

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 47 du 24 juin 2022

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 11

INSTRUCTION N° 539-2022/ARM/DPMM/CPM/EPMS
relative au contrôle de la condition physique du militaire.

Du 21 juin 2022

INSTRUCTION N° 539-2022/ARM/DPMM/CPM/EPMS relative au contrôle de la condition physique du militaire.

Du 21 juin 2022

NOR A R M B 2 2 0 1 4 5 0 J

Référence(s) :

- [Arrêté N° 1257/ARM/EMM/PS/ORT du 22 juillet 2021 fixant la liste des formations administratives relevant du chef d'état-major de la marine.](#)
- [Instruction N° 126 du 25 juin 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire.](#)

Pièce(s) jointe(s) :

Cinq annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- [Instruction N° 0-30967-2008/DEF/EMM/CPM du 02 juin 2008 relative au contrôle de la condition physique du militaire.](#)

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [562.4](#).

Référence de publication :

Préambule

L'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) contribue à l'amélioration des capacités physiques et physiologiques de chaque marin d'active ou de la réserve opérationnelle.

Cet entraînement est évalué lors d'un contrôle annuel dont l'architecture et l'organisation sont décrites dans l'instruction interarmées de [deuxième référence](#).

Les dispositions propres à la Marine sont récapitulées dans ce document.

1. GÉNÉRALITÉS

1.1. Les procédures de contrôle

Le système de contrôle proposé :

- incite le personnel militaire à s'entraîner et à progresser par l'instauration d'épreuves cotées ;
- définit à titre indicatif des niveaux de condition physique correspondant aux emplois types (cf. point 5).

Le système de contrôle a pour objectifs :

- d'apprécier dans un cadre interarmées, le niveau de condition physique du personnel militaire et les tendances de son évolution ;
- de permettre aux forces armées et/ou aux unités spécialisées d'affirmer leurs spécificités en matière de condition physique, voire la maîtrise d'un milieu ou d'une technique en particulier.

Pour ce faire, le contrôle de la condition physique du militaire (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 :
 - course à pied, natation,
 - renforcement musculaire.
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS). Il est obligatoire et la ou les épreuves spécifiques retenues sont davantage axées sur l'évaluation d'une aptitude physique « fonctionnelle » à remplir un type de mission ou d'emploi.

1.2. Aptitude médicale

L'aptitude médicale du marin à effectuer le CCPM est évaluée une fois tous les deux ans par le médecin de l'antenne médicale de rattachement lors de la visite médicale périodique (VMP).

À cette occasion, le certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé 620-4*/1) renseigné par le médecin précise son aptitude (ou inaptitude) à tout ou partie des épreuves du CCPM et, le cas échéant, les restrictions particulières à la pratique sportive.

Une copie de l'imprimé est présentée par le militaire le premier jour des tests.

1.3. Fiche récapitulative

L'ensemble des données relatives au CCPM (CCPG et CCPS), renseignements et résultats, est porté sur une fiche récapitulative.

Cette fiche permet :

- de synthétiser les éléments et résultats du contrôle ;
- d'établir la notation annuelle.

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

2. LE 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 médicalement aptes, quel que soient leur sexe et leur âge.

Les militaires de la réserve opérationnelle, en particulier ceux dont l'activité est la plus soutenue, seront invités chaque fois que possible, à effectuer les épreuves du CCPG.

Pour les hommes et les femmes, six catégories d'âge ont été retenues :

- senior 1 (≤ 29 ans) ;
- senior 2 (30 ans, ≤ 34 ans) ;
- senior 3 (35 ans, ≤ 39 ans) ;
- master 1 (40 ans, ≤ 44 ans) ;
- master 2 (45 ans, ≤ 49 ans) ;
- master 3 (≥ 50 ans).

L'âge à prendre en compte pour déterminer la catégorie est l'âge détenu au 31 décembre de l'année calendaire en cours (cf. annexe IV).

2.2. Périodicité

Le contrôle est effectué pendant la période couverte par la notation annuelle (du 1^{er} juin de l'année N-1 au 31 mai de l'année N) pour permettre au notateur, lors de l'entretien, de commenter les résultats obtenus au CCPM et de cocher la case correspondante sur le bulletin de notation annuelle (BNA).

