

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 11 du 7 février 2025

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 4

INSTRUCTION N° 64/ARM/SEO/DSEO/SDRH/BPM

relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le service de l'énergie opérationnelle.

Du 23 janvier 2025

INSTRUCTION N° 64/ARM/SEO/DSEO/SDRH/BPM relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le service de l'énergie opérationnelle.

Du 23 janvier 2025

NOR A R M E 2 5 5 1 3 7 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.](#)

- Publication interarmées 7.1.1. n° D-11-008039/DEF/EMA/RH du 12 octobre 2011, manuel d'entraînement physique militaire et sportif.

Pièce(s) jointe(s) :

Deux annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- ≥ [Instruction N° 1679/DSEO/SDRH/SDRH2 du 17 décembre 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire \(CCPM\) pour le service de l'énergie opérationnelle.](#)

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [562.6.6.](#)

Référence de publication :

BOC n°11 du 07/2/2025

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 du service de l'énergie opérationnelle (SEO).

1. GÉNÉRALITÉS.

La réalisation des CCPM peut-être assurée par les chefs d'unité dans le cadre de la simplification.

Néanmoins, conformément au manuel d'entraînement physique militaire et sportif en troisième référence de la présente instruction, il est préférable que la réalisation des contrôles de la condition physique du militaire (CCPM) soit organisée et encadrée par du personnel spécialiste de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS).

Chaque militaire doit veiller au maintien de sa condition physique et de son aptitude à réaliser les tests du contrôle annuel. Le commandement s'assure que tous les moyens ont été mis en œuvre à cet effet.

1.1. Procédure 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 intégrés dans le bulletin de notation annuelle.

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 et est à la charge du chef d'unité

responsable du contrôle des épreuves.

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

2.1. Nature du contrôle.

2.1.1. *Contrôle de la condition physique générale.*

2.1.1.1. *Aptitudes physiques contrôlées*

Trois aptitudes physiques sont contrôlées dans le cadre du contrôle de la condition physique générale (CCPG) :

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

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

2.1.1.2. *Epreuve d'endurance cardio-respiratoire (ECR) :*

En fonction des configurations locales l'une des trois épreuves suivantes est effectuée :

- Epreuve du 2400 mètres ;
- Epreuve de VAMEVAL ;
- Epreuve de LUC LEGER.

2.1.1.3. *Epreuve d'aisance aquatique (AA) :*

Une épreuve de 15 mètres en immersion complète (apnée) suivi de 85 mètres de natation pour évaluer l'aisance aquatique.

2.1.1.4. *Epreuve de capacité musculaire générale (CMG) :*

Une épreuve de « pompes » pour le contrôle de la capacité musculaire générale.

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.

2.1.2. *Contrôle de la condition physique spécifique.*

Le personnel du service de l'énergie opérationnelle n'est pas soumis au contrôle de la condition physique spécifique (CCPS).

2.2. 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 CCPG.

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.

2.3. Périodicité.

Le contrôle est effectué annuellement et, la périodicité de réalisation s'étend du 1^{er} janvier A-1 au 31 décembre A-1, A étant l'année de notation.

Ceci afin de pouvoir réaliser les travaux de notation et d'avancement de façon optimale.

2.4. Report du résultat sur les feuilles de notation annuelle.

2.4.1. Classement par niveaux.

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 sur la feuille de notation comme suit :

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 tests CCPG afin d'atteindre ce seuil.

Sauf pour raisons de service, le non-respect de cette obligation sera pris en compte pour la notation.

2.4.2. Classement « exempt »

Si, pendant la période de réalisation des épreuves (du 1 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.

2.4.3. Exemption partielle.

Le militaire qui, pour des raisons d'inaptitude médicale, n'a pu réaliser qu'une partie des épreuves CCPG, voit ses performances prises en compte.

Est classé « non effectué » 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'ayant pas atteint le seuil de 31 points, n'a pas respecté l'obligation de réaliser une nouvelle fois la ou les épreuves ;
- qui n'a pas réalisé les épreuves en faisant valoir une exemption inférieure à soixante jours.

