

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 9 du 4 février 2022

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 4

INSTRUCTION N° 1679/DSEO/SDRH/SDRH2

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

Du 17 décembre 2021

INSTRUCTION N° 1679/DSEO/SDRH/SDRH2 relative au contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) pour le service de l'énergie opérationnelle.

Du 17 décembre 2021

NOR ARME2200233J

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) :

Deux annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- [Instruction N° 5257/DEF/DCSEA/SDA du 18 septembre 2008 relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le service des essences des armées.](#)

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [562.6.6.](#)

Référence de publication :

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 et hors du service de l'énergie opérationnelle (SEO).

1. GÉNÉRALITÉS.

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 de la condition physique du militaire (CCPM) dont les résultats 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 l'aptitude ou l'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.

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).

À l'exception de la base pétrolière interarmées, le service de l'énergie opérationnelle ne dispose pas de cellules EPMS dédiées, de ce fait pour la mise en œuvre des épreuves du CCPG, le service de l'énergie opérationnelle bénéficie du soutien des cellules EPMS des organismes des autres armées au titre des protocoles d'adossement.

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.

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.

2.1.1.2. *Épreuve d'endurance cardio-respiratoire.*

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

- épreuve de VAMEVAL ;
- épreuve de LUC LEGER.

2.1.1.3. *Épreuve d'aisance aquatique.*

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

2.1.1.4. *Épreuve de capacité musculaire générale.*

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

2.1.2. **Contrôle de la condition physique spécifique.**

Les personnels du service de l'énergie opérationnelle ne sont 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.

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

- jusqu'à 39 ans (catégorie senior) ;
- de 40 à 49 ans (catégorie master 1) ;
- 50 ans et plus (catégorie master 2).

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. La période de réalisation s'étend du 1^{er} janvier A-1 au 30 novembre A-1. A étant l'année de notation.

Néanmoins, la réalisation des épreuves entre le 1^{er} décembre A-1 et le 31 décembre A-1 peut être accordée à titre exceptionnel en raison d'une situation particulière (retour OPEX, reprise de service, cessation d'exemption notamment) qui ne peut ou n'a pu être anticipée.

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 entraîne, sur la feuille de notation, la mention « non apprécié ».

2.4.2. **Classement « exempt ».**

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

2.4.3. **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. Toutefois, le cumul des points n'est pas effectué.

2.4.3.1. Classement « non effectué ».

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. TEXTE ABROGÉ.

[L'instruction n° 5257/DEF/DCSEA/SDA du 18 septembre 2008](#) modifié, relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le service des essences des armées est abrogée.

4. PUBLICATION.

Cette instruction sera publiée au *Bulletin officiel des armées*.

Pour la ministre des armées et par délégation :

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

Eric MAQUIGNON.

ANNEXES

ANNEXE I.

PROTOCOLE DES ÉPREUVES.

1. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE (ECR).

1.1. 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 changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). À chaque changement de palier le sujet doit se trouver devant la balise correspondante. Le sujet doit 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 (vitesse du palier).

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.

1.2. Test navette de 20 mètres (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 (cassette 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.

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.

1.3. Aisance aquatique (AA).

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'apnée et la natation doivent être effectuées en continu. 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° centigrades pour les piscines et à 18° 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 autorisés, aucun autre matériel ou artifice visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse n'est autorisé. 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.

1.4. Capacité musculaire générale (CMG).

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

Le juge ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

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

ANNEXE II.

BARÈMES DES ÉPREUVES.

1. ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE (ECR).

HOMMES.						
Nb de pts.	VAMEVAL.			LUC LEGER		
	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).
20	19	16.75	14.5	12	10.5	9
19	18.25	16	13.75	11.5	10	8.5
18	17.5	15.25	13	11	9.5	8
17	16.75	14.5	12.5	10.5	9	7.75
16	16	13.75	12	10	8.5	7.5
15	15.25	13	11.5	9.5	8	7.25
14	14.5	12.5	11	9	7.75	7
13	13.75	12	10.5	8.5	7.5	6.75
12	13	11.5	10	8	7.25	6.5
11	12.5	11	9.5	7.75	7	6.25
10	12	10.5	9	7.5	6.75	6
09	11.5	10	8.5	7.25	6.5	5.75
08	11	9.5	8	7	6.25	5.5
07	10.5	9	7.5	6.75	6	5.25
06	10	8.5	7	6.5	5.75	5
05	9.5	8	6.5	6.25	5.5	4.75
04	9	7.5	6	6	5.25	4.5
03	8.5	7	5.5	5.75	5	4.25
02	8	6.5	5	5.5	4.75	4
01	7.5	6	4.5	5.25	4.5	3.75