2.3. Nature du contrôle

2.3.1. Le 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 trois épreuves du CCPG doivent prioritairement être passées en une seule séance en fonction de la disponibilité des installations ce qui exclut toute notion d'ordre de passage des épreuves.

Il est néanmoins envisageable, pour les unités déployées, afin d'éviter une sur-fréquentation des infrastructures des bases navales lors de leurs retours de missions, de faire passer les épreuves d'ECR et de CMG, distinctement de l'épreuve d'AA.

L'épreuve d'ECR retenue par la Marine est la vitesse aérobie maximale évaluée (VAMEVAL). Les épreuves de substitution sont le test navette de LUC LEGER ou le test de course sur 2400m, pour les unités déployées ou pour celles ne bénéficiant pas d'infrastructures adaptées à la mise en œuvre du VAMEVAL.

L'épreuve d'AA retenue par la Marine consiste en un 100 mètres suivi d'une apnée de 10 mètres.

L'épreuve de CMG retenue est l'épreuve des pompes.

Les modalités d'exécution des épreuves et les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe, sont précisés en annexes II et III.

Chaque épreuve est notée sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes du CCPG.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux, conformément à l'instruction de [deuxième référence](#).

2.3.2. Le contrôle de la condition physique spécifique

Le CCPS est laissé à l'initiative des commandants organiques, commandants d'arrondissement maritime, ou directeurs de services (tels que prévus par l'arrêté de [première référence](#) en vigueur). Il sera rendu compte à chaque début de millésime à DPMM/CPM/EPMS de la nature des épreuves retenues par chacune de ces autorités.

Au sein des arrondissements maritimes, les autorités de tutelle aviseront les différentes unités de l'épreuve retenue.

Les actions spécifiques de préparation opérationnelle (PPMC, Tests TAP, CESSAN ...), en vigueur dans les organismes, passées dans l'année de notation peuvent valider le CCPS.

Une épreuve de substitution, dont le protocole est fourni en annexe V, est proposée aux différentes autorités.

3. DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES APPLICABLES AU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

La réussite annuelle aux épreuves du CCPG donne lieu à l'attribution d'un gain d'avancement pour les marins ayant obtenu un total de points au moins égal à 36/60, sans note inférieure à 10/20 à une des trois épreuves.

Par ailleurs, la participation à ces épreuves est prise en compte pour les sélections ou les candidatures dont le personnel peut faire l'objet.

Le personnel en formation initiale est assujéti aux épreuves du CCPG en fin de formation. Les résultats sont pris en compte dès la première année.

Le CCPS est administrativement considéré comme « réalisé » ou « non réalisé ».

4. DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

4.1. Exemption

Dans le cas d'une exemption médicale au CCPM, la case « exempt » de la fiche récapitulative est renseignée par l'officier EPMS qui comptabilise ce personnel pour l'intégrer dans les comptes rendus annuels d'entraînement physique, militaire et sportif (CR-EPMS).

4.2. Exemption partielle

Dans le cas d'une **exemption partielle définitive** pour une ou plusieurs épreuves physiques, le militaire est tenu de réaliser la ou les épreuves pour lesquelles il a été déclaré apte par le médecin de rattachement. Les performances et points obtenus ainsi que la nature de l'exemption sont alors reportés dans le fichier destiné à l'injection dans le système de gestion des ressources humaines. Il bénéficie des dispositions du point 4.1.

Dans le cas d'une **exemption partielle temporaire**, le personnel ne sera pas autorisé à passer la ou les épreuves pour lesquelles l'exemption ne s'applique pas. Il sera invité à passer l'ensemble des épreuves lorsqu'il aura recouvré l'ensemble de ses moyens physiques.

Néanmoins si l'exemption court jusqu'à la date butoir de passage (31 mai de l'année N), les dispositions liées au point 4.1 s'appliquent.

5. NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE SELON LE MÉTIER EXERCÉ

Pour satisfaire aux exigences du métier de marin, l'ensemble du personnel militaire de la Marine doit atteindre le niveau de condition physique classé C (note aux épreuves CCPG \geq 31/60), comme prévu dans l'instruction de [deuxième référence](#).

En fonction du caractère particulier de certains métiers ou de certaines fonctions (personnel des brigades d'intervention par exemple), l'autorité organique voire le commandant de formation, peut définir un niveau de condition physique supérieur et classer leur personnel dans un poste A (note aux épreuves CCPG \geq 41/60) ou un poste B (note aux épreuves CCPG \geq 36/60).

