

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 21 du 14 mars 2025

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 13

INSTRUCTION N° 1570/ARM/EMAT/SCOAT

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

Du 13 février 2025

INSTRUCTION N° 1570/ARM/EMAT/SCOAT relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.

Du 13 février 2025

NOR A R M T 2 5 5 1 5 4 7 J

Référence(s) :

- [Instruction N° 126 du 25 juin 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire.](#)
- [Instruction N° 40908/DEF/EMA/PERF/BORG - N° 40908/DEF/DCSSA/PC/MA - N° 40908/GEND/DPMGN/SDC/BFORM du 08 janvier 2016 relative à la surveillance médico-physiologique de l'entraînement physique militaire et sportif.](#)

Pièce(s) jointe(s) :

Quatre annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- [Instruction N° 1570/ARM/EMAT/SCOAT du 13 décembre 2022 relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.](#)

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [562.4](#).

Référence de publication :

BOC n°21 du 14/3/2025

Préambule.

L'instruction de première 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 les militaires affectés au sein ou hors armée de terre.

1. GÉNÉRALITÉS.

Chaque militaire doit veiller au maintien de sa condition physique afin de pouvoir accomplir sa mission en toute lucidité. Le contrôle annuel permet de situer le militaire par rapport à cet objectif. Le commandement s'assure que tous les moyens ont été mis en œuvre afin de réaliser ce contrôle.

1.1. Procédures de contrôle.

Les effets de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) sont évalués lors du contrôle annuel obligatoire tel que défini au paragraphe 2. Les résultats du contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) sont reportés dans le bulletin de notation annuelle ⁽¹⁾.

1.2. Aptitude médicale au contrôle de la condition physique du militaire.

Les conditions d'aptitude médicale sont précisées dans l'instruction de deuxième référence.

L'aptitude médicale du militaire à effectuer le CCPM est évaluée par un médecin du service de santé des armées au cours de la visite médicale périodique ou à l'occasion de toute affection de nature à modifier cette aptitude.

Conformément à l'instruction de deuxième référence, le certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé n° 620-4*/1) est dûment renseigné par le médecin. Il précise clairement la présence ou non d'une restriction médicale à l'EPMS avec ou sans rédaction d'une fiche de recommandations (à destination du spécialiste EPMS) ainsi que son aptitude ou inaptitude à tout ou partie des épreuves du CCPM.

La vérification de l'aptitude médicale à effectuer le contrôle doit être effectuée en amont de la réalisation des épreuves par le responsable de l'épreuve.

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

2.1. Définition.

Le CCPM couvre le spectre des qualités physiques et cognitives nécessaires au militaire.

Le contrôle de la condition physique générale (CCPG) vérifie les performances physiologiques. Le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS) permet de vérifier l'aptitude à exécuter une tâche opérationnelle dans un état de fatigue relatif. Ainsi, CCPS et CCPG définissent avec leurs différences et leurs complémentarités le CCPM.

2.2. Nature du contrôle.

2.2.1. Contrôle de la condition physique générale.

2.2.1.1. Aptitudes physiques contrôlées.

Trois aptitudes physiques sont contrôlées dans le cadre du CCPG :

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

Pour effectuer ce contrôle, l'armée de terre met en place :

- une épreuve de course pédestre de 2400 mètres pour évaluer l'endurance cardio-respiratoire ;
- une épreuve de 15 mètres en immersion complète (apnée) suivi de 85 mètres de natation pour évaluer l'aisance aquatique ;
- une épreuve d'appuis faciaux pour le contrôle de la capacité musculaire générale.

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'âge.

Chaque épreuve est notée sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes du CCPG. L'ordre de réalisation des épreuves est déterminé par l'organisateur chargé du contrôle.

Les trois épreuves sont indépendantes et peuvent être réalisées au cours de séances distinctes.

2.2.1.2. Épreuves de substitution à l'endurance cardio-respiratoire.