FEMMES.						
Nb de pts.	VAMEVAL.			LUC LEGER		
	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).
20	14.5	12.25	10	9	7.5	6.25
19	13.75	11.5	9.5	8.5	7	6
18	13	10.75	9	8	6.5	5.75
17	12.25	10	8.5	7.5	6.25	5.5
16	11.5	9.5	8	7	6	5.25
15	10.75	9	7.5	6.5	5.75	5
14	10	8.5	7	6.25	5.5	4.75
13	9.5	8	6.5	6	5.25	4.5
12	9	7.5	6	5.75	5	4.25
11	8.5	7	5.75	5.5	4.75	4
10	8	6.5	5.5	5.25	4.5	3.75
09	7.5	6	5.25	5	4.25	3.5
08	7	5.75	5	4.75	4	3.25
07	6.5	5.5	4.75	4.5	3.75	3
06	6	5.25	4.5	4.25	3.5	2.75
05	5.75	5	4.25	4	3.25	2.5
04	5.5	4.75	4	3.75	3	2.25
03	5.25	4.5	3.75	3.5	2.75	2
02	5	4.25	3.5	3.25	2.5	1.75
01	4.75	4	3.25	3	2.25	1.5

2. AISANCE AQUATIQUE.

HOMMES.			
	15 m apnée + 85 m natation.		
TEMPS.	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).
1'30"	20		
1'39"	19		
1'45"			
1'48"	18		
1'54"		20	
1'57"	17		
2'03"		19	
2'06"	16		
2'12"		18	20
2'15"	15		
2'21"		17	19
2'24"	14		
2'30"		16	18
2'33"	13		
2'39"		15	17
2'42"	12		
2'48"		14	16
2'51"	11		
2'57"		13	15
3'06"		12	14
3'15"		11	13
3'24"			12
3'42"			11
15 apnée + 85 natation		10	
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et termine l'épreuve		8	
5m > ou = à apnée < 10m d'apnée et termine l'épreuve		7	
5m < d'apnée et termine l'épreuve		6	
15m d'apnée mais ne termine pas l'épreuve		4	
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et ne termine pas l'épreuve		3	

5m > ou = apnée < 10m et ne termine pas l'épreuve	2
5m < apnée et ne termine pas l'épreuve	0

FEMMES.			
	15 m apnée + 85 m natation.		
TEMPS.	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).
1'50"	20		
1'59"	19		
2'05"			
2'08"	18		
2'14"		20	
2'17"	17		
2'23"		19	
2'26"	16		
2'32"		18	20
2'35"	15		
2'41"		17	19
2'44"	14		
2'50"		16	18
2'53"	13		
2'59"		15	17
2'62"	12		
2'68"		14	16
3'11"	11		
3'17"		13	15
3'26"		12	14
3'35"		11	13
3'44"			12
4'02"			11
15 apnée + 85 natation		10	
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et termine l'épreuve		8	
5m > ou = à apnée < 10m d'apnée et termine l'épreuve		7	
5m < d'apnée et termine l'épreuve		6	
15m d'apnée mais ne termine pas l'épreuve		4	
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et ne termine pas l'épreuve		3	

5m > ou = apnée < 10m et ne termine pas l'épreuve	2
5m < apnée et ne termine pas l'épreuve	0

3. CAPACITÉ MUSCULAIRE GÉNÉRALE (CMG).

POMPES.						
Nb de pts.	HOMMES.			FEMMES.		
	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).	jusqu'à 39 ans (catégorie senior).	de 40 à 49 ans (catégorie master 1).	50 ans et plus (catégorie master 2).
20	50	38	27	26	20	14
19	48	36	25	25	19	13
18	46	34	24	24	18	12
17	44	32	23	23	17	11
16	42	30	22	22	16	10
15	40	28	21	21	15	
14	38	27	20	20	14	9
13	36	25	19	19	13	
12	34	24	18	18	12	8
11	32	23	17	17	11	
10	30	22	16	16	10	7
09	28	21	15	15		
08	27	20	14	14	9	6
07	25	19	13	13		

06	24	18	12	12	8	5
05	23	17	11	11		
04	22	16	10	10	7	4
03	21	15	9	9		
02	20	14	8	8	6	3
01	13	9	5	5	4	2