Certifié conforme à l'original produit

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES

Édition Chronologique n° 42 du 26 mai 2023

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 1

INSTRUCTION N° 930/ARM/DCSCA/ARH/BPE

relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le corps des commissaires des armées.

Du *21 avril 2023*

DIRECTION CENTRALE DU SERVICE DU COMMISSARIAT DES ARMÉES :

Adjoint Ressources Humaines ; Bureau Politique Études.

INSTRUCTION N° 930/ARM/DCSCA/ARH/BPE relative au contrôle de la condition physique du militaire pour le corps des commissaires des armées.

Du 21 avril 2023

NOR A R M E 2 3 0 0 8 1 5 J

Référence(s) :

- 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.
- Instruction N° 126 du 25 juin 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire.

Pièce(s) jointe(s) :

Deux annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- Note N° 15054/DEF/DCSCA/SDPS/PSAO du 4 novembre 2015 relative au contrôle de la condition physique du militaire (n.i. BO).

- Circulaire N°4413/ARM/DCSCA/RH/DGC/BCRE/RFC du 27 novembre 2019 portant appel des candidatures pour le concours 2020 d'admission à l'enseignement militaire supérieur du deuxième degré des commissaires des armées ; organisation et préparation du concours.

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM 562.4.

Référence de publication :

Préambule

L'instruction de seconde référence définit le système d'évaluation de l'aptitude physique individuelle du personnel des armées. La présente instruction en fixe les modalités d'application pour les commissaires des armées qu'ils soient affectés au sein ou en dehors du service du commissariat des armées (SCA).

1. GÉNÉRALITÉS.

L'aptitude du personnel militaire à faire face aux contraintes physiques inhérentes aux engagements opérationnels est liée à son niveau d'entrainement physique et sportif.

Chaque militaire doit ainsi 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.

Les particularités du corps des commissaires tiennent à leur appartenance à un ancrage (terre, marine, air, santé et armement) et au fait qu'ils sont amenés à servir chez une multitude d'employeurs : au sein du SCA, ailleurs en interarmées, au sein des forces armées et formation rattachées (FAFR) voire en dehors du ministère des armées.

La présente instruction vise à préciser les différentes modalités pratiques du contrôle de la condition physique des commissaires en vertu de leur militarité et de l'attachement à la dimension interarmées du corps.

2. PROCÉDURE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

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 et d'évaluation d'officier (BNEO).

Le CCPM est constitué de deux sous-ensembles :

- Le contrôle de la condition physique générale (CCPG) ;
- Le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS).

2.1. **Le contrôle de la condition physique générale.**

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).

Le CCPG est obligatoire et constitue le socle commun des disciplines de base : course à pied, natation et musculation. Il fait partie de la notation de tout commissaire.

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.

2.2. **Le contrôle de la condition physique spécifique.**

Il est facultatif et laissé à l'initiative des armées et services dans lesquels les commissaires sont affectés. Il fait alors l'objet d'un texte propre à chaque armée et service.

2.3. **Aptitude médicale au contrôle de la condition physique du militaire.**

Les conditions d'aptitude médicale sont précisées dans l'instruction de première 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 ;
- 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.

2.4. **Commissaires assujettis.**

Les modalités du contrôle individuel sont conçues, au plan technique, de manière à être applicables à tous les commissaires d'active (de carrière et sous statut officier sous contrat) aptes médicalement quels que soient leur sexe et leur âge.

Les commissaires 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.

3. MODALITÉS GÉNÉRALES D'ORGANISATION.

Les organismes du service du commissariat des armées ne disposent pas de cellules EPMS dédiées, de ce fait pour la mise en œuvre des épreuves du CCPG, le SCA bénéficie du soutien des cellules EPMS des organismes des autres armées, directions, services ou unités, notamment au titre des protocoles d'adossement.

Les épreuves du CCPG sont réalisées en fonction des configurations locales notamment pour l'épreuve d'ECR (VAMEVAL, LUC LEGER, 2400 m) et l'épreuve d'aisance aquatique (15 m d'apnée + 85 m de nage / 100 m de nage +10 m d'apnée).