Le militaire déclaré exempt à l'épreuve d'ECR mais dont la ou les pathologie(s) lui permette(nt) de réaliser une épreuve physique se voit proposer une épreuve de substitution. Cette épreuve est définie par les spécialistes EPMS en liaison avec le service de santé des armées. Destinée à valoriser l'effort consenti par le militaire, la réussite de cette épreuve entraîne l'attribution de 10 points.

2.2.2. Contrôle de la condition physique spécifique.

Pour effectuer ce contrôle, l'armée de terre met en place une épreuve : un tir après effort.

L'épreuve est constituée de 2 parties qui se déroulent sans interruption. Une première partie composée d'ateliers physiques visant à mettre en pré-fatigue le militaire afin d'opérer un tir (deuxième partie) en condition de stress physique. L'épreuve est une et indivisible.

2.3. Militaire assujetti.

Les modalités du contrôle individuel sont conçues, au plan technique, de manière à être applicables à tous les militaires d'active aptes médicalement quels que soient leur sexe et leur âge.

Les militaires de la réserve opérationnelle, en particulier ceux dont l'activité physique est la plus soutenue, sont encouragés, autant que possible, à effectuer les épreuves du CCPM.

Neuf catégories d'âge, communes aux deux sexes, sont définies pour le CCPG comme suit :

- de 18 à 21 ans ;
- de 22 à 25 ans ;
- de 26 à 29 ans ;
- de 30 à 33 ans ;
- de 34 à 37 ans ;
- de 38 à 41 ans ;
- de 42 à 45 ans ;
- de 46 à 49 ans ;
- 50 ans et plus.

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

Pour le CCPS, il n'y a pas de catégories d'âge et de niveau seuil différenciés en fonction du sexe. Le CCPS s'adresse à tous les militaires y compris les militaires âgés de plus de 50 ans.

2.4. Périodicité.

Afin de permettre les travaux de notation, la périodicité de réalisation s'étend du 1^{er} janvier A - 1 au 31 décembre A - 1.

La réalisation des épreuves après le 31 décembre A - 1 ne peut être accordée qu'à titre exceptionnel et du fait de raisons particulières (retour OPEX, reprise de service, cessation d'exemption, notamment) qui ne peuvent ou n'ont pu être anticipées.

2.5. Modalités de classement CCPM.

2.5.1. Classement par niveaux.

2.5.1.1. Classement au contrôle de la condition physique générale.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux :

- classement 5 : de 51 points à 60 points ;
- classement 4 : de 41 points à 50 points ;
- classement 3 : de 31 points à 40 points ;
- classement 2 : de 21 points à 30 points ;
- classement 1 : 20 points et moins.

La réalisation des trois épreuves du CCPG est obligatoire pour être classé.

Tout militaire doit atteindre le seuil de 31 points.

Le militaire classé au niveau 1 ou 2 (moins de 31 points) se trouve dans l'obligation de réaliser une nouvelle fois tout ou partie des épreuves du CCPG afin d'atteindre ce seuil.

Dès lors que le militaire aura recommencé au moins une fois, il se verra classé. Il sera obligatoirement porté sur la feuille de notation les épreuves qui auront été représentées.

Sauf pour raisons de service, le non-respect de cette obligation entraîne, sur la feuille de notation, la mention « non appréciée ».

2.5.1.2. Classement au contrôle de la condition physique spécifique.

Le classement au CCPS est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant trois niveaux. Le nombre de points obtenu à l'épreuve est comptabilisé comme suit :

- classement 3 : 40 points ;
- classement 2 : 10 points ;
- classement 1 : 0 point.

La réalisation de l'entièreté de l'épreuve est obligatoire pour être classé 3 ou 2. Le classement 1 est attribué dans le cas où l'organisme d'affectation d'un militaire bénéficie d'une dérogation dans les conditions définies au paragraphe 2.5.3.

2.5.2. Classement CCPM.

Le classement se fait par cumul des point acquis (dans les conditions décrites aux paragraphes 2.5.1, 2.5.3 et 2.5.4).

