

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 186 du 23 décembre 2019

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 5

INSTRUCTION N° 1570/ARM/EMAT/SCOA/NP

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

Du 08 novembre 2019

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

Du 08 novembre 2019

NOR A R M T 1 9 5 5 8 5 2 J

Référence(s) :

- [Instruction N° 126/DEF/EMA/EMP/3 du 25 janvier 2007 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) :

Trois annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- [Instruction N° 1570/DEF/EMAT/ES/B.EMP/OUT/33 du 13 novembre 2009 relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.](#)

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [562](#).

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 ou hors armée de terre.

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. Procédures de contrôle.

Les effets de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) sont évalués lors du contrôle annuel obligatoire tel que défini au 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.

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).

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 de « *pompes* » 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.

2.1.1.2. *Epreuves de substitution à l'endurance cardiorespiratoire.*

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. Destinée à valoriser l'effort consenti par le militaire, la réussite de cette épreuve entraîne l'attribution de 10 points.

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

Pour effectuer ce contrôle, l'armée de terre met en place deux épreuves adaptées à sa spécificité : la marche – course et le tir.

Les épreuves du CCPS sont facultatives pour la catégorie master 2.

2.1.2.1. *Épreuve de marche-course.*

Le résultat de cette épreuve correspond au temps réalisé en marche-course pour parcourir une distance de 6 à 8 kilomètres en fonction de l'âge du militaire.

Le protocole de cette épreuve est précisé en annexe I. Le barème, détaillé en annexe III., est modulé selon le sexe et l'âge.

2.1.2.2. *Épreuve de tir.*

Le résultat de cette épreuve correspond à la prise en compte d'un tir de dix cartouches avec l'arme de dotation (FAMAS ou pistolet automatique) exécuté au cours de l'année dans le cadre de la préparation opérationnelle ou de la préparation aux concours et examens.

Le tir IST C⁽¹⁾ FAMAS, module Bravo, dont le protocole est précisé en annexe I., s'inscrit dans ce cadre.

Le barème sur 20 points, défini en annexe III., est commun quels que soient l'âge et le sexe.

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.

Trois catégories d'âge, communes aux deux sexes, sont définies pour le CCPS 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.

Afin de permettre les travaux de notation, la périodicité de réalisation s'étend du 1er 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.

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

2.4.1. **Classement par niveaux.**

2.4.1.1. Classement au contrôle de la condition physique générale.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux. 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-effectuée* ».

2.4.1.2. Classement au contrôle de la condition physique spécifique.

Le classement au CCPS est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux. Le nombre des points obtenus aux épreuves est reporté comme suit :

- classement 5 : de 33 points à 40 points ;
- classement 4 : de 25 points à 32 points ;
- classement 3 : de 17 points à 24 points ;
- classement 2 : de 9 points à 16 points ;
- classement 1 : 8 points et moins.

La réalisation des deux épreuves du CCPS est obligatoire pour être classé, à l'exception des dérogations décrites ci-dessous :

- dans l'hypothèse où un militaire de l'armée de terre, affecté au sein d'un organisme interarmées, se trouve dans l'impossibilité de réaliser les épreuves du CCPS pour cause de non-organisation des épreuves par l'organisme concerné, la mention « *facultative* » est reportée sur la feuille de notation ;
- dans l'hypothèse où un militaire de l'armée de terre n'a pas été en mesure d'effectuer le tir au CCPS pour cause de non-organisation des épreuves par son organisme d'appartenance (exemple : cas particulier et exceptionnel d'une restriction d'emploi des armes ou des munitions), le nombre de points obtenu dans l'épreuve de marche-course est doublé afin d'obtenir un total sur 40 points.

2.4.2. Classement « exempt ».

2.4.2.1. 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.

2.4.2.2. Exemption partielle.

Le militaire qui, pour des raisons d'inaptitude médicale, n'a pu réaliser qu'une partie des épreuves CCPG et / ou CCPS, voit ses performances prises en compte. Toutefois, le cumul des points n'est pas effectué (sauf cas de l'épreuve de substitution décrit au 2.1.1.2.).

