sol soit dépourvu de boue ou de gravier.

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

### 3. AISANCE AQUATIQUE.

Après un départ plongé ou sauté, 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 natation et apnée doivent être effectués en continu. Tout personnel 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 naturels. 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 m d'apnée marque l'arrêt du chronomètre.

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

## 4. CAPACITÉ MUSCULAIRE GÉNÉRALE.

### 4.1. **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 tenus par un partenaire (ou bloqués contre un espalier).

Les coudes fléchis, les mains sur la face avant des épaules, les bras en contact avec la poitrine et le menton est placé contre le sternum.

Au signal le sujet réalise une flexion du tronc (enroulement des épaules) et vient placer les coudes en contact 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).

Exécuter le maximum de répétitions en 2 minutes.

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

### 4.2. **Flexion extension des membres supérieurs en appui tendu (pompes).**

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

#### 4.2.1. *Modalités d'exécution hommes.*

En appui facial, corps tendu, 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 juge ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

#### 4.2.2. *Modalités d'exécution femmes.*

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 20 cm de haut, revenir à la position en appui, membres complètement tendus cela sans interruption.

Le juge ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

ANNEXE III.

**APPENDICE III.A.**  
**BARÈME MASCULIN ≤ 39 ANS DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE. ÉPREUVES INTERARMÉES.**

≤ 39 ans	ECR (2)		AA (3)	CMG (4)	
	VAM-ÉVAL en palier	Luc Léger 20 m en palier	Aisance aquatique En sec.	Pompes Po. nbre	Abdominaux Ab. nbre
20	19	12	100		
19	18,25	11,5	110		
18	17,5	11	120		
17	16,75	10,5	130		
16	16	10	140		
15	15,25	9,5	150		
14	14,5	9	160		
13	13,75	8,5	170		
12	13	8	180		
11	12,5	7,75	190		
10	12	7,5	100 m + 10	50	55
09	11,5	7,25		46	50
08	11	7	100 m + 5	42	45
07	10,5	6,75		38	40
06	10	6,5	100 m	34	35
05	9,5	6,25	75 m	30	30
04	9	6	50 m	27	27
03	8,5	5,75	25 m	24	24
02	8	5,5		22	21
01	7,5	5,25		20	18
	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

*APPENDICE III.B.*

**BARÈME MASCULIN ≥ 40 ANS, ≤ 49 ANS DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION  
PHYSIQUE GÉNÉRALE. ÉPREUVES INTERARMÉES.**

	ECR (2)		AA (3)	CMG (4)	
	VAM-ÉVAL en palier	Luc Léger 20 m en palier	Aisance aquatique En sec.	Pompes Po. nbre	Abdominaux Ab. nbre
20	16,75	10,5	130		
19	16	10	140		
18	15,25	9,5	150		
17	14,5	9	160		
16	13,75	8,5	170		
15	13	8	180		
14	12,5	7,75	190		
13	12	7,5	200		
12	11,5	7,25	210		
11	11	7	220		
10	10,5	6,75	100 m + 10	38	40
09	10	6,5		34	35
08	9,5	6,25	100 m + 5	30	30
07	9	6		27	27
06	8,5	5,75	100 m	24	24
05	8	5,5	75 m	22	21
04	7,5	5,25	50 m	20	18
03	7	5	25 m	18	16
02	6,5	4,75		16	14
01	6	4,5		14	12
	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

**APPENDICE III.C.**  
**BARÈME MASCULIN ≥ 50 ANS DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE. ÉPREUVES INTERARMÉES.**