Il est réalisé sur 100 points et comprend 5 niveaux :

- classement 5 : de 81 points à 100 points ;
- classement 4 : de 61 points à 80 points ;
- classement 3 : de 41 points à 60 points ;
- classement 2 : de 21 points à 40 points ;
- classement 1 : de 0 point à 20 points.

Pour être classé au CCPM, il faut avoir réalisé les 3 épreuves CCPG (seuil 31 points atteint ou avoir recommencé au moins une fois la ou les épreuves pour atteindre ce seuil) et l'épreuve CCPS. Les modalités de dérogation à cette dernière épreuve sont précisées dans le paragraphe 2.5.3.

2.5.3. Modalités de dérogation aux épreuves du CCPS.

Une formation administrative qui n'est pas en mesure de mettre en place l'épreuve du CCPS faute d'infrastructure de tir peut réaliser une demande de dérogation lui permettant de surseoir à l'organisation de cette épreuve. Cette demande est adressée à l'état-major de l'armée de terre (EMAT/Bureau emploi). La dérogation accordée n'est valable que pour un millésime de notation.

2.5.4. Classement "exempt".

2.5.4.1. Exemption.

Si, pendant la période de réalisation des épreuves (du 1^{er} janvier A-1 au 31 décembre A-1), le militaire fait l'objet d'une ou de plusieurs exemptions médicales et que la durée de celle-ci ou le cumul de celles-ci est supérieure ou égale à soixante jours, la mention « exempt » est reportée sur la feuille de notation.

2.5.4.2. Exemption partielle.

Le militaire qui, pour des raisons d'inaptitude médicale, n'a pu réaliser qu'une partie des épreuves CCPG et/ou le CCPS, conformément au

paragraphe 2.5.3.1, voit ses performances prises en compte. Toutefois, le cumul des points n'est pas effectué (sauf cas de l'épreuve de substitution décrit au paragraphe 2.2.1.2.). La mention « exempt » est reportée sur la feuille de notation.

2.5.5. Classement « non apprécié ».

Est classé « *non apprécié* » pour le contrôle de la condition physique, le militaire :

- qui n'a pas effectué ses épreuves de contrôle pendant la période de réalisation alors qu'il remplissait les conditions ;
- qui n'a pas effectué son épreuve CCPS alors que l'organisme d'affectation a mis en place les moyens de ce contrôle ou ne dispose pas d'une dérogation de l'EMAT/Bureau emploi ;
- qui n'a pas réalisé l'entièreté de l'épreuve CCPS ;
- qui, n'ayant pas atteint le seuil de 31 points, n'a pas respecté l'obligation de réaliser au moins une nouvelle fois la ou les épreuves lui permettant d'atteindre ce seuil ;
- qui n'a pas réalisé les épreuves en faisant valoir une exemption inférieure à soixante jours.

3. TEXTE ABROGÉ.

L'instruction n° 1570/ARM/EMAT/SCOAT/NP du 13 décembre 2022 relative au contrôle de la condition physique du militaire de l'armée de terre est abrogée.

4. PUBLICATION.

La présente instruction est publiée au *Bulletin officiel des armées*.

Pour le ministre des armées et par délégation :

*Le général de division,
sous-chef d'état-major opérations aéroterrestres
de l'état-major de l'armée de terre,*

Damien WALLAERT.

Notes

⁽¹⁾ Les modalités de prise en compte des résultats CCPM dans la notation sont précisées dans l'instruction DRHMD en vigueur.

ANNEXE

ANNEXE I. PROTOCOLE DES TESTS.

1. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

1.1. Endurance cardio-respiratoire.

Il s'agit de réaliser un test de marche/course de 2400 mètres dans le temps le plus court possible (sans arrêt).

L'épreuve s'effectue sur terrain plat.

Le départ peut être individuel ou groupé.

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

Un échauffement adapté de 15 à 20 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.