3. ABROGATION - PUBLICATION.

L'instruction N° 1679/DSEO/SDRH/SDRH2 du 17 décembre 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) pour le service de l'énergie opérationnelle est abrogée.

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

Pour le ministre des armées et par délégation :

*L'ingénieur en chef de 1^{re} classe,
sous-directeur des ressources humaines
du service de l'énergie opérationnelle,*

Cyrille FOULON.

ANNEXES

ANNEXE I. PROTOCOLE DES ÉPREUVES

Le barème, sur 20 points, est ajusté en fonction du sexe et de l'âge des participants.

Endurance cardio-respiratoire (ECR) :

Les participants doivent porter une tenue de sport appropriée, les chaussures à pointes étant interdites. Un échauffement préalable, d'une durée de 15 à 20 minutes, est requis avant de commencer l'épreuve.

TEST du 2400

Il convient de réaliser un test de marche/course de 2400 mètres dans le temps le plus court possible, sans interruption. L'épreuve se déroule sur un terrain plat, et le départ peut être effectué de manière individuelle ou groupée.

VAMEVAL.

L'épreuve se déroule sur une piste jalonnée tous les 20 mètres. La vitesse initiale est de 8,5 km/h (palier n° 1) et augmente de manière progressive de 0,5 km/h toutes les minutes. Le changement de palier est signalé par un système sonore (enregistrement audio du protocole de l'épreuve). À chaque palier, le participant doit se trouver devant la balise correspondante. L'objectif est de réaliser le plus grand nombre de paliers possible. L'épreuve prend fin lorsque le participant n'est plus en mesure de maintenir le rythme imposé par la vitesse du palier.

TEST NAVETTE DE 20 M (LUC LEGER).

Le participant doit effectuer des allers-retours sur une distance de 20 mètres, délimitée par des balises ou un marquage au sol, sur un terrain plat (en intérieur ou en extérieur). L'épreuve débute à une vitesse de 9 km/h (palier n° 1), laquelle augmente de manière régulière de 0,5 km/h toutes les minutes. Le changement de palier est indiqué par un signal sonore provenant d'un enregistrement préétabli. Lors de chaque retour, le participant doit marquer un arrêt en posant un pied immédiatement au-delà de chaque ligne parallèle distante de 20 mètres, sans effectuer de virage en demi-cercle. L'épreuve prend fin dès que le participant n'est

plus en mesure de maintenir la vitesse imposée par le palier en cours. Un retard d'un à deux mètres peut toutefois être toléré.

Aisance aquatique (AA) :

L'épreuve débute par un départ, plongé ou sauté, à partir du plot ou du bord du bassin. Immédiatement après ce départ et sans remonter à la surface, le militaire doit effectuer une apnée en immersion complète sur une distance de 15 mètres, sans que le corps ne rompe la surface de l'eau ; un appui sur le mur est autorisé pour faciliter l'impulsion.

Une fois les 15 mètres en apnée réalisés, le militaire doit parcourir la distance restante pour accomplir un total de 100 mètres, apnée comprise. Les épreuves d'apnée et de natation doivent être exécutées en continu. Aux virages, le nageur doit toucher le mur et peut s'appuyer avec toute partie du corps, sans toutefois prendre pied sur le fond du bassin. Le parcours doit être achevé dans le même couloir que celui de départ. Toute interruption complète du mouvement de nage, y compris lors des virages, délimite la distance effective validée.

L'épreuve se déroule en eau calme (piscine ou plan d'eau), avec une température minimale de 24° C en piscine et de 18° C pour un plan d'eau naturel. Un léger courant est toléré à condition de prévoir un parcours en « aller-retour ».

Le bonnet, le pince-nez, ainsi que des protections auditives et visuelles sont autorisés. L'usage de tout équipement ou dispositif visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse est interdit. Le chronomètre s'arrête lorsque le mur des 100 mètres est touché.

