

BULLETIN OFFICIEL DES ARMEES



Edition Chronologique n°15 du 7 mai 2009

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

Texte n°1

INSTRUCTION N° 5257/DEF/DCSEA/SDA
relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le service des essences des armées.

Du 18 septembre 2008

DIRECTION CENTRALE DU SERVICE DES ESSENCES DES ARMÉES.

INSTRUCTION N° 5257/DEF/DCSEA/SDA relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le service des essences des armées.

Du 18 septembre 2008

NOR D E F E 0 8 5 3 2 6 9 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 et six appendices.

Texte abrogé :

Instruction n° 4210/DEF/DCSEA/SDE du 3 juillet 2007 (n.i. BO).

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 683.6.6

Référence de publication : BOC N°15 du 7 mai 2009, texte 1.

Objet de l'instruction.

L'instruction citée en référence définit le système d'évaluation de l'aptitude physique individuelle du personnel militaire des armées.

La présente instruction en fixe les modalités d'application pour le service des essences des armées.

Elle abroge et remplace l'instruction n° 4210/DEF/DCSEA/SDE du 3 juillet 2007 (n.i. BO) relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le service des essences des armées.

1. GÉNÉRALITÉS.

1.1. Entraînement physique militaire et sportif.

L'aptitude des militaires d'active 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 résolution des conflits modernes.

L'EPMS 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 effets de l'EPMS sont évalués lors d'un contrôle annuel obligatoire, appelé contrôle de la condition physique du militaire (CCPM), dont les résultats 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 une fois par an par un médecin des armées au cours de la visite systématique annuelle ou à l'occasion de toute affection de nature à modifier cette aptitude.

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 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 remis par l'intéressé au bureau personnel qui le gère, 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 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.

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.

2.2. Périodicité.

Le contrôle sera effectué annuellement. La période de réalisation s'étend du 1^{er} avril de l'année A-1 à la fin du mois de mars de l'année A pour l'ensemble du personnel du service des essences des armées (SEA). La prise en compte de cette période 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.

2.3. Nature du contrôle.

Le 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 de base (course à pied, natation et musculation) ;
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), facultatif et laissé à l'initiative des armées, de la gendarmerie et des services communs. La ou les épreuves retenues sont davantage axées sur l'évaluation d'une aptitude physique « fonctionnelle » à remplir un type de mission ou d'emploi.

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).

Les directeurs locaux (1) fixent pour chacun des établissements placés sous leur autorité la nature des épreuves du CCPG parmi celles proposées par l'instruction interarmées citée en référence et récapitulées dans le tableau figurant en annexe I. En effet, la plupart des établissements du SEA étant rattachés dans le domaine de l'EPMS à l'une des unités ou organismes d'autres armées qu'ils soutiennent, il est plus simple pour le personnel de l'établissement d'effectuer les épreuves du CCPG réalisés par l'unité ou l'organisme dont ils dépendent.

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

Les épreuves du CCPG sont obligatoires pour toutes les catégories d'âges.

2.3.2. Contrôle de la condition physique spécifique.

Les personnels du service des essences des armées ne sont pas soumis au CCPS.

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.

En s'appuyant sur l'imprimé 620-4*/1 (visite médicale périodique) transmis par le médecin, le bureau personnel, pré-remplit les fiches récapitulatives CCPM (première partie) et les adresse à l'officier chargé des sports. En fin d'exercice CCPM, ce dernier retourne les fiches récapitulatives renseignées au bureau personnel qui se charge de les transmettre au premier notateur.

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.

2.4.4. Mesures dérogatoires.

Jeune recrue.

Quel que soit son statut et son origine, le jeune militaire n'est pas contrôlé pendant sa première année de service effectif. À 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. Sur les feuilles de notation annuelle du personnel concerné le cartouche CCPG n'est pas renseigné. La mention « jeune recrue/CCPM non-effectué » est apposée dans le cartouche observations éventuelles de la partie CCPM des feuilles de notation.

Validité du test d'aisance aquatique.

En fonction des contraintes liées à l'accès à une piscine ou à une zone 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.

2.4.5. Classification « exempt » et « non effectué ».

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.