Immédiatement après un départ plongé (ou sauté) du plot (ou du bord) et sans remonter à la surface, le militaire doit réaliser une apnée en immersion complète sur 15 mètres sans qu'aucune partie de son corps n'émerge (possibilité de pousser sur le mur). Puis, aussitôt après, parcourir la distance restante nécessaire pour couvrir une totalité de l'épreuve de 100 mètres (apnée comprise).

L'épreuve apnée/natation doit être réalisée sans interruption.

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 centigrades pour les piscines et à 18 degrés centigrades pour les plans d'eau. Un léger courant peut 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 autorisées, aucun autre matériel ou artifice visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse n'est autorisé. Le toucher du mur à 100 mètres

notabilité et/ou la vitesse n'est autorisée. Le toucher du mur à 100 mètres provoque l'arrêt du chronomètre.

En cas de non réussite des 15 mètres d'apnée, le militaire poursuit l'épreuve jusqu'à réaliser les 100 mètres. Son temps n'est pas pris en compte.

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

1.3. Capacité musculaire générale.

Position de départ : en appui facial, écartement des mains légèrement supérieur à la largeur des épaules, les membres supérieurs en extension complète, les deux pieds et les deux mains en contact permanent avec le sol (position initiale à réitérer tout au long de l'épreuve).

Exécution du mouvement : il s'agit de fléchir les bras de telle sorte que le menton touche le sol, sans poser ni les genoux, ni le bassin au sol, puis d'effectuer immédiatement une extension complète des bras, afin de revenir à la position de départ en appui facial.

Seuls les mouvements conformes au protocole seront comptabilisés.

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

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

Cette épreuve consiste à réaliser une succession de 4 exercices physiques de préfatigue, entrecoupés de 100 mètres de course à pied puis d'effectuer, sans temps de récupération, un tir de 3 cartouches au coup par coup avec une arme légère d'infanterie (courte ou longue).

Cette épreuve est obligatoire, unisexe et sans catégorie.

Le départ peut être individuel ou groupé.

Cette épreuve est réalisée en TNG (haut et bas), en chaussures de combat centre Europe ou zone chaude et avec un sac réglementaire (musette ou autre) dont la masse est égale à 5 kilogrammes.

L'épreuve est validée lorsqu'elle est réalisée dans un temps inférieur ou égal à 4 minutes et 45 secondes sans échec sur les épreuves physiques et avec au moins 2 impacts en cible.

Le protocole et le barème de cette épreuve sur 40 points sont précisés en annexe III et IV.

ANNEXE

ANNEXE II.

BARÈME DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

1. Capacité musculaire générale.

[illegible]

[illegible]

5	15	11	17	12	17	12	17	12	17	12	15	11	12	9	9	7	6	5	5
4	13	10	16	11	16	11	16	11	16	11	13	10	10	8	7	6	4	4	4
3	12	9	14	10	14	10	14	10	14	10	12	9	9	7	6	5	3	3	3
2	10	8	13	9	13	9	13	9	13	9	10	8	7	6	4	4	2	2	2
1	9	7	11	8	11	8	11	8	11	8	9	7	6	5	3	3	1	1	1
0	7	6	10	7	10	7	10	7	10	7	7	6	4	4	2	2	0	0	0

2. Épreuve cardio-respiratoire.

Note.	ECR 2400 mètres.																		Note.
	18-21.		22-25.		26-29.		30-33.		34-37.		38-41.		42-45.		46-49.		50 et plus.		
	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	
20	9'10	10'30	8'45	10'05	8'45	10'05	8'45	10'05	8'45	10'05	9'10	10'30	9'40	11'00	10'10	11'30	10'40	12'00	20