≥ 50 ans	ECR (2)		AA (3)	CMG (4)	
	VAM-ÉVAL en palier	Luc Léger 20 m en palier	Aisance aquatique En sec.	Pompes Po. nbre	Abdominaux Ab. nbre
20	14,5	9	160		
19	13,75	8,5	170		
18	13	8	180		
17	12,5	7,75	190		
16	12	7,5	200		
15	11,5	7,25	210		
14	11	7	220		
13	10,5	6,75	230		
12	10	6,5	240		
11	9,5	6,25	250		
10	9	6	100 m + 10	27	27
09	8,5	5,75		24	24
08	8	5,5	100 m + 5	22	21
07	7,5	5,25		20	18
06	7	5	100 m	18	16
05	6,5	4,75	75 m	16	14
04	6	4,5	50 m	14	12
03	5,5	4,25	25 m	12	10
02	5	4		10	8
01	4,5	3,75		8	6
	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

**APPENDICE III.D.**  
**BARÈME FÉMININ ≤ 39 ANS DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE. ÉPREUVES INTERARMÉES.**

≤ 39 ans	ECR (2)		AA (3)	CMG (4)	
	VAM-ÉVAL en palier	Luc Léger 20 m en palier	Aisance aquatique En sec.	Pompes Po. nbre	Abdominaux Ab. nbre
20	14,5	9	120		
19	13,75	8,5	130		
18	13	8	140		
17	12,25	7,5	150		
16	11,5	7	160		
15	10,75	6,5	170		
14	10	6,25	180		
13	9,5	6	190		
12	9	5,75	200		
11	8,5	5,5	210		
10	8	5,25	100 m + 10	26	45
09	7,5	5		24	40
08	7	4,75	100 m + 5	22	35
07	6,5	4,5		20	30
06	6	4,25	100 m	18	25
05	5,75	4	75 m	16	20
04	5,5	3,75	50 m	14	17
03	5,25	3,5	25 m	12	15
02	5	3,25		10	12
01	4,75	3		9	9
	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

*APPENDICE III.E.*

**BARÈME FÉMININ ≥ 40 ANS, ≤ 49 ANS DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION  
PHYSIQUE GÉNÉRALE. ÉPREUVES INTERARMÉES.**

≥40 ans ≤ 49 ans	ECR (2)		AA (3)	CMG (4)	
	VAM-ÉVAL en palier	Luc Léger 20 m en palier	Aisance aquatique En sec.	Pompes Po. nbre	Abdominaux Ab. nbre
20	12,25	7,5	150		
19	11,5	7	160		
18	10,75	6,5	170		
17	10	6,25	180		
16	9,5	6	190		
15	9	5,75	200		
14	8,5	5,5	210		
13	8	5,25	220		
12	7,5	5	230		
11	7	4,75	240		
10	6,5	4,5	100m+10	20	30
09	6	4,25		18	25
08	5,75	4	100m+5	16	20
07	5,5	3,75		14	17
06	5,25	3,5	100m	12	15
05	5	3,25	75m	10	12
04	4,75	3	50m	9	9
03	4,5	2,75	25m	8	7
02	4,25	2,5		7	5
01	4	2,25		6	4
	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

**APPENDICE III.F.**  
**BARÈME FÉMININ ≥ 50 ANS DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE. ÉPREUVES INTERARMÉES.**

≥ 50 ans	ECR (2)		AA (3)	CMG (4)	
	VAM-ÉVAL en palier	Luc Léger 20 m en palier	Aisance aquatique En sec.	Pompes Po. nbre	Abdominaux Ab. nbre
20	10	6,25	180		
19	9,5	6	190		
18	9	5,75	200		
17	8,5	5,5	210		
16	8	5,25	220		
15	7,5	5	230		
14	7	4,75	240		
13	6,5	4,5	250		
12	6	4,25	260		
11	5,75	4	270		
10	5,5	3,75	100 m + 10	14	17
09	5,25	3,5		12	15
08	5	3,25	100 m + 5	10	12
07	4,75	3		9	9
06	4,5	2,75	100 m	8	7
05	4,25	2,5	75 m	7	5
04	4	2,25	50 m	6	4
03	3,75	2	25 m	5	3
02	3,5	1,75		4	2
01	3,25	1,5		3	1
	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

---

(2) Endurance cardio-respiratoire.