Si la distance des 15 mètres en apnée n'est pas atteinte, le militaire poursuit néanmoins l'épreuve pour atteindre les 100 mètres, mais son temps ne sera pas pris en compte.

Capacité musculaire générale (CMG) :

Dans la position d'appui facial avec le corps en extension, l'exécutant doit fléchir les bras de manière à ce que la poitrine entre en contact avec une cale de 10 cm de hauteur, puis revenir à la position d'appui avec les membres complètement tendus, et ce, sans interruption. Seuls les mouvements correctement exécutés, avec un corps rectiligne, sont comptabilisés par le juge.

ANNEXE II.

BAREME DES ÉPREUVES SPORTIVES.

Endurance cardio-respiratoire (ECR) 2400m - Femme :

FEMMES									
temps	2400M								temps
hh:mm:ss	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+
00:10:30		20							
00:10:35									
00:10:40			20						
00:10:45		19							
00:10:50				20					
00:10:55	20		19						
00:11:00		18							
00:11:05				19	20				
00:11:10									
00:11:15	19		18						
00:11:20		17							
00:11:25				18	19				
00:11:30									
00:11:35									
00:11:40	18		17			20			
00:11:45		16							
00:11:50				17	18				
00:11:55									
00:12:00									
00:12:05	17		16			19			
00:12:10		15					20		
00:12:15				16	17				
00:12:20	16		15			18			
00:12:25		14					19		
00:12:30				15	16			20	
00:12:35	15		14			17			
00:12:40		13					18		
00:12:45				14	15			19	
00:12:50	14		13			16			20
00:12:55		12					17		
00:13:00				13	14			18	
00:13:05	13		12			15			19
00:13:10		11					16		
00:13:15				12	13			17	
00:13:20	12		11			14			18
00:13:25		10					15		
00:13:30				11	12			16	
00:13:35	11		10			13			17
00:13:40		9					14		
00:13:45				10	11			15	
00:13:50	10		9			12			16
00:13:55		8					13		
00:14:00				9	10			14	
00:14:05	9		8			11			15
00:14:10		7					12		
00:14:15				8	9			13	
00:14:20	8		7			10			14
00:14:25		6					11		
00:14:30				7	8			12	
00:14:35	7		6			9			13
00:14:40		5					10		
00:14:45				6	7			11	
00:14:50	6		5			8			12
00:14:55		4					9		
00:15:00				5	6			10	
00:15:05	5		4			7			11
00:15:10		3					8		
00:15:15				4	5			9	
00:15:20	4		3			6			10
00:15:25		2					7		
00:15:30				3	4			8	
00:15:35	3		2			5			9
00:15:40		1					6		
00:15:45				2	3			7	
00:15:50	2		1			4			8
00:15:55							5		
00:16:00				1	2			6	
00:16:05	1					3			7
00:16:10							4		
00:16:15					1			5	
00:16:20						2			6
00:16:25							3		
00:16:30								4	
00:16:35						1			5
00:16:40							2		
00:16:45								3	
00:16:50									4
00:16:55							1		
00:17:00								2	
00:17:05									3
00:17:10								1	
00:17:15									2
00:17:20									
00:17:25									1

Endurance cardio-respiratoire (ECR) 2400m - HOMME :

HOMME									
temps	2400M								temps
hh:mm:ss	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+
00:09:00		20							
00:09:05									
00:09:10			20						
00:09:15		19							
00:09:20				20					
00:09:25	20		19						
00:09:30		18							