2.4.3. 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° 1570/DEF/EMAT/ES/B.EMP/OUT/33 du 13 novembre 2009](#) relative au contrôle de la condition physique du militaire de l'armée de terre est abrogée.

Pour la ministre des armées et par délégation :

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

Patrick BRÉTHOUS.

Notes

⁽¹⁾ instruction sur le tir de combat.

ANNEXES

ANNEXE I.

PROTOCOLE DES TESTS.

1. CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GENERALE.

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 d'apnée et de natation doivent être effectués 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.

1.3. Capacité musculaire générale.

En appui facial, corps tendu (alignement chevilles, genoux, bassins, épaules), il s'agit de fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche le sol, de décoller légèrement les mains du sol, puis de revenir à la position en appui facial corps tendu, membres supérieurs en extension complète, sans interruption. Seuls sont comptabilisés les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

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

2. CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPECIFIQUE.

2.1. Marche course.

Cette épreuve consiste à parcourir en courant et / ou en marchant une distance de 6 à 8 kilomètres en fonction de l'âge, sur un terrain plat et jalonné tous les kilomètres.

Le départ peut être individuel ou groupé.

Cette épreuve est réalisée en treillis (haut et bas), en chaussures de combat centre Europe ou zone chaude et sans charge. ⁽¹⁾

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

2.2. Tir.

Le résultat de cette épreuve correspond à la prise en compte d'un tir FAMAS ou PA de 10 cartouches exécuté au cours de l'année dans le cadre de la préparation opérationnelle ou de la préparation aux concours et examens.

Le barème sur 20 points, précisé en annexe III., est commun quels que soient l'âge et le sexe.

Notes

⁽¹⁾ Conformément à la note expres n° 509619/DEF/EMAT/PP/BSL/NP du 14 octobre 2016, les brodequins de marche à jambière attenante (BMJA,

ANNEXE II.

BAREME DES EPREUVES DU CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GENERALE.

1. BAREMES MASCULINS.

1.1. Endurance cardio respiratoire.

HOMMES.									
TEMPS.	2400 m								
	18 - 21	22 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 45	46 - 49	50 et +
8'45"		20	20	20	20				
9'00"		19	19	19	19				
9'10"	20					20			
9'15"		18	18	18	18				
9'25"	19					19			
9'30"		17	17	17	17				
9'40"	18					18	20		
9'45"		16	16	16	16				
9'55"	17					17	19		
10'00"		15	15	15	15				
10'10"	16					16	18	20	
10'15"		14	14	14	14				
10'25"	15					15	17	19	
10'30"		13	13	13	13				
10'40"	14					14	16	18	20
10'45"		12	12	12	12				
10'55"	13					13	15	17	19
11'00"		11	11	11	11				
11'10"	12					12	14	16	18
11'15"		10	10	10	10				
11'25"	11					11	13	15	17
11'30"		9	9	9	9				
11'40"	10					10	12	14	16
11'45"		8	8	8	8				

11'55"	9					9	11	13	15
12'00"		7	7	7	7				
12'10"	8					8	10	12	14
12'15"		6	6	6	6				
12'25"	7					7	9	11	13
12'30"		5	5	5	5				
12'40"	6					6	8	10	12
12'45"		4	4	4	4				
12'55"	5					5	7	9	11
13'00"		3	3	3	3				
13'10"	4					4	6	8	10
13'15"		2	2	2	2				
13'25"	3					3	5	7	9
13'30"		1	1	1	1				
13'40"	2					2	4	6	8
13'45"		0	0	0	0				
13'55"	1					1	3	5	7
14'10"	0					0	2	4	6
14'25"							1	3	5
14'40"							0	2	4
14'55"								1	3
15'10"								0	2
15'25"									1
15'40"									0