19	9'25	10'45	9'00	10'20	9'00	10'20	9'00	10'20	9'00	10'20	9'25	10'45	9'55	11'15	10'25	11'45	10'55	12'15	19
18	9'40	11'00	9'15	10'35	9'15	10'35	9'15	10'35	9'15	10'35	9'40	11'00	10'10	11'30	10'40	12'00	11'10	12'30	18
17	9'55	11'15	9'30	10'50	9'30	10'50	9'30	10'50	9'30	10'50	9'55	11'15	10'25	11'45	10'55	12'15	11'25	12'45	17
16	10'10	11'30	9'45	11'05	9'45	11'05	9'45	11'05	9'45	11'05	10'10	11'30	10'40	12'00	11'10	12'30	11'40	13'00	16
15	10'25	11'45	10'00	11'20	10'00	11'20	10'00	11'20	10'00	11'20	10'25	11'45	10'55	12'15	11'25	12'45	11'55	13'15	15
14	10'40	12'00	10'15	11'35	10'15	11'35	10'15	11'35	10'15	11'35	10'40	12'00	11'10	12'30	11'40	13'00	12'10	13'30	14
13	10'55	12'15	10'30	11'50	10'30	11'50	10'30	11'50	10'30	11'50	10'55	12'15	11'25	12'45	11'55	13'15	12'25	13'45	13
12	11'10	12'30	10'45	12'05	10'45	12'05	10'45	12'05	10'45	12'05	11'10	12'30	11'40	13'00	12'10	13'30	12'40	14'00	12
11	11'25	12'45	11'00	12'20	11'00	12'20	11'00	12'20	11'00	12'20	11'25	12'45	11'55	13'15	12'25	13'45	12'55	14'15	11
10	11'40	13'00	11'15	12'35	11'15	12'35	11'15	12'35	11'15	12'35	11'40	13'00	12'10	13'30	12'40	14'00	13'10	14'30	10
9	11'55	13'15	11'30	12'50	11'30	12'50	11'30	12'50	11'30	12'50	11'55	13'15	12'25	13'45	12'55	14'15	13'25	14'45	9

8	12'10	13'30	11'45	13'05	11'45	13'05	11'45	13'05	11'45	13'05	12'10	13'30	12'40	14'00	13'10	14'30	13'40	15'00	8
7	12'25	13'45	12'00	13'20	12'00	13'20	12'00	13'20	12'00	13'20	12'25	13'45	12'55	14'15	13'25	14'45	13'55	15'15	7
6	12'40	14'00	12'15	13'35	12'15	13'35	12'15	13'35	12'15	13'35	12'40	14'00	13'10	14'30	13'40	15'00	14'10	15'30	6
5	12'55	14'15	12'30	13'50	12'30	13'50	12'30	13'50	12'30	13'50	12'55	14'15	13'25	14'45	13'55	15'15	14'25	15'45	5
4	13'10	14'30	12'45	14'05	12'45	14'05	12'45	14'05	12'45	14'05	13'10	14'30	13'40	15'00	14'10	15'30	14'40	16'00	4
3	13'25	14'45	13'00	14'20	13'00	14'20	13'00	14'20	13'00	14'20	13'25	14'45	13'55	15'15	14'25	15'45	14'55	16'15	3
2	13'40	15'00	13'15	14'35	13'15	14'35	13'15	14'35	13'15	14'35	13'40	15'00	14'10	15'30	14'40	16'00	15'10	16'30	2
1	13'55	15'15	13'30	14'50	13'30	14'50	13'30	14'50	13'30	14'50	13'55	15'15	14'25	15'45	14'55	16'15	15'25	16'45	1
0	14'10	15'30	13'45	15'05	13'45	15'05	13'45	15'05	13'45	15'05	14'10	15'30	14'40	16'00	15'10	16'30	15'40	17'00	0

