

***BULLETIN OFFICIEL DES ARMEES***



**Edition Chronologique n°13 du 1<sup>er</sup> avril 2011**

**PARTIE PERMANENTE**  
**Marine nationale**

**Texte n°15**

**INSTRUCTION N° 0-7253-2011/DEF/DPMM/SRM/OFF**

modifiant l'instruction n° 0-36438-2009/DEF/DPMM/SRM/OFF du 14 septembre 2009 relative au concours d'admission en première année à l'école navale réservés aux militaires non officiers et volontaires aspirants en service dans la marine.

*Du 8 mars 2011*

DIRECTION DU PERSONNEL MILITAIRE DE LA MARINE : *service de recrutement de la marine ; bureau « officiers ».*

**INSTRUCTION N° 0-7253-2011/DEF/DPMM/SRM/OFF modifiant l'instruction n° 0-36438-2009/DEF/DPMM/SRM/OFF du 14 septembre 2009 relative au concours d'admission en première année à l'école navale réservés aux militaires non officiers et volontaires aspirants en service dans la marine.**

*Du 8 mars 2011*

NOR D E F B 1 1 5 0 4 3 5 J

---

*Texte modifié :*

Instruction n° 0-36438-2009/DEF/DPMM/SRM/OFF du 14 septembre 2009 (BOC N° 37 du 2 octobre 2009, texte 18. ; BOEM 321.2).

*Référence de publication :* BOC N°13 du 1<sup>er</sup> avril 2011, texte 15.

---

L'instruction n° 0-36438-2009/DEF/DPMM/SRM/OFF du 14 septembre 2009 est modifiée comme suit :

Dans l'annexe I., remplacer le point 5.3. par le suivant :

**« 5.3. Tractions et abdominaux.**

- tractions : il s'agit de fléchir de manière simultanée les bras en pronation jusqu'à ce que le menton soit au-dessus de la barre puis de redescendre jusqu'à la position bras tendus. La distance entre les mains doit correspondre à la largeur des épaules du sujet. Un maximum de tractions doit être exécuté sans limite de temps ;

- abdominaux : il s'agit de réaliser une flexion du tronc jusqu'au contact des coudes avec les cuisses puis de revenir à la position de départ sans que les épaules ni la tête ne touchent le sol. 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 doivent être 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. La position des mains, des coudes et des bras doit rester inchangée tout au long de l'épreuve. Un maximum de répétitions doit être exécuté en deux minutes. ».

Pour le ministre de la défense et des anciens combattants et par délégation :

*Le vice-amiral d'escadre,  
directeur du personnel militaire de la marine,*

Olivier LAJOUS.