00:09:35			19	20					00:09:35
00:09:40									00:09:40
00:09:45	19		18						00:09:45
00:09:50		17							00:09:50
00:09:55			18	19					00:09:55
00:10:00									00:10:00
00:10:05									00:10:05
00:10:10	18		17		20				00:10:10
00:10:15		16							00:10:15
00:10:20			17	18					00:10:20
00:10:25									00:10:25
00:10:30									00:10:30
00:10:35	17		16		19				00:10:35
00:10:40		15			20				00:10:40
00:10:45			16	17					00:10:45
00:10:50	16		15		18				00:10:50
00:10:55		14			19				00:10:55
00:11:00			15	16		20			00:11:00
00:11:05	15		14		17				00:11:05
00:11:10		13			18	19			00:11:10
00:11:15			14	15					00:11:15
00:11:20	14		13		16		20		00:11:20
00:11:25		12			17				00:11:25
00:11:30			13	14		18			00:11:30
00:11:35	13		12		15		19		00:11:35
00:11:40		11			16				00:11:40
00:11:45			12	13		17			00:11:45
00:11:50	12		11		14		18		00:11:50
00:11:55		10			15				00:11:55
00:12:00			11	12		16			00:12:00
00:12:05	11		10		13		17		00:12:05
00:12:10		9			14				00:12:10
00:12:15			10	11		15			00:12:15
00:12:20	10		9		12		16		00:12:20
00:12:25		8			13				00:12:25
00:12:30			9	10		14			00:12:30
00:12:35	9		8		11		15		00:12:35
00:12:40		7			12				00:12:40
00:12:45			8	9		13			00:12:45
00:12:50	8		7		10		14		00:12:50
00:12:55		6			11				00:12:55
00:13:00			7	8		12			00:13:00
00:13:05	7		6		9		13		00:13:05
00:13:10		5			10				00:13:10
00:13:15			6	7		11			00:13:15
00:13:20	6		5		8		12		00:13:20
00:13:25		4			9	10			00:13:25
00:13:30			5	6					00:13:30
00:13:35	5		4		7		11		00:13:35
00:13:40		3			8				00:13:40
00:13:45			4	5		9			00:13:45
00:13:50	4		3		6		10		00:13:50
00:13:55		2			7				00:13:55
00:14:00			3	4		8			00:14:00
00:14:05	3		2		5		9		00:14:05
00:14:10		1			6				00:14:10
00:14:15			2	3		7			00:14:15
00:14:20	2		1		4		8		00:14:20
00:14:25					5				00:14:25
00:14:30			1	2		6			00:14:30
00:14:35	1				3		7		00:14:35
00:14:40					4				00:14:40
00:14:45				1		5			00:14:45
00:14:50					2		6		00:14:50
00:14:55						3			00:14:55
00:15:00						4			00:15:00
00:15:05					1		5		00:15:05
00:15:10						2			00:15:10
00:15:15							3		00:15:15
00:15:20								4	00:15:20
00:15:25						1			00:15:25
00:15:30							2		00:15:30
00:15:35								3	00:15:35
00:15:40							1		00:15:40
00:15:45								2	00:15:45
00:15:50									00:15:50
00:15:55								1	00:15:55

Endurance cardio-respiratoire (ECR) VAMEVAL - FEMME :

FEMMES									
Palier	VAMEVAL								Palier
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+
17		20							17
16,75									16,75
16,5			20						16,5
16,25		19							16,25
16				20					16
15,75	20		19						15,75
15,5		18			20				15,5
15,25				19					15,25
15	19		18						15
14,75		17			19	20			14,75
14,5				18					14,5
14,25	18		17						14,25
14		16			18	19	20		14
13,75				17					13,75
13,5	17		16						13,5
13,25		15			17	18	19	20	13,25
13				16					13
12,75	16		15						12,75
12,5		14			16	17	18	19	12,5
12,25				15					12,25