En cas d'exemption partielle au CCPG, les performances réalisées dans les autres épreuves sont inscrites sur la fiche récapitulative mais les cumuls des points du CCPG 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 qui n'a pas réalisé la totalité des épreuves pour lesquelles il a été déclaré apte est classé « non-effectué ». En effet, le CCPM étant obligatoire, la réalisation des épreuves pour lesquelles le médecin n'a pas décelé d'inaptitude est impérative.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*L'ingénieur général de 2^e classe,
directeur adjoint du service des essences des armées,*

Joël TISSERANT.

(1) Sous l'appellation « directeur local » est désigné :

- l'autorité militaire de 1er niveau de la direction centrale du SEA (DCSEA), le directeur de l'établissement administratif et technique du SEA (EATSEA), les directeurs régionaux interarmées du SEA (DRISEA), le directeur de la base pétrolière interarmées (BPIA), le directeur du laboratoire du SEA (LSEA) ;

- outre-mer, le chef du détachement de liaison du SEA.

ANNEXE I.
ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

APTITUDE 1	ECR (Endurance Cardio-respiratoire)	ECR 1 : Course de 12 minutes
		ECR 2 : VAMEVAL ou VAMEVAL (tapis de course)
		ECR 3 : Luc Léger

APTITUDE 2	AA (Aisance Aquatique)	AA : 100 m + apnée 10m (M+F)
-------------------	------------------------	------------------------------

APTITUDE 3	CMG (Capacité Musculaire Générale)	CMG 1 : corde / abdominaux
		CMG 2 : pompes / abdominaux
		CMG 3 : tractions / abdominaux

Notation et classement :

- 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, pour la CMG 1 : 10 points pour la corde, pour la CMG2 : 10 points pour les pompes et pour la CMG3 : 10 points pour les tractions).
- Seule la réalisation des quatre épreuves permet d'être classé.

CCPG et opérations :

- L'aptitude ECR peut être contrôlée en effectuant le VAMEVAL sur tapis de course ou le test de Luc Léger (annexe II).
- La validité du test AA peut, selon le cas, être prorogée (voir point 2.4.4.).

ANNEXE II.
PROTOCOLE DES TESTS.

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

Intradef : <http://www.eis.terre.defense.gouv.fr>

Internet : www.sports.defense.gouv.fr

1. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE : COURSE DE 12 MINUTES.

Il s'agit de réaliser un test de course de 12 minutes en parcourant, à l'allure de son choix, sans marquer d'arrêt, la plus grande distance possible (arrondie à la cinquantaine de mètres inférieure) sur un terrain plat ou une piste d'athlétisme, jalonné tous les cinquante mètres. Le départ s'effectue en individuel ou groupé.

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

2. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE : VAMEVAL.

Cette épreuve se déroule sur une piste jalonnée tous les 20 mètres. 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 préenregistrée 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).

3. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE : TEST NAVETTE DE 20 M (LUC LÉGER).

Cette épreuve consiste à réaliser des allers-retours sur une distance de 20 mètres matérialisée par des balises ou un marquage au sol (terrain plat en extérieur ou intérieur). 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 préenregistrée du protocole de l'épreuve). Le sujet réalise des aller-retour en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des 2 lignes parallèles situées à 20 mètres 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.

4. AISANCE AQUATIQUE.

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 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.

5. CAPACITÉ MUSCULAIRE GÉNÉRALE 1.

5.1. Grimper de corde.

Il s'agit d'effectuer, en style libre, un grimper de 7 mètres à la corde lisse.

La corde de 5 mètres mesurée au sol, étalonnée tous les 0,50 m à partir de 1 m 50 est à grimper deux fois (7 mètres de grimper effectif).

- départ sur un pied, une main sur la corde à 1 m 50, 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.

5.2. Abdominaux.

Il s'agit d'exécuter le maximum de répétitions d'abdominaux en 2 minutes.

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).

6. CAPACITÉ MUSCULAIRE GÉNÉRALE 2.

6.1. Flexion extension des membres supérieurs en appui tendu (pompes).

Modalités d'exécution hommes :

En appui facial, corps tendu, le sujet doit 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).

Modalités d'exécution femmes :

En appui facial, corps tendu, le sujet doit 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).

6.2. Abdominaux.

Idem qu'au point 5.2.