3. Aisance aquatique.

	AA 15 mètres + 85 mètres.	
--	---------------------------	--

Note.	18-21.		22-25.		26-29.		30-33.		34-37.		38-41.		42-45.		46-49.		50 et plus.		Note.
	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	H.	F.	
20	1'45	2'05	1'30	1'50	1'30	1'50	1'30	1'50	1'30	1'50	1'45	2'05	1'54	2'14	2'03	2'23	2'12	2'32	20
19	1'54	2'14	1'39	1'59	1'39	1'59	1'39	1'59	1'39	1'59	1'54	2'14	2'03	2'23	2'12	2'32	2'21	2'41	19
18	2'03	2'23	1'48	2'08	1'48	2'08	1'48	2'08	1'48	2'08	2'03	2'23	2'12	2'32	2'21	2'41	2'30	2'50	18
17	2'12	2'32	1'57	2'17	1'57	2'17	1'57	2'17	1'57	2'17	2'12	2'32	2'21	2'41	2'30	2'50	2'39	2'59	17
16	2'21	2'41	2'06	2'26	2'06	2'26	2'06	2'26	2'06	2'26	2'21	2'41	2'30	2'50	2'39	2'59	2'48	3'08	16
15	2'30	2'50	2'15	2'35	2'15	2'35	2'15	2'35	2'15	2'35	2'30	2'50	2'39	2'59	2'48	3'08	2'57	3'17	15
14	2'39	2'59	2'24	2'44	2'24	2'44	2'24	2'44	2'24	2'44	2'39	2'59	2'48	3'08	2'57	3'17	3'06	3'26	14
13	2'48	3'08	2'33	2'53	2'33	2'53	2'33	2'53	2'33	2'53	2'48	3'08	2'57	3'17	3'06	3'26	3'15	3'35	13
12	2'57	3'17	2'42	3'02	2'42	3'02	2'42	3'02	2'42	3'02	2'57	3'17	3'06	3'26	3'15	3'35	3'24	3'44	12

11	3'06	3'26	2'51	3'11	2'51	3'11	2'51	3'11	2'51	3'11	3'06	3'26	3'15	3'35	3'24	3'44	3'42	4'02	11
10	15 mètres d'apnée + 85 mètres de natation.																		10
8	Entre 10 mètres et 15 mètres d'apnée et termine l'épreuve.																		8
7	Entre 5 mètres et 10 mètres d'apnée et termine l'épreuve.																		7
6	Inférieur à 5 mètres d'apnée et termine l'épreuve.																		6
4	15 mètres d'apnée et ne termine pas l'épreuve.																		4
3	Entre 10 mètres et 15 mètres d'apnée et ne termine pas l'épreuve.																		3
2	Entre 5 mètres et 10 mètres d'apnée et ne termine pas l'épreuve.																		2
0	Inférieur à 5 mètres d'apnée et ne termine pas l'épreuve.																		0

ANNEXE

ANNEXE III. PROTOCOLE DE L'ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

Temps de réalisation inférieur ou égal à 4 minutes 45 secondes.					
	étapes.	déroulemen t.	intitulé.	consignes.	points particuliers.
	0	position d'attente.	<i>départ.</i>	Au départ, le militaire se place à l'arrière de sa musette et du plot qui délimite le départ.	Au déclenchement du chronomètre, il saisit sa musette pour effectuer le premier exercice.
				Développé militaire (alternance	Le militaire est debout, genoux déverrouillés, il tient la musette de 5 kilogrammes au niveau de la poitrine bras fléchis. Il effectue une extension des bras vers l'avant (coudes

		1	exercice préfatigue 1.	développé militaire.	de mouvements vers l'avant et vers le haut) avec musette 5 kilogrammes - faire 20 répétitions.	verrouillés, bras parallèles au sol) puis revient en position pour entreprendre aussitôt une extension des bras au- dessus de sa tête (coudes verrouillés). Un cycle complet compte 1 répétition = « bras devant et bras en haut ».
		2	exercice préfatigue 2.	course avec musette.	Épreuve de course sur 100 mètres. Durant cette phase, la musette est toujours portée sur le dos avec les deux sangles et mise en place derrière le plot.	Le militaire début le parcours à pied uniquement après avoir placé la musette sur son dos. Il doit toujours courir à son rythme.
						Le militaire est appuyé au sol sur ses