Sauf avis médical contraire, le personnel n'atteignant pas les 31 points se voit notifier un contrat d'objectif d'une durée de six mois renouvelables. Ce contrat suit l'intéressé dans le cadre d'une mutation.

6. RÔLE DES BUREAUX ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF

L'organisation et le recueil des résultats des tests du CCPG et du CCPS sont effectués sous la responsabilité du commandant de formation. L'officier chargé de l'EPMS coordonne les actions, contrôle l'exécution des épreuves et fait établir l'envoi de l'état récapitulatif vers l'Organisme Administratif (OA) de rattachement pour l'enregistrement des données CCPM dans le système informatique des ressources humaines.

Les tests sont exécutés sous le contrôle d'un personnel moniteur chef, moniteur EPMS ou instructeur de formation technique du domaine éducation physique (IFT-DEP).

7. ABROGATION – PUBLICATION

L'instruction N° 0-30967-2008/DEF/EMM/CPM du 2 juin 2008 relative au contrôle de la condition physique du militaire est abrogée.

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

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

Guillaume GOUTAY.

ANNEXES

ANNEXE I.

ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

1. NATURE DES ÉPREUVES

APTITUDE 1	ECR (endurance cardio-respiratoire)	ECR 1 : VAMEVAL ou VAMEVAL (tapis de course) ou
		ECR 2 : Luc Léger ou
		ECR 3 : test de course 2400 m
APTITUDE 2	AA (aisance aquatique)	AA : 100 m + apnée 10 m
APTITUDE 3	CMG (capacité musculaire générale)	Pompes

2. NOTATION ET CLASSEMENT

Chaque épreuve est notée sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes.

Seule la réalisation des trois épreuves permet d'être classé.

3. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE EN OPÉRATIONS

En l'absence d'infrastructure adéquate lors de déploiements, l'aptitude ECR peut être contrôlée en effectuant le VAMEVAL sur tapis de course ou le test de Luc Léger ou un test de course de 2400m (cf. annexe II).

ANNEXE II. PROTOCOLE DES TESTS

1. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE 1 : VAMEVAL

Cette épreuve se déroule sur une piste jalonnée tous les 20 m. 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 cadencement de la progression et le changement de palier sont annoncés à l'aide d'un système sonore (bande sonore préenregistrée du protocole de l'épreuve). Tout au long de l'épreuve, le sujet doit parcourir un intervalle de distance de 20 m matérialisé par 2 jalons pendant l'intervalle de temps séparant deux bips sonores et se trouver devant la balise correspondante à l'instant du signal sonore. Il doit suivre le rythme imposé et 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 (retard ou avance au niveau des jalons supérieurs à 2 m). Le résultat retenu consiste en le dernier palier annoncé avant l'arrêt du sujet et le cas échéant du dernier décompte de secondes annoncé dans la minute écoulée.

Dans le cadre d'un protocole VAMEVAL au cours d'un déploiement, sur tapis de course, le moniteur EPMS règle son tapis à une pente de 1%, et une vitesse de course de 8,5 km/h pendant les 2 premières minutes. Il veille ensuite à incrémenter la vitesse du tapis de 0,5 km/h toutes les minutes, et ce tant que le sujet parvient à suivre le rythme imposé.

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

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

2. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE 2 : TEST NAVETTE DE 20 M (LUC LEGER)

Le sujet doit réaliser des allers retours sur une distance de 20 m, à une vitesse qui augmente de 0,5 km/h toutes les minutes (palier). Il doit réaliser le plus grand

nombre de paliers possible.

Cette épreuve consiste à réaliser des allers retours sur une distance de 20 m 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 (bande sonore préenregistrée du protocole de l'épreuve). Le sujet réalise des allers retours en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20 m 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 si celui-ci est effacé avant la fin du palier en cours. Le résultat retenu consiste en le dernier palier annoncé avant l'arrêt du sujet et le cas échéant du dernier décompte de secondes annoncé dans la minute écoulée.

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.

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

3. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE 3 : TEST DE COURSE DE 2400 M

Le sujet doit réaliser la meilleure performance chronométrique sur une distance étalonnée de 2400 m. Le parcours retenu doit être le plus plat possible mais en fonction des particularités géographiques des unités, un léger dénivelé est toléré (moins de 10 m de dénivelé par kilomètre de parcours soit 24 m au maximum). En cas d'évaluation d'un groupe de coureurs, un départ simultané est donné.