12	15		14							12
11,75		13			15	16	17	18	19	11,75
11,5				14						11,5
11,25	14		13							11,25
11		12			14	15	16	17	18	11
10,75				13						10,75
10,5	13	11	12			14				10,5
10,25					13		15	16	17	10,25
10		10	11	12		13				10
9,75	12						14		16	9,75
9,5		9	10	11	12	12		15		9,5
9,25	11						13		15	9,25
9		8	9	10	11			14		9
8,75	10					11	12		14	8,75
8,5		7	8	9	10			13		8,5
8,25	9								13	8,25
8		6	7	8	9	10	11	12		8
7,75	8								12	7,75
7,5		5	6	7	8	9	10	11		7,5
7,25	7								11	7,25
7		4	5	6	7	8	9	10		7
6,75	6									6,75
6,5		3	4	5	6	7	8	9	10	6,5
6,25	5									6,25
6		2	3	4	5	6	7	8	9	6
5,75	4									5,75
5,5		1	2	3	4	5	6	7	8	5,5
5,25	3		1	2						5,25
5	2			1	3	4	5	6	7	5
4,75	1				2					4,75
4,5					1	3	4	5	6	4,5
4,25						2				4,25
4						1	3	4	5	4
3,75							2			3,75
3,5							1	3	4	3,5
3,25								2		3,25
3								1	3	3
2,75									2	2,75
2,5									1	2,5
0										0

Endurance cardio-respiratoire (ECR) VAMEVAL - HOMME :

Palier	HOMME VAMEVAL									Palier
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+	
20		20								20
19,75										19,75
19,5			20							19,5
19,25		19								19,25
19				20						19
18,75	20		19							18,75
18,5		18			20					18,5
18,25				19						18,25
18	19		18							18
17,75		17			19	20				17,75
17,5				18						17,5
17,25	18		17							17,25
17		16			18	19	20			17
16,75				17						16,75
16,5	17		16							16,5
16,25		15			17	18	19	20		16,25
16				16						16
15,75	16		15							15,75
15,5		14			16	17	18	19	20	15,5
15,25				15						15,25
15	15		14							15
14,75		13			15	16	17	18	19	14,75
14,5				14						14,5
14,25	14		13							14,25
14		12			14	15	16	17	18	14
13,75				13						13,75
13,5	13	11	12			14				13,5
13,25					13		15	16	17	13,25
13		10	11	12		13				13
12,75	12						14		16	12,75
12,5		9	10	11	12	12		15		12,5
12,25	11						13		15	12,25
12		8	9	10	11			14		12
11,75	10					11	12		14	11,75
11,5		7	8	9	10			13		11,5
11,25	9								13	11,25
11		6	7	8	9	10	11	12		11
10,75	8								12	10,75
10,5		5	6	7	8	9	10	11		10,5

10,25	7								11	10,25
10		4	5	6	7	8	9	10		10
9,75	6									9,75
9,5		3	4	5	6	7	8	9	10	9,5
9,25	5									9,25
9		2	3	4	5	6	7	8	9	9
8,75	4									8,75
8,5		1	2	3	4	5	6	7	8	8,5
8,25	3		1	2						8,25
8	2			1	3	4	5	6	7	8
7,75	1				2					7,75
7,5					1	3	4	5	6	7,5
7,25						2				7,25
7						1	3	4	5	7
6,75							2			6,75
6,5							1	3	4	6,5
6,25								2		6,25
6								1	3	6
5,75									2	5,75
5,5									1	5,5
0										0

Endurance cardio-respiratoire (ECR) LUC LEGER - FEMME :

FEMMES										
Palier	LUC LEGER									Palier
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+	
10,5		20								10,5
10,25			20							10,25
10		19		20						10
9,75	20		19							9,75
9,5		18		19	20					9,5
9,25	19		18							9,25
9		17		18	19	20				9
8,75	18		17							8,75
8,5		16		17	17	19	20			8,5
8,25	17		16							8,25
8		15		16	16	18	19	20		8
7,75	16		15							7,75
7,5		14		15	15	17	18	19	20	7,5
7,25	15		14			16	16			7,25
7		13		14	14			18	19	7
6,75	14		13			15	16	17		6,75
6,5		12		13	13	14	15		18	6,5
6,25	13	11	12					16		6,25
6		10	11	12		13	14	15	17	6
5,75	12	9	10	11	12		13	14	16	5,75
5,5	11	8	9	10	11	12		13	15	5,5
5,25	10	7	8	9	10	11	12		14	5,25
5	9	6	7	8	9	10	11	12	13	5
4,75	8	5	6	7	8	9	10	11	12	4,75
4,5	7	4	5	6	7	8	9	10	11	4,5
4,25	6	3	4	5	6	7	8	9	10	4,25
4	5	2	3	4	5	6	7	8	9	4
3,75	4	1	2	3	4	5	6	7	8	3,75
3,5	3		1	2	3	4	5	6	7	3,5
3,25	2			1	2	3	4	5	6	3,25
3	1				1	2	3	4	5	3
2,75						1	2	3	4	2,75
2,5							1	2	3	2,5
2,25								1	2	2,25
2									1	2
1,75										1,75
0										0