(3) Aisance aquatique.

(4) Capacité musculaire générale.

ANNEXE IV.

*APPENDICE IV.A.*  
*FICHE RÉCAPITULATIVE. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.*

## FICHE RÉCAPITULATIVE. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

Grade :	Date de naissance :	Sexe : M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	
NOM :	N° de matricule :	Unité :	
Prénom :	S <input type="checkbox"/> (≤ 39 ans)    V1 <input type="checkbox"/> (≥ 40 ans ≤ 49 ans)    V2 <input type="checkbox"/> (≥ 50 ans)	ANNÉE : 20...	
<b>1. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b> (Épreuves communes interarmées obligatoires)			
	<b>ANNÉE A</b>	<b>ANNÉE A - 1</b> S <input type="checkbox"/> V1 <input type="checkbox"/> V2 <input type="checkbox"/>	<b>ANNÉE A - 2</b> S <input type="checkbox"/> V1 <input type="checkbox"/> V2 <input type="checkbox"/>
<b>Performance</b>	<b>Points</b>	<b>Points</b>	<b>Points</b>
<b>ECR</b>			
1 VAM-ÉVAL	2 Luc Léger		
<b>AA</b>			
100 m + apnée 10 m			
<b>CMG</b>	Pompes    Abdos	Pompes    Abdos	Pompes    Abdos
Pompes - Abdos			
<b>CLASSEMENT CCPG</b>		<b>TOTAL</b>	<b>TOTAL</b>
5 60	4 51	3 50	2 41
3 40	2 31	1 30	0 21
Exempt	Non Effectué		
<b>2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE</b>			
	<b>ANNÉE A</b>	<b>ANNÉE A - 1</b>	<b>ANNÉE A - 2</b>
<b>Performance</b>	<b>Points</b>	<b>Points</b>	<b>Points</b>
<i>Épreuve spécifique</i>			
<b>CLASSEMENT CCPS</b>		<b>TOTAL</b>	<b>TOTAL</b>
5	4	3	2
1	Exempt	Non Effectué	
<b>OBSERVATIONS / CONTRAT D'OBJECTIF ÉVENTUEL</b>		<b>Visa chef service des sports</b>	<b>Visa de l'intéressé</b>
			<b>Visa du premier notateur</b>

*APPENDICE IV.B.*

***ÉTABLISSEMENT DE LA FICHE « CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE ».***

**1. CAS PARTICULIERS D'EXEMPTION MÉDICALE.**

Dans le cas d'une exemption médicale au CCPM, partie CCPG et/ou CCPS, la case « exempt » du cartouche « classement » sera cochée. Le rappel de cette information sera également retranscrit dans la case « observations » par le commandant d'unité, au moment du bilan final.

Dans le cas d'une exemption partielle (une ou plusieurs épreuves physiques), le militaire est tenu de réaliser uniquement la ou les épreuves pour lesquelles il a été déclaré apte. Les performances et les points obtenus sont alors reportés dans les cases prévues à cet effet. La nature de l'exemption est notifiée par le commandant d'unité dans le cartouche « observations », au moment du bilan final.

**2. VALIDITÉ DU TEST D'AISANCE AQUATIQUE.**

En raison des contraintes liées à l'accès à certaines piscines ou zones de baignade libre aménagée, la validité du test d'aisance aquatique (100 m + 10 m d'apnée) peut faire l'objet d'une prorogation de deux ans.

Il est rappelé que ce test demeure obligatoire au minimum une fois tous les trois ans.

Dans ce cas, la dernière performance enregistrée est reportée sur la fiche récapitulative CCPM dans la case prévue à cet effet. La prorogation de la validité du test d'aisance aquatique est alors notifiée par l'officier chargé des sports, au moment du bilan final, dans la case « observations », avec mention de l'année du dernier test effectué.