L'échauffement préalable à ce test doit être mené par un spécialiste EPMS, sur une durée suffisante pour garantir la limitation du risque des blessures contractées lors de la pratique.

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

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 natation et apnée doivent être effectués en continu. Tout personnel 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 n'est pas permis de prendre pied au fond du bassin, ni de s'accrocher aux lignes d'eau ou au rebord 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 autorisées, aucun autre matériel ou artifice visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse n'est autorisé. Le passage du corps immergé (centre de gravité) à l'aplomb de la ligne des 10 m d'apnée marque l'arrêt du chronomètre. L'épreuve s'effectue à un individu par ligne d'eau.

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

5. CAPACITÉ MUSCULAIRE GÉNÉRALE

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

Modalités d'exécution tous âges et tous sexes

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 10 cm de hauteur posée au sol, revenir à la position initiale en appui facial, membres complètement tendus, cela sans interruption.

Le juge ne compte que les mouvements exécutés correctement :

- corps rectiligne ;
- contact avec la cale en position basse ;
- retour à la position haute, bras tendus ;
- continuité des répétitions.

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

ANNEXE III. BARÈMES

1. BARÈME MASCULIN DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Nb de pts	ECR (20 pts)											
	VAMEVAL <i>en palier</i>						LUC LEGER <i>en palier</i>					
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50
20	19	18,25	17,5	16,75	15,75	14,75	12	11,5	11	10,5	9,75	9
19	18	17,25	16,5	15,75	14,75	13,75	11,5	11	10,5	10	9,25	8,5
18	17,25	16,5	15,75	15	14	13	11	10,5	10	9,5	8,75	8
17	16,5	15,75	15	14,25	13,5	12,5	10,5	10	9,5	9	8,25	7,75
16	15,75	15	14,25	13,5	12,75	12	10	9,5	9	8,5	7,75	7,5
15	15	14,25	13,5	13	12,25	11,5	9,5	9	8,5	8	7,5	7,25
14	14,25	13,5	13	12,5	11,75	11	9	8,5	8	7,75	7,25	7
13	13,5	13	12,5	12	11,25	10,5	8,5	8	7,75	7,5	7	6,75
12	13	12,5	12	11,5	10,75	10	8	7,75	7,5	7,25	6,75	6,5
11	12,5	12	11,5	11	10,25	9,5	7,75	7,5	7,25	7	6,5	6,25
10	12	11,5	11	10,5	9,75	9	7,5	7,25	7	6,75	6,25	6
09	11,5	11	10,5	10	9,25	8,5	7,25	7	6,75	6,5	6	5,75
08	11	10,5	10	9,5	8,75	8	7	6,75	6,5	6,25	5,75	5,5
07	10,5	10	9,5	9	8,25	7,5	6,75	6,5	6,25	6	5,5	5,25
06	10	9,5	9	8,5	7,75	7	6,5	6,25	6	5,75	5,25	5
05	9,5	9	8,5	8	7,25	6,5	6,25	6	5,75	5,5	5	4,75
04	9	8,5	8	7,5	6,75	6	6	5,75	5,5	5,25	4,75	4,5
03	8,5	8	7,5	7	6,25	5,5	5,75	5,5	5,25	5	4,5	4,25
02	8	7,5	7	6,5	5,75	5	5,5	5,25	5	4,75	4,25	4
01	7,5	7	6,5	6	5,25	4,5	5,25	5	4,75	4,5	4	3,75