Endurance cardio-respiratoire (ECR) LUC LEGER - HOMME :

HOMMES										
Palier	LUC LEGER									Palier
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+	
12,75		20								12,75
12,5			20							12,5
12,25		19		20						12,25
12	20		19							12
11,75		18		19	20					11,75
11,5	19		18							11,5
11,25		17		18	19	20				11,25
11	18		17							11
10,75		16		17	17	19	20			10,75
10,5	17		16							10,5
10,25		15		16	16	18	19	20		10,25
10	16		15							10

9,75		14		15	15	17	18	19	20	9,75
9,5	15		14			16	16			9,5
9,25		13		14	14			18	19	9,25
9	14		13			15	16	17		9
8,75		12		13	13	14	15		18	8,75
8,5	13	11	12					16		8,5
8,25		10	11	12		13	14	15	17	8,25
8	12	9	10	11	12		13	14	16	8
7,75	11	8	9	10	11	12		13	15	7,75
7,5	10	7	8	9	10	11	12		14	7,5
7,25	9	6	7	8	9	10	11	12	13	7,25
7	8	5	6	7	8	9	10	11	12	7
6,75	7	4	5	6	7	8	9	10	11	6,75
6,5	6	3	4	5	6	7	8	9	10	6,5
6,25	5	2	3	4	5	6	7	8	9	6,25
6	4	1	2	3	4	5	6	7	8	6
5,75	3		1	2	3	4	5	6	7	5,75
5,5	2			1	2	3	4	5	6	5,5
5,25	1				1	2	3	4	5	5,25
5						1	2	3	4	5
4,75							1	2	3	4,75
4,5								1	2	4,5
4,25									1	4,25
4										4
0										0

Aisance aquatique (AA) FEMME :

FEMME										
temps hh:mm:ss	AA									temps hh:mm:ss
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+	
00:01:50		20								00:01:50
00:01:55			20							00:01:55
00:02:00	20	19		20						00:02:00
00:02:05			19		20					00:02:05
00:02:10	19	18		19		20				00:02:10
00:02:15			18		19		20			00:02:15
00:02:20	18	17		18		19		20		00:02:20
00:02:25			17		18		19		20	00:02:25
00:02:30	17	16		17		18		19		00:02:30
00:02:35			16		17		18		19	00:02:35
00:02:40	16	15		16		17		18		00:02:40
00:02:45			15		16		17		18	00:02:45
00:02:50	15	14		15		16		17		00:02:50
00:02:55			14		15		16		17	00:02:55
00:03:00	14	13		14		15		16		00:03:00
00:03:05			13		14		15		16	00:03:05
00:03:10	13	12		13		14		15		00:03:10
00:03:15			12		13		14		15	00:03:15
00:03:20	12	11		12		13		14		00:03:20
00:03:25			11		12		13		14	00:03:25
00:03:30	11	10		11		12		13		00:03:30
00:03:35			10		11		12		13	00:03:35
00:03:40	10			10		11		12		00:03:40
00:03:45					10		11		12	00:03:45
00:03:50						10		11		00:03:50
00:03:55							10		11	00:03:55
00:04:00								10		00:04:00
00:04:05									10	00:04:05
15m d'apnée + 85m de natation					10					
entre 10 et 14 m d'apnée et termine l'épreuve					8					
entre 05 et 09 m d'apnée et termine l'épreuve					7					
entre 0 et 4 m d'apnée et termine l'épreuve					6					
15m d'apnée mais ne termine pas l'épreuve					4					
entre 10 et 14 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve					3					
entre 05 et 09 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve					2					
entre 0 et 4 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve					0					