Sous réserve du point 5.1 de la présente instruction et le cas échéant des modalités d'organisation disponibles localement, pour les commissaires, les épreuves du CCPG prioritairement retenues sont :

- ECR : Le VAMEVAL ;
- Aisance aquatique : 15 m d'apnée + 85 m de nage ;
- CMG : les pompes.

Le contrôle annuel de la condition physique du militaire (CCPM), est effectué, pour l'ensemble des commissaires du 1er janvier au 31 décembre de l'année A -1.

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.

4. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE DES COMMISSAIRES SERVANT AU SEIN DU SERVICE DU COMMISSARIAT DES ARMÉES.

Ils sont tenus d'effectuer les trois épreuves du CCPG fixées au point 3. selon les modalités et les barèmes définis dans les annexes de la présente instruction.

Si les moyens EPMS mis en place ne le permettent pas, les commissaires des armées suivront les modalités fixées par les autorités localement compétentes en matière de CCPM.

Les commissaires servant au sein de la chaîne SCA ne sont pas tenus d'effectuer de CCPS.

Cependant les formations et organismes du SCA peuvent prendre l'initiative d'une épreuve permettant la validation du CCPS. La nature de cette épreuve et ses modalités devront être adressées à la DCSCA/SDPS/BPSAO pour validation.

5. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE DES COMMISSAIRES SERVANT HORS SERVICE DU COMMISSARIAT DES ARMÉES.

5.1. **Les commissaires affectés au sein de l'une des trois armées.**

Les commissaires servant au sein de l'une des trois armées effectuent les épreuves du CCPM (CCPG et CCPS) telles qu'elles sont organisées par les armées sur la base des barèmes figurant en annexe de la présente instruction.

5.2. **Les commissaires affectés en milieu interarmées.**

Les commissaires servant en dehors du SCA et dans un poste ne relevant pas de l'une des trois armées (EMA, SGA, SSA, DGA…) effectueront les trois épreuves du CCPG fixées dans le point 3. de la présente instruction.

Si les moyens EPMS mis en place ne le permettent pas, les commissaires des armées suivront les modalités fixées par les autorités localement compétentes en matière de CCPM.

5.3. **Les commissaires affectés ou détachés en dehors du ministère des armées.**

Les commissaires servant en-dehors du ministère des armées effectueront, dans la mesure du possible et avec l'accord de leur employeur, les épreuves du CCPG.

6. REPORT DU RÉSULTAT DANS LE BULLETIN DE NOTATION ET D'ÉVALUATION D'OFFICIER.

6.1. **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 le BNEO 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 commissaire doit atteindre le seuil de 31 points.

À défaut, il devra à nouveau réaliser tout ou partie des épreuves, pour atteindre ce seuil avant la fin de la période des contrôles.

S'il n'atteint pas le seuil de 31 points après avoir repassé tout ou partie des épreuves, les meilleurs scores obtenus seront retenus au titre de son évaluation.

Le commissaire qui n'a pas effectué tout ou partie des épreuves pendant la période de réalisation des contrôles, alors qu'il remplissait les conditions d'aptitude, est noté comme n'ayant pas effectué son CCPG et les raisons devront en être justifiées.

6.2. **Classement « exempt ».**

Si, pendant la période de réalisation des épreuves, 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 le BNEO.

6.3. **Exemption partielle.**

Le militaire qui, pour des raisons d'inaptitude médicale, n'a pu réaliser qu'une partie des épreuves CCPG, sera noté « exempt » sur le BNEO.

6.4. **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.

7. DISPOSITIONS DIVERSES.

La note N° 15054/DEF/DCSCA/SDPS/PSAO du 4 novembre 2015 relative au contrôle de la condition physique du militaire (n.i.BO) et la CIRCULAIRE N° 4413/ARM/DCSCA/RH/DGC/BCRE/RFC du 27 novembre 2019 portant appel des candidatures pour le concours 2020 d'admission à l'enseignement militaire supérieur du deuxième degré des commissaires des armées ; organisation et préparation du concours, sont abrogées.

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

Pour le ministre des armées et par délégation :

Le commissaire général hors classe,
directeur central du service du commissariat des armées,

Philippe JACOB.

ANNEXES

ANNEXE I.
PROTOCOLE DES TESTS.

Préambule

En fonction des conditions locales d'organisation de cette épreuve, il existe 3 modalités possibles.

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.