Nb de pts	ECR (20 pts)					
	2400 M <i>en minutes / secondes</i>					
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50
20	8'36	8'49	9'04	9'21	9'45	10'10
19	8'49	9'10	9'27	9'39	10'03	10'37
18	9'04	9'27	9'45	9'57	10'23	10'58
17	9'21	9'45	10'03	10'16	10'44	11'13
16	9'39	10'03	10'23	10'37	11'06	11'29
15	9'57	10'23	10'44	10'58	11'21	11'45
14	10'16	10'44	10'58	11'13	11'37	12'02
13	10'38	10'58	11'13	11'29	11'53	12'19
12	10'58	11'13	11'29	11'45	12'10	12'37
11	11'13	11'29	11'45	12'02	12'28	12'56
10	11'29	11'45	12'02	12'19	12'47	13'16
09	11'45	12'02	12'19	12'37	13'06	13'36
08	12'02	12'19	12'37	12'56	13'26	13'58
07	12'19	12'37	12'56	13'16	13'47	14'20
06	12'37	12'56	13'16	13'36	14'09	14'43
05	12'56	13'16	13'36	13'58	14'32	15'13
04	13'16	13'36	13'58	14'20	14'58	15'39
03	13'36	13'58	14'20	14'43	15'26	16'12
02	13'58	14'20	14'43	15'13	15'55	16'47
01	14'20	14'43	15'13	15'39	16'29	17'24

Nb de pts	AA (20 pts)						CMG (20 pts)					
	Aisance aquatique			en secondes			POMPES			en nombre de répétitions		
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50
20	1'40	1'50	2'00	2'10	2'20	2'30	50	46	43	40	35	30
19	1'50	2'00	2'10	2'20	2'30	2'40	48	44	41	38	33	28
18	2'00	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	46	42	39	36	31	26
17	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	44	40	37	34	29	24
16	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10	42	38	35	32	27	22
15	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20	40	36	33	30	25	21
14	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20	3'30	38	34	31	28	24	20
13	2'50	3'00	3'10	3'20	3'30	3'40	36	32	29	26	22	19
12	3'00	3'10	3'20	3'30	3'40	3'50	34	30	27	24	21	18
11	3'10	3'20	3'30	3'40	3'50	4'00	32	28	25	23	20	17
10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	30	26	24	22	19	16
09							28	25	23	21	18	15
08	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	27	24	22	20	17	14
07							25	23	21	19	16	13
06							24	22	20	18	15	12
05	100m	100m	100m	100m	100m	100m	23	21	19	17	14	11
04							22	20	18	16	13	10
03							21	19	17	15	12	9
02							20	18	16	14	11	8
01							13	11	10	9	7	5

2. BARÈME FÉMININ DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Nb de pts	ECR (20 pts)											
	VAMEVAL						LUC LEGER					
	en palier						en palier					
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50
20	14	13,25	12,75	12	10,75	9,75	9	8,5	8	7,5	6,75	6,25
19	13,25	12,5	12	11,25	10	9	8,5	8	7,5	7	6,25	6
18	12,5	11,75	11,25	10,5	9,5	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,75
17	11,75	11	10,5	10	9	8	7,5	7	6,5	6,25	5,75	5,5
16	11	10,5	10	9,5	8,5	7,5	7	6,5	6,25	6	5,5	5,25
15	10,5	10	9,5	9	8	7	6,5	6,25	6	5,75	5,25	5
14	10	9,5	9	8,5	7,5	6,5	6,25	6	5,75	5,5	5	4,75
13	9,5	9	8,5	8	7	6	6	5,75	5,5	5,25	4,75	4,5
12	9	8,5	8	7,5	6,5	5,75	5,75	5,5	5,25	5	4,5	4,25
11	8,5	8	7,5	7	6	5,5	5,5	5,25	5	4,75	4,25	4
10	8	7,5	7	6,5	5,5	5,25	5,25	5	4,75	4,5	4	3,75
09	7,5	7	6,5	6	5,25	5	5	4,75	4,5	4,25	3,75	3,5
08	7	6,5	6	5,5	5	4,75	4,75	4,5	4,25	4	3,5	3,25
07	6,5	6	5,5	5,25	4,75	4,5	4,5	4,25	4	3,75	3,25	3
06	6	5,5	5,25	5	4,5	4,25	4,25	4	3,75	3,5	3	2,75
05	5,75	5,25	5	4,75	4,25	4	4	3,75	3,5	3,25	2,75	2,5
04	5,5	5	4,75	4,5	4	3,75	3,75	3,5	3,25	3	2,5	2,25
03	5,25	4,75	4,5	4,25	3,75	3,5	3,5	3,25	3	2,75	2,25	2
02	5	4,5	4,25	4	3,5	3,25	3,25	3	2,75	2,5	2	1,75
01	4,75	4,25	4	3,75	3,25	3	3	2,75	2,5	2,25	1,75	1,5