7. CAPACITÉ MUSCULAIRE GÉNÉRALE 3.

7.1. Traction à la barre fixe.

Le sujet doit effectuer un maximum de tractions sans limite de temps.

Une traction est une flexion simultanée des bras en pronation jusqu'à ce que le menton soit au-dessus de la barre puis 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.

7.2. Abdominaux.

Idem qu'au point 5.2.

ANNEXE III.
BARÈMES DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE .

APPENDICE III.A.
BARÈME MASCULIN SENIOR DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	ECR.			AA.	CMG.			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique en sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes en nbre	Tractions en nbre	Abdominaux en nbre
20	3300	19	12	100				
19	3200	18,25	11,5	110				
18	3100	17,5	11	120				
17	3000	16,75	10,5	130				
16	2900	16	10	140				
15	2800	15,25	9,5	150				
14	2700	14,5	9	160				
13	2600	13,75	8,5	170				
12	2500	13	8	180				
11	2450	12,5	7,75	190				
10	2400	12	7,5	100 m +10	10	50	12	55
09	2350	11,5	7,25		12	46	10	50
08	2300	11	7	100 m +5	14	42	9	45
07	2250	10,5	6,75		16	38	8	40
06	2200	10	6,5	100 m	18	34	7	35
05	2150	9,5	6,25	75 m	7 m	30	6	30
04	2100	9	6	50 m	6 m	27	5	27
03	2050	8,5	5,75	25 m	5 m	24		24
02	2000	8	5,5		4 m	22	4	21
01	1950	7,5	5,25		3 m	20		18
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

APPENDICE III.B.
BARÈME MASCULIN MASTER 1 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	ECR.			AA.	CMG.			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique en sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes en nbre	Tractions en nbre	Abdominaux en nbre
20	3000	16,75	10,5	130				
19	2900	16	10	140				
18	2800	15,25	9,5	150				
17	2700	14,5	9	160				
16	2600	13,75	8,5	170				
15	2500	13	8	180				
14	2450	12,5	7,75	190				
13	2400	12	7,5	200				
12	2350	11,5	7,25	210				
11	2300	11	7	220				
10	2250	10,5	6,75	100 m +10	16	38	8	40
09	2200	10	6,5		18	34	7	35
08	2150	9,5	6,25	100 m +5	20	30	6	30
07	2100	9	6		22	27	5	27
06	2050	8,5	5,75	100 m	24	24		24
05	2000	8	5,5	75 m	7 m	22	4	21
04	1950	7,5	5,25	50 m	6 m	20		18
03	1900	7	5	25 m	5 m	18	3	16
02	1850	6,5	4,75		4 m	16		14
01	1800	6	4,5		3 m	14	2	12
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

APPENDICE III.C.
BARÈME MASCULIN MASTER 2 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	ECR.			AA.	CMG.			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique en sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes en nbre	Tractions en nbre	Abdominaux en nbre
20	2700	14,5	9	160				
19	2600	13,75	8,5	170				
18	2500	13	8	180				
17	2450	12,5	7,75	190				
16	2400	12	7,5	200				
15	2350	11,5	7,25	210				
14	2300	11	7	220				
13	2250	10,5	6,75	230				
12	2200	10	6,5	240				
11	2150	9,5	6,25	250				
10	2100	9	6	100 m +10	22	27	5	27
09	2050	8,5	5,75		24	24		24
08	2000	8	5,5	100 m +5	26	22	4	21
07	1950	7,5	5,25		28	20		18
06	1900	7	5	100 m	30	18	3	16
05	1850	6,5	4,75	75 m	7 m	16		14
04	1800	6	4,5	50 m	6 m	14	2	12
03	1750	5,5	4,25	25 m	5 m	12		10
02	1700	5	4		4 m	10	1	8
01	1650	4,5	3,75		3 m	8		6
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