		3	exercice préfatigue 3.	planche lombaire.	Planche bras tendus, musette sur le dos, avec alternance touche épaules (10 à gauche et 10 à droite).	avant-bras et ses orteils. Il contracte sa ceinture pelvienne afin de maintenir son corps droit. Il relève un membre supérieur en alternance gauche et droite en venant toucher l'épaule opposée. Le fait de toucher l'épaule valide une répétition.
		4	exercice préfatigue 4.	course avec musette.	Épreuve de course sur 100 mètres. Durant cette phase, la musette est toujours portée sur le dos avec les deux sangles.	Le militaire doit toujours courir à son rythme. La musette ne peut être retirée qu'une fois les 100 mètres effectués et derrière les plots.
						Après et uniquement

ÉPREUVE DE PRÉFATIGUE PHYSIQUE.	5	exercice préfatigue 5.	gainage oblique.	Abdominaux « obliques » avec l'aide de la musette (10 à gauche et 10 à droite).	après avoir franchi le plot, le militaire retire sa muselle. Il est assis, le buste est incliné en arrière et les jambes sont relevées. Il effectue une rotation du buste en amenant les bras vers la droite puis vers la gauche en tenant la musette de 5 kilogrammes. Il est important de veiller à ne pas courber le dos. La musette doit, à chaque répétition, toucher le sol pour valider la répétition.
				Épreuve de course sur 100 mètres. Durant cette	Le militaire doit toujours courir à son rythme. La musette ne

		6	exercice préfatigue 6.	course avec musette.	phase, la musette est toujours portée sur le dos avec les deux sangles.	peut être retirée qu'une fois les 100 mètres effectués et derrière les plots.
		7	exercice préfatigue 7.	jumping jack.	Petits sauts avec écartement des jambes et des bras simultané sans musette - faire 20 répétitions.	Après et uniquement après avoir franchi le plot, le militaire retire sa musette. Debout, musette posée au sol, position de départ bras le long du corps, jambes serrées. Il effectue simultanéme nt des sauts en écartant les jambes et en levant les bras au- dessus de la tête (les mains se touchent).
						Le militaire débute le

					parcours à pied uniquement après avoir placé la musette sur son dos.
					Le lieu d'arrivée de la course à pied (atelier 8) doit être le poste de tir afin qu'il n'y ait pas de rupture de temps entre la partie physique et la partie tir.
					Le non-respect de cette consigne ne permettra pas d'évaluer la lucidité à l'effort, la récupération risquant d'être trop importante.

ÉPREUVE
COGNITIVE.

9

exercice
opérationnel.

tir

Immédiatem réelles ou
ent après la SITTAL) sur
dernière une même
partie course cible
à pied, le (basculante
militaire, avec ou papier).
la musette
sur le dos, La cible est
entre sur le placée à 10
pas de tir, mètres
saisit l'arme (PAMAC,
et opère son PAMAS et
tir aux ordres GLOCK) / 50
du directeur m (FAMAS et
de tir. HK416).

GLOCK,
FAMAS ou
HK416) de 3
cartouches -
coup par
coup
(mutations

réelles ou
SITTAL) sur
une même
cible
(basculante
ou papier).

La cible est
placée à 10
mètres
(PAMAC,
PAMAS et
GLOCK) / 50
m (FAMAS et
HK416).
L'objectif de 2
impacts
valide
l'épreuve
seuil.

Le
chronomètre
est arrêté à
l'issue du
départ de la
3^e munition.

ANNEXE

ANNEXE IV.

BARÈME DE L'ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

Est classé 3, le militaire ayant réalisé l'entièreté de l'épreuve et atteint les 4 conditions cumulatives suivantes :

- ne pas dépasser le temps seuil fixé à 4 minutes et 45 secondes ;
- avoir réalisé l'ensemble des répétitions de chaque atelier conformément aux protocoles ;
- avoir au moins 2 impacts en cible sans faute de sécurité ;
- ne pas avoir bénéficié de conseils/corrections pendant le tir pour atteindre la cible.

Est classé 2, le militaire n'entrant pas dans les classements 3 et 1, mais qui a réalisé l'entièreté de l'épreuve.

Est classé 1, le militaire dont l'unité dispose d'une dérogation annuelle de l'EMAT/Bureau emploi. Ce classement permet de cumuler les points avec ceux du CCPG et d'être classé au CCPM.