Aisance aquatique (AA) HOMME :

HOMME										
temps hh:mm:ss	AA									temps hh:mm:ss
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+	
00:01:30		20								00:01:30
00:01:35			20							00:01:35
00:01:40	20	19		20						00:01:40
00:01:45			19		20					00:01:45
00:01:50	19	18		19		20				00:01:50
00:01:55			18		19		20			00:01:55
00:02:00	18	17		18		19		20		00:02:00

00:02:05			17		18		19		20	00:02:05
00:02:10	17	16		17		18		19		00:02:10
00:02:15			16		17		18		19	00:02:15
00:02:20	16	15		16		17		18		00:02:20
00:02:25			15		16		17		18	00:02:25
00:02:30	15	14		15		16		17		00:02:30
00:02:35			14		15		16		17	00:02:35
00:02:40	14	13		14		15		16		00:02:40
00:02:45			13		14		15		16	00:02:45
00:02:50	13	12		13		14		15		00:02:50
00:02:55			12		13		14		15	00:02:55
00:03:00	12	11		12		13		14		00:03:00
00:03:05			11		12		13		14	00:03:05
00:03:10	11	10		11		12		13		00:03:10
00:03:15			10		11		12		13	00:03:15
00:03:20	10			10		11		12		00:03:20
00:03:25					10		11		12	00:03:25
00:03:30						10		11		00:03:30
00:03:35							10		11	00:03:35
00:03:40								10		00:03:40
00:03:45									10	00:03:45
15m d'apnée + 85m de natation					10					
entre 10 et 14 m d'apnée et termine l'épreuve					8					
entre 05 et 09 m d'apnée et termine l'épreuve					7					
entre 0 et 4 m d'apnée et termine l'épreuve					6					
15m d'apnée mais ne termine pas l'épreuve					4					
entre 10 et 14 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve					3					
entre 05 et 09 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve					2					
entre 0 et 4 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve					0					

Capacité musculaire générale (CMG) FEMME :

FEMME										
Nb de répétition	CMG									Nb de répétition
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+	
26		20								26
25		19	20							25
24		18	19	20						24
23	20	17	18	19						23
22	19	16	17	18	20					22
21	18	15	16	17	19					21
20	17	14	15	16	17	20				20
19	16	13	14	15	16	19				19
18	15	12	13	14	15	17	20			18
17	14	11	12	13	14	15	19			17
16	13	10	11	12	13	14	17	20		16
15	12	9	10	11	12	13	15	19		15
14	11	8	9	10	11	12	13	17	20	14
13	10	7	8	9	10	11	12	15	19	13
12	9	6	7	8	9	10	11	13	17	12
11	8	5	6	7	8	9	10	12	15	11
10	7	4	5	6	7	8	9	11	13	10
9	6	3	4	5	6	7	8	10	12	9
8	5		3	4	5	6	7	9	11	8
7	4	2		3	4	5	6	8	10	7
6	3		2		3	4	5	7	9	6
5		1	1	2	2	3	4	6	7	5
4	2			1	1	2	3	5	5	4
3	1					1	1	3	3	3
2								1	1	2
1										1
0										0

Capacité musculaire générale (CMG) HOMME :

HOMME										
Nb de répétition	CMG									Nb de répétition
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50+	
50		20								50
49										49
48		19								48
47			20							47
46		18								46
45	20		19							45
44		17		20						44
43	19		18							43
42		16		19						42
41	18		17		20					41
40		15		18						40
39	17		16		19					39
38		14		17		20				38

[illegible]