APPENDICE III.D.
BARÈME FÉMININ SENIOR DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	ECR.			AA.	CMG.			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique en sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes en nbre	Tractions en nbre	Abdominaux en nbre
20	2900	14,5	9	120				
19	2800	13,75	8,5	130				
18	2700	13	8	140				
17	2600	12,25	7,5	150				
16	2500	11,5	7	160				
15	2400	10,75	6,5	170				
14	2300	10	6,25	180				
13	2200	9,5	6	190				
12	2100	9	5,75	200				
11	2000	8,5	5,5	210				
10	1900	8	5,25	100 m +10	16	26	6	45
09	1850	7,5	5		20	24	5	40
08	1800	7	4,75	100 m +5	24	22		35
07	1750	6,5	4,5		28	20	4	30
06	1700	6	4,25	100 m	32	18		25
05	1650	5,75	4	75 m	7 m	16		20
04	1600	5,5	3,75	50 m	6 m	14	3	17
03	1550	5,25	3,5	25 m	5 m	12		15
02	1500	5	3,25		4 m	10	2	12
01	1450	4,75	3		3 m	9		9
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

APPENDICE III.E.
BARÈME FÉMININ MASTER 1 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	ECR.			AA.	CMG.			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique en sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes en nbre	Tractions en nbre	Abdominaux en nbre
20	2600	12,25	7,5	150				
19	2500	11,5	7	160				
18	2400	10,75	6,5	170				
17	2300	10	6,25	180				
16	2200	9,5	6	190				
15	2100	9	5,75	200				
14	2000	8,5	5,5	210				
13	1900	8	5,25	220				
12	1850	7,5	5	230				
11	1800	7	4,75	240				
10	1750	6,5	4,5	100 m +10	28	20	4	30
09	1700	6	4,25		32	18		25
08	1650	5,75	4	100 m +5	34	16		20
07	1600	5,5	3,75		36	14	3	17
06	1550	5,25	3,5	100 m	38	12		15
05	1500	5	3,25	75 m	7 m	10	2	12
04	1450	4,75	3	50 m	6 m	9		9
03	1400	4,5	2,75	25 m	5 m	8		7
02	1350	4,25	2,5		4 m	7	1	5
01	1300	4	2,25		3 m	6		4
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

APPENDICE III.F.
BARÈME FÉMININ MASTER 2 DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	ECR.			AA.	CMG.			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique en sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes en nbre	Tractions en nbre	Abdominaux en nbre
20	2300	10	6,25	180				
19	2200	9,5	6	190				
18	2100	9	5,75	200				
17	2000	8,5	5,5	210				
16	1900	8	5,25	220				
15	1850	7,5	5	230				
14	1800	7	4,75	240				
13	1750	6,5	4,5	250				
12	1700	6	4,25	260				
11	1650	5,75	4	270				
10	1600	5,5	3,75	100 m +10	36	14	3	17
09	1550	5,25	3,5		38	12		15
08	1500	5	3,25	100 m +5	40	10	2	12
07	1450	4,75	3		42	9		9
06	1400	4,5	2,75	100 m	44	8		7
05	1350	4,25	2,5	75 m	7 m	7	1	5
04	1300	4	2,25	50 m	6 m	6		4
03	1250	3,75	2	25 m	5 m	5		3
02	1200	3,5	1,75		4 m	4		2
01	1150	3,25	1,5		3 m	3		1
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

ANNEXE IV.

FICHE RÉCAPITULATIVE ET REPORT DU RÉSULTAT SUR LES FEUILLES DE NOTATION ANNUELLE.

FICHE RÉCAPITULATIVE ET REPORT DU RÉSULTAT SUR LES FEUILLES DE NOTATION ANNUELLE.

Grade : NOM: Prénom :		Date de naissance :				Sexe : M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>			
		N° de matricule :				Unité :			
		S <input type="checkbox"/> (<39ans) M1 <input type="checkbox"/> (≥ 40 ans ≤ 49 ans)				Année : 20__			
		M2 <input type="checkbox"/> (≥ 50 ans)							
						Performance		Points	
ECR*									
1 Cooper		2 VAMEVAL		3 Luc Léger					
AA 100 m + apnée 10 m				Année de réalisation :					
CMG*						abdos		abdos	
1 Corde / abdos		2 Pompes / abdos		3 Tractions / Abdos					
CLASSEMENT CCPG								TOTAL	
5	4	3	2	1					
51 à 60	41 à 50	31 à 40	21 à 30	0 à 20	Exempt		Non Effectué		
OBSERVATIONS / CONTRAT D'OBJECTIF ÉVENTUEL						Visa de l'officier chargé des sports		Visa du premier notateur	

(*) entourer le numéro de l'épreuve effectuée.