Nb de pts	ECR (20 pts)					
	2400 M					
	en minutes / secondes					
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50
20	10'30	10'51	11'06	11'29	12'10	12'47
19	10'51	11'13	11'29	11'53	12'37	13'16
18	11'13	11'37	11'53	12'19	12'56	13'36
17	11'37	12'02	12'19	12'37	13'16	13'58
16	12'02	12'19	12'37	12'56	13'36	14'20
15	12'19	12'37	12'56	13'16	13'58	14'43
14	12'37	12'56	13'16	13'36	14'20	15'13
13	12'56	13'16	13'36	13'58	14'43	15'39
12	13'16	13'36	13'58	14'20	15'13	15'55
11	13'36	13'58	14'20	14'43	15'39	16'12
10	13'58	14'20	14'43	15'13	16'12	16'29
09	14'20	14'43	15'13	15'39	16'29	16'47
08	14'43	15'13	15'39	16'12	16'47	17'05
07	15'13	15'39	16'12	16'29	17'05	17'24
06	15'39	16'12	16'29	16'47	17'24	17'43
05	15'55	16'29	16'47	17'05	17'43	18'03
04	16'12	16'47	17'05	17'24	18'03	18'20
03	16'29	17'05	17'24	17'43	18'20	18'39
02	16'47	17'24	17'43	18'03	18'39	18'58
01	17'05	17'43	18'03	18'20	18'58	19'12

Nb de pts	AA (20 pts)						CMG (20 pts)					
	Aisance aquatique			en secondes			POMPES			en nombre de répétitions		
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50
20	2'00	2'10	2'20	2'30	2'50	3'00	32	28	25	22	18	14
19	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	3'10	30	26	23	21	17	13
18	2'20	2'30	2'40	2'50	3'10	3'20	28	24	21	20	16	12
17	2'30	2'40	2'50	3'00	3'20	3'30	26	22	20	19	15	11
16	2'40	2'50	3'00	3'10	3'30	3'40	24	20	19	18	14	10
15	2'50	3'00	3'10	3'20	3'40	3'50	22	19	18	17	13	
14	3'00	3'10	3'20	3'30	3'50	4'00	20	18	17	16	12	9
13	3'10	3'20	3'30	3'40	4'00	4'10	19	17	16	15	11	
12	3'20	3'30	3'40	3'50	4'10	4'20	18	16	15	14	10	8
11	3'30	3'40	3'50	4'00	4'20	4'30	17	15	14	13		
10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	16	14	13	12	9	7
09							15	13	12	11		
08	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	14	12	11	10	8	6
07							13	11	10	9		
06							12	10	9	8	7	5
05	100m	100m	100m	100m	100m	100m	11	9	8			
04							10	8		7	6	4
03							9		7			
02							8	7	6	6	5	3
01							5	5	4	4	3	2

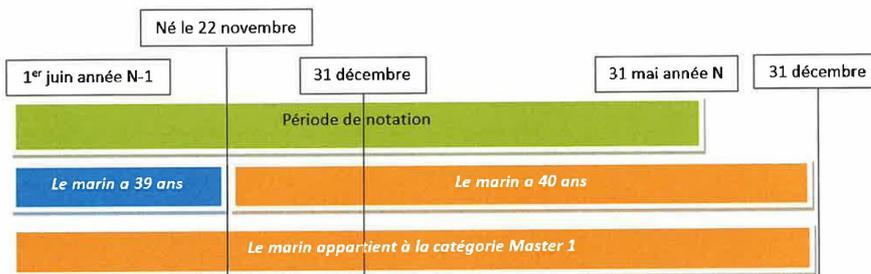
ANNEXE IV. CATÉGORIES D'ÂGE

Pour les hommes et les femmes, trois catégories d'âge ont été retenues :

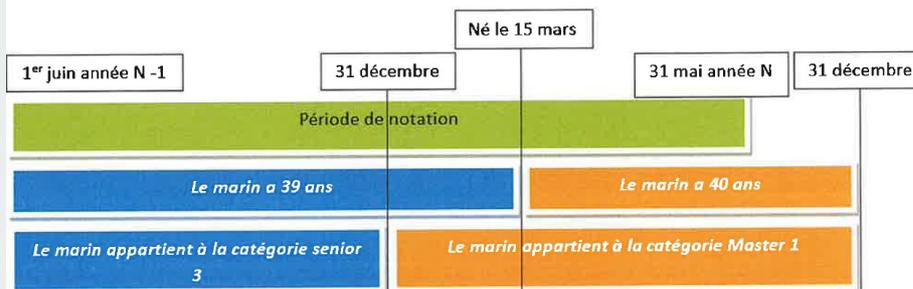
- senior 1 (≤ 29 ans) ;
- senior 2 (30 ans, ≤ 34 ans) ;
- senior 3 (35 ans, ≤ 39 ans) ;
- master 1 (40 ans, ≤ 44 ans) ;
- master 2 (45 ans, ≤ 49 ans) ;
- master 3 (≥ 50 ans).