1.2. Aisance aquatique.

HOMMES.									
TEMPS.	15 m apnée + 85 m natation								
	18 - 21	22 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 45	46 - 49	50 et +
1'30"		20	20	20	20				
1'39"		19	19	19	19				
1'45"	20					20			
1'48"		18	18	18	18				
1'54"	19					19	20		

1'57"		17	17	17	17				
2'03"	18					18	19	20	
2'06"		16	16	16	16				
2'12"	17					17	18	19	20
2'15"		15	15	15	15				
2'21"	16					16	17	18	19
2'24"		14	14	14	14				
2'30"	15					15	16	17	18
2'33"		13	13	13	13				
2'39"	14					14	15	16	17
2'42"		12	12	12	12				
2'48"	13					13	14	15	16
2'51"		11	11	11	11				
2'57"	12					12	13	14	15
3'06"	11					11	12	13	14
3'15"							11	12	13
3'24"								11	12
3'42"									11
15m apnée + 85 natation	10	10	10	10	10	10	10	10	10
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et termine l'épreuve	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5m > ou = apnée < 10m et termine l'épreuve	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5m < apnée et termine l'épreuve	6	6	6	6	6	6	6	6	6
15m d'apnée mais ne termine pas l'épreuve	4	4	4	4	4	4	4	4	4
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et ne termine pas l'épreuve	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5m > ou = apnée < 10m et ne termine pas l'épreuve	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5m < apnée et ne termine pas l'épreuve	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1.3. Capacité musculaire générale.

HOMMES.									
NOMBRE DE REPETITIONS.	POMPES.								
	18 - 21	22 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 45	46 - 49	50 et +
50		20	20	20	20				
47		19	19	19	19				

4							0	2	4
3								1	3
2								0	2
1									1
0									0

2. BAREMES FEMININS.

2.1. Endurance cardio respiratoire.

FEMMES.									
TEMPS.	2400 m								
	18 - 21	22 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 45	46 - 49	50 et +
10'05"		20	20	20	20				
10'20"		19	19	19	19				
10'30"	20					20			
10'35"		18	18	18	18				
10'45"	19					19			
10'50"		17	17	17	17				
11'00"	18					18	20		
11'05"		16	16	16	16				
11'15"	17					17	19		
11'20"		15	15	15	15				
11'30"	16					16	18	20	
11'35"		14	14	14	14				
11'45"	15					15	17	19	
11'50"		13	13	13	13				
12'00"	14					14	16	18	20
12'05"		12	12	12	12				
12'15"	13					13	15	17	19
12'20"		11	11	11	11				
12'30"	12					12	14	16	18
12'35"		10	10	10	10				
12'45"	11					11	13	15	17
12'50"		9	9	9	9				
13'00"	10					10	12	14	16

13'05"		8	8	8	8				
13'15"	9					9	11	13	15
13'20"		7	7	7	7				
13'30"	8					8	10	12	14
13'35"		6	6	6	6				
13'45"	7					7	9	11	13
13'50"		5	5	5	5				
14'00"	6					6	8	10	12
14'05"		4	4	4	4				
14'15"	5					5	7	9	11
14'20"		3	3	3	3				
14'30"	4					4	6	8	10
14'35"		2	2	2	2				
14'45"	3					3	5	7	9
14'50"		1	1	1	1				
15'00"	2					2	4	6	8
15'05"		0	0	0	0				
15'15"	1					1	3	5	7
15'30"	0					0	2	4	6
15'45"							1	3	5
16'00"							0	2	4
16'15"								1	3
16'30"								0	2
16'45"									1
17'00"									0

2.2. Aisance aquatique.

FEMMES.									
TEMPS.	15 m apnée + 85 m natation								
	18 - 21	22 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 45	46 - 49	50 et +
1'50"		20	20	20	20				
1'59"		19	19	19	19				
2'05"	20					20			
2'08"		18	18	18	18				

2'14"	19					19	20		
2'17"		17	17	17	17				
2'23"	18					18	19	20	
2'26"		16	16	16	16				
2'32"	17					17	18	19	20
2'35"		15	15	15	15				
2'41"	16					16	17	18	19
2'44"		14	14	14	14				
2'50"	15					15	16	17	18
2'53"		13	13	13	13				
2'59"	14					14	15	16	17
3'02"		12	12	12	12				
3'08"	13					13	14	15	16
3'11"		11	11	11	11				
3'17"	12					12	13	14	15
3'26"	11					11	12	13	14
3'35"							11	12	13
3'44"								11	12
4'02"									11
15m apnée + 85 natation	10	10	10	10	10	10	10	10	10
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et termine l'épreuve	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5m > ou = apnée < 10m et termine l'épreuve	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5m < apnée et termine l'épreuve	6	6	6	6	6	6	6	6	6
15m d'apnée mais ne termine pas l'épreuve	4	4	4	4	4	4	4	4	4
> ou = à 10m apnée < 15m d'apnée et ne termine pas l'épreuve	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5m > ou = apnée < 10m et ne termine pas l'épreuve	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5m < apnée et ne termine pas l'épreuve	0	0	0	0	0	0	0	0	0

2.3. Capacité musculaire générale.

FEMMES.									
NOMBRE DE REPETITIONS.	POMPES.								
	18 - 21	22 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 45	46 - 49	50 et +
40		20	20	20	20				

ANNEXE III.
BAREME DES EPREUVES DU CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

	MARCHE-COURSE.						TIR.		
	8 km		7 km		6 km		PA	FAMAS	ISTC
	Senior < ou = à 39 ans		Master 1 entre 40 et 49 ans		Master 2 50 ans et plus		Toutes catégories		
Note	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Barème commun hommes et femmes		
Pts / 20	Temps		Temps		Temps		Pts / 100	Impacts / 10	Cibles module Bravo ⁽¹⁾
20	<35'	<45'	<40'	<50'	<45'	<55'	96 à 100	10	5 cibles touchées
19	<36'	<46'	<41'	<51'	<46'	<56'	91 à 95		
18	<37'	<47'	<42'	<52'	<47'	<57'	86 à 90	9	
17	<38'	<48'	<43'	<53'	<48'	<58'	81 à 85		
16	<39'	<49'	<44'	<54'	<49'	<59'	76 à 80	8	4 cibles touchées
15	<40'	<50'	<45'	<55'	<50'	<60'	71 à 75		
14	<41'	<51'	<46'	<56'	<51'	<61'	66 à 70	7	
13	<42'	<52'	<47'	<57'	<52'	<62'	61 à 65		
12	<43'	<53'	<48'	<58'	<53'	<63'	56 à 60	6	3 cibles touchées
11	<44'	<54'	<49'	<59'	<54'	<64'	51 à 55		
10	<45'	<55'	<50'	<60'	<55'	<65'	46 à 50	5	
9	<46'	<56'	<51'	<61'	<56'	<66'	41 à 45		
8	<47'	<57'	<52'	<62'	<57'	<67'	36 à 40	4	2 cibles touchées
7	<48'	<58'	<53'	<63'	<58'	<68'	31 à 35		
6	<49'	<59'	<54'	<64'	<59'	<69'	26 à 30	3	
5	<50'	<60'	<55'	<65'	<60'	<70'	21 à 25		
4	<51'	<61'	<56'	<66'	<61'	<71'	16 à 20	2	1 cible touchée

3	<52'	<62'	<57'	<67'	<62'	<72'	11 à 15		
2	<53'	<63'	<58'	<68'	<63'	<73'	06 à 10	1	
1	<54'	<64'	<59'	<69'	<64'	<74'	01 à 05		
0	> ou = 54'	> ou = 64'	> ou = 59'	> ou = 69'	> ou = 64'	> ou = 74'	0	0	Aucune cible touchée

(1) En tenant compte des pénalités liées à la sécurité.