

BULLETIN OFFICIEL DES ARMEES



Edition Chronologique n°47 du 4 décembre 2009

PARTIE PERMANENTE

Armée de terre

Texte n°7

INSTRUCTION N° 1570/DEF/EMAT/ES/B.EMP/OUT/33

relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.

Du 13 novembre 2009

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE DE TERRE : *bureau « emploi »*.

INSTRUCTION N° 1570/DEF/EMAT/ES/B.EMP/OUT/33 relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.

Du 13 novembre 2009

NOR D E F T 0 9 5 2 8 4 7 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° 360/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 du 5 avril 2007 (BOC N° 20 du 27 août 2007, texte 17. ; BOEM 683.6.1).

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 683.6.1

Référence de publication : BOC N°47 du 4 décembre 2009, texte 7.

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 physique 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.

À 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.

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 31 décembre de l'année A (année de notation).

Le CCPM demeure facultatif pour les personnes nées le 31 décembre 1958 et avant.

2.2. Périodicité.

Toutes les épreuves du contrôle seront effectuées annuellement. La périodicité de réalisation est commune à toutes les catégories de personnel et s'étend du 1^{er} janvier A-1 au 31 décembre A-1.

2.3. Nature du contrôle.

2.3.1. *Contrôle de la condition physique générale.*

Trois aptitudes physiques sont retenues comme base du contrôle de la condition physique générale (CCPG) :

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

Parmi les épreuves proposées par l'instruction citée en référence, l'armée de terre a décidé de retenir : pour le contrôle de l'ECR, la course pédestre de 12 minutes, pour l'AA, 100 mètres de natation suivis de 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 12 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.

Le résultat de cette épreuve correspond au temps réalisé en marche-course pour parcourir une distance de 6 à 8 kilomètres selon l'âge.

Le protocole de cette épreuve est précisé en annexe I. et le barème, détaillé 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 tir IST-C FAMAS, module Bravo, dont le protocole est précisé en annexe I, s'inscrit dans ce cadre.

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 620-4*/1 (visite médicale périodique) transmis par le médecin, le bureau ressources humaines, pré-renséigne les parties santé et gestion du personnel dans l'application informatique du CCPM. L'officier chargé des sports renseigne les points 2, 3 et 4 de la fiche récapitulative. En fin d'exercice CCPM, ce dernier transmet pour validation les fiches récapitulatives renseignées aux commandants d'unités ou de formation via le bureau des ressources humaines.

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 des deux épreuves du CCPS est obligatoire pour être classé, à l'exception du cas dérogatoire du tir, développé au point 2.4.4.

2.4.4. Mesures dérogatoires.

Quels que soient son statut et son origine, le jeune militaire n'est pas contrôlé pendant sa première année de service effectif. 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 ou de la brigade des sapeurs pompiers de Paris (BSPP), se trouve dans l'impossibilité de réaliser les épreuves du CCPS pour cause de non-organisation 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 une personne 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 obtenus 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° 360/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 du 5 avril 2007 relative au contrôle de la condition physique du militaire de l'armée de terre est abrogée.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le général de division,
sous-chef d'état-major « emploi-soutien » de l'état-major de l'armée de terre,*

Bertrand CLÉMENT-BOLLÉE.

ANNEXE I.
PROTOCOLE DES TESTS.

1. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

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) ou sur le site intradef : <http://www.cnsd.defense.gouv.fr> (intradef).

1.1. Endurance cardio-respiratoire (ECR 1) (Course de 12 minutes).

Il s'agit de réaliser un test de marche-course de 12 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 50 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.

1.2. Aisance aquatique (AA).

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 5 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 Celsius pour les piscines et à 18 degrés Celsius 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.

1.3. Capacité musculaire générale (CMG 1).

1.3.1. 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.

1.3.2. 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 2 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.

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

2.1. Marche-course.

Cette épreuve consiste à parcourir en courant et / ou marchant une distance de 6 à 8 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 sur 20 points, précisé en annexe III, est modulé selon le sexe et l'âge.

2.2. Tir.

2.2.1. Cas général.

Cette épreuve consiste en un tir FAMAS, un tir PA ou un tir IST-C FAMAS de 10 cartouches exécuté au cours de l'année dans le cadre de la préparation opérationnelle ou de la préparation au concours et examens.

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

2.2.2. Modalités du tir IST-C module Bravo.

2.2.2.1. Déroulement.

Le test est effectué sous forme de parcours de tir individuel (conforme au TTA 207). Les positions de tir sont matérialisées au sol.

Le tireur est sur la base de départ (2 m en arrière de la 1^{re} position de tir à 100 m), dispositions de combat prises avec un chargeur de 10 cartouches.

Le moniteur de tir (contrôleur), donne les ordres de tir et de déplacement au tireur qui progresse en marchant arme à la sûreté, en posture patrouille. Entre deux positions de tir, le contrôleur rappelle la nature du tir suivant.

Les objectifs sont levés dès le départ du test.

Lorsque le tireur est prêt deux mètres en arrière de la position de tir, il annonce « prêt ». Le chronomètre est déclenché dès qu'il bouge et arrêté dès que le ou les objectifs sont atteints

Le tireur effectue le « CEVITAL » après chaque tir.

Les déplacements ne sont pas chronométrés.

2.2.2.2. Nature des tirs.

1^{re} position : tir couché, bras francs, une doublette sur 1 SC 2 basculante en moins de 6 secondes.

2^e position : tir en position intermédiaire choisie par le tireur (à genoux, un genou à terre ou accroupi) à 75 m, une doublette sur 1 SC 2 basculante en moins de 5 secondes.

3^e position : tir debout à 50 m, une doublette sur 1 SC 2 basculante en moins de 5 secondes.

4^e position : tir debout à 25 m, au coup par coup (2 cartouches) sur 2 SC 2 basculantes en moins de 5 secondes.

2.2.2.3. Modalités d'évaluation.

Au total, cinq cibles peuvent être touchées (une à 100 m, une à 75 m, une à 50 m et deux à 25 m) avec 8 cartouches (2 à chaque position). Le tireur peut utiliser à son initiative les 2 cartouches qui lui restent en cas d'échec sur une position sans subir de pénalités.

4 points par objectif atteint, soit 20 points maximum.

2.2.2.4. Pénalités.

Les pénalités (3 points) peuvent se cumuler :

- ouverture du feu prématurée ;
- manipulation incorrecte ;
- non application d'une des quatre règles IST-C ;
- attitude dangereuse avec l'arme ;
- réalisation incorrecte du « CEVITAL ».

2.2.2.5. Cas particuliers.

En cas d'incident de tir, le tireur résout son incident de tir et annonce « prêt ». Le contrôleur lui fait reprendre la séquence de tir sur cette position, en recomplétant les munitions si nécessaire.

En cas de dépassement du temps imparti, le tir vaut 0 à cette position.

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

1. BARÈME MASCULIN.

SENIOR (≤ 39 ANS).				
POINTS.	COURSE DE 12 MN EN MÈTRES.	AISANCE AQUATIQUE EN SECONDES.	CORDE EN SECONDES PUIS EN MÈTRES.	ABDOMINAUX EN NOMBRE.
20	3300	100	-	-
19	3200	110	-	-
18	3100	120	-	-
17	3000	130	-	-
16	2900	140	-	-
15	2800	150	-	-
14	2700	160	-	-
13	2600	170	-	-
12	2500	180	-	-
11	2450	190	-	-
10	2400	100 m + 10 ma	10	55
09	2350		12	50
08	2300	100 m + 5 ma	14	45
07	2250	-	16	40
06	2200	100 m	18	35
05	2150	75 m	7 m	30
04	2100	50 m	6 m	27
03	2050	25 m	5 m	24
02	2000	-	4 m	21
01	1950	-	3 m	18
00	< 1950	< 25 m	< 3 m	< 18
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

MASTER 1 (≥ 40 ANS ≤ 49 ANS).

POINTS.	COURSE DE 12 MN EN MÈTRES.	AISANCE AQUATIQUE EN SECONDES.	CORDE EN SECONDES PUIS EN MÈTRES.	ABDOMINAUX EN NOMBRE.
20	3000	130	-	-
19	2900	140	-	-
18	2800	150	-	-
17	2700	160	-	-
16	2600	170	-	-
15	2500	180	-	-
14	2450	190	-	-
13	2400	200	-	-
12	2350	210	-	-
11	2300	220	-	-
10	2250	100 m + 10 ma	16	40
09	2200		18	35
08	2150	100 m + 5 ma	20	30
07	2100	-	22	27
06	2050	100 m	24	24
05	2000	75 m	7 m	21
04	1950	50 m	6 m	18
03	1900	25 m	5 m	16
02	1850	-	4 m	14
01	1800	-	3 m	12
00	< 1800	< 25 m	< 3 m	< 12
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

MASTER 2 (≥ 50 ANS).

POINTS.	COURSE DE 12 MN EN MÈTRES.	AISANCE AQUATIQUE EN SECONDES.	CORDE EN SECONDES PUIS EN MÈTRES.	ABDOMINAUX EN NOMBRE.
20	2700	160	-	-
19	2600	170	-	-
18	2500	180	-	-
17	2450	190	-	-
16	2400	200	-	-
15	2350	210	-	-
14	2300	220	-	-
13	2250	230	-	-
12	2200	240	-	-
11	2150	250	-	-
10	2100	100 m + 10 ma	22	27
09	2050		24	24
08	2000	100 m + 5 ma	26	21
07	1950	-	28	18
06	1900	100 m	30	16
05	1850	75 m	7 m	14
04	1800	50 m	6 m	12
03	1750	25 m	5 m	10
02	1700	-	4 m	8
01	1650	-	3 m	6
00	< 1650	< 25 m	< 3 m	< 6
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

2. BARÈME FÉMININ.

SENIOR (≤ 39 ANS).				
POINTS.	COURSE DE 12 MN EN MÈTRES.	AISANCE AQUATIQUE EN SECONDES.	CORDE EN SECONDES PUIS EN MÈTRES.	ABDOMINAUX EN NOMBRE.
20	2900	120	-	-
19	2800	130	-	-
18	2700	140	-	-
17	2600	150	-	-
16	2500	160	-	-
15	2400	170	-	-
14	2300	180	-	-
13	2200	190	-	-
12	2100	200	-	-
11	2000	210	-	-
10	1900	100 m + 10 ma	16	45
09	1850	-	20	40
08	1800	100 m + 5 ma	24	35
07	1750	-	28	30
06	1700	100 m	32	25
05	1650	75 m	7 m	20
04	1600	50 m	6 m	17
03	1550	25 m	5 m	15
02	1500	-	4 m	12
01	1450	-	3 m	9
00	< 1450	< 25 m	< 3 m	< 9
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

MASTER 1 (≥ 40 ANS ≤ 49 ANS).

POINTS.	COURSE DE 12 MN EN MÈTRES.	AISANCE AQUATIQUE EN SECONDES.	CORDE EN SECONDES PUIS EN MÈTRES.	ABDOMINAUX EN NOMBRE.
20	2600	150	-	-
19	2500	160	-	-
18	2400	170	-	-
17	2300	180	-	-
16	2200	190	-	-
15	2100	200	-	-
14	2000	210	-	-
13	1900	220	-	-
12	1850	230	-	-
11	1800	240	-	-
10	1750	100 m + 10 ma	28	30
09	1700	-	32	25
08	1650	100 m + 5 ma	34	20
07	1600	-	36	17
06	1550	100 m	38	15
05	1500	75 m	7 m	12
04	1450	50 m	6 m	9
03	1400	25 m	5 m	7
02	1350	-	4 m	5
01	1300	-	3 m	4
00	< 1300	< 25 m	< 3 m	< 4
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

MASTER 2 (≥ 50 ANS).

POINTS.	COURSE DE 12 MN EN MÈTRES.	AISANCE AQUATIQUE EN SECONDES.	CORDE EN SECONDES PUIS EN MÈTRES.	ABDOMINAUX EN NOMBRE.
20	2300	180	-	-
19	2200	190	-	-
18	2100	200	-	-
17	2000	210	-	-
16	1900	220	-	-
15	1850	230	-	-
14	1800	240	-	-
13	1750	250	-	-
12	1700	260	-	-
11	1650	270	-	-
10	1600	100 m + 10 ma	36	17
09	1550	-	38	15
08	1500	100 m + 5 ma	40	12
07	1450	-	42	9
06	1400	100 m	44	7
05	1350	75 m	7 m	5
04	1300	50 m	6 m	4
03	1250	25 m	5 m	3
02	1200	-	4 m	2
01	1150	-	3 m	1
00	< 1150	< 25 m	< 3 m	0
Épreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

ANNEXE III.
BARÈME DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

	MARCHE-COURSE.						TIR.		
	8 km.		7 km.		6 km.		PA.	FAMAS.	IST-C 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	Cibles / module Bravo (1).
20	< 35'	< 45'	< 40'	< 50'	< 45'	< 55'	96 à 100	10	5 cibles touchées.
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	4 cibles touchées.
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	3 cibles touchées.
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	2 cibles touchées.
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	1 cible touchée.
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	≥ 54'	≥ 64'	≥ 59'	≥ 69'	≥ 64'	≥ 74'	0	0	Aucune cible touchée.

(1) En tenant compte des pénalités liées à la sécurité.

ANNEXE IV.
FICHE RÉCAPITULATIVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

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.

En s'appuyant sur l'imprimé n°620-4*/1, le bureau ressources humaines, pré-remplit les parties santé et gestions des personnels dans l'application informatique du CCPM. L'officier chargé des sports renseigne les points 2,3 et 4 de la fiche récapitulative. En fin d'exercice CCPM, ce dernier transmet pour validation les fiches récapitulatives renseignées aux commandants d'unités ou de formation via le 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 (*).
-------------	------------	-----------------	---------------	--------------------	----------

Visa du bureau des ressources humaines,

À _____, le _____

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

CCPG.	Performance.	Note.
ECR (Cooper).		/20
CMG (grimper / abdominaux) (1).		/20
AA (natation).		/20
Total général CCPG.		/60
Moyenne sur 20 points		/20

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.	Épreuves.			Performance.	Note.
Marche-course.	6 km (*).	7 km (*).	8 km (*).		/20
Tir (4).	PA (*).	FAMAS (*).	ISTC (*).		/20
Total général CCPS.					/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 (5).
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 capacité musculaire générale (CMG).

(2) Classé 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) Soit PA non IST-C, FAMAS non IST-C ou tir IST-C FAMAS / PA.

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