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

- **exemple 1** : Au cours de la période de notation, situation d'un marin qui a 40 ans le 22 novembre.



Exemple 2 : Au cours de la période de notation, situation d'un marin qui a 40 ans le 15 mars.



ANNEXE V.

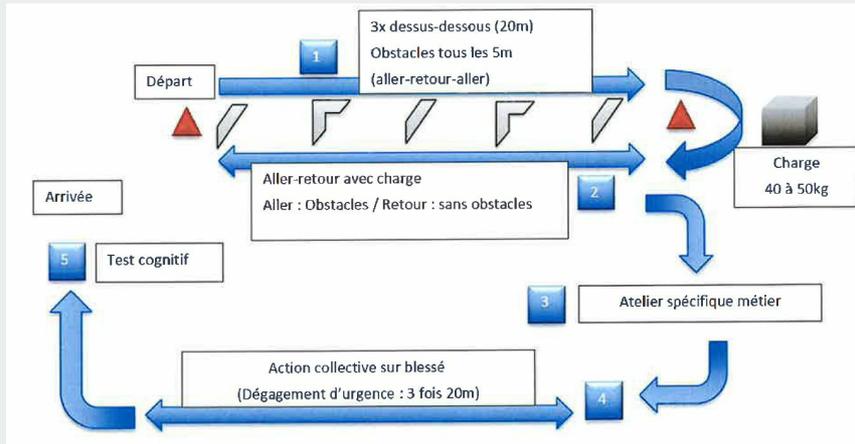
ÉPREUVE CCPS DE SUBSTITUTION

Le Parcours Opérationnel du Marin (POM) est un parcours collectif, effectué en tenue de travail. L'objectif est de reproduire les conditions réelles d'emploi du personnel en simulant une situation opérationnelle, qui nécessite de réaliser des actions individuelles et collectives :

- l'épreuve se réalise en équipe de 3 personnes de la même unité, indépendamment du sexe et de la catégorie d'âge ;
- sur l'ensemble du parcours, la distance maximale entre équipiers ne doit pas excéder 5 m ;
- tous les membres de l'équipe doivent effectuer tous les ateliers sans interruption entre ateliers ;
- les ateliers ne doivent pas être distants de plus de 10 m l'un de l'autre ;
- les consignes sur la sécurité d'exécution seront données par les moniteurs EPMS.

Le POM contient 5 ateliers basés sur 5 habilités motrices ou cognitives :

- déplacement / franchissement d'obstacles en dessus-dessous sur 20 m (3 aller-retours) ;
- transfert de charge : déplacer collectivement une charge sur 40 m dont 20 m en parcours avec obstacles ;
- action spécifique métier définie en fonction de l'autorité d'appartenance du marin ;
- action d'urgence sur un blessé sous la forme d'un dégagement d'urgence ;
- test de lucidité en mémorisation.



Paramètres particuliers du parcours :

- les obstacles à franchir en passant au-dessus doivent avoir une hauteur comprise entre 80 et 90 cm (obstacles 1, 3 et 5) ;
- les obstacles à franchir en passant en dessous doivent avoir une hauteur comprise entre 50 et 60 cm (obstacles 2 et 4) ;
- La charge à transférer doit avoir un poids compris entre 40 et 50 kg, les obstacles sont à franchir en passant sous les 1, 3 et 5 et au-dessus des 2 et 4. Le retour au point de départ s'opère sans obstacles ;
- le dégagement d'urgence s'effectue à tour de rôle avec une prise du blessé par les aisselles, qui doit conserver les pieds au sol ;
- le test de lucidité consiste à restituer un maximum de mots du vocabulaire opérationnel qui ont pu être visualisés tout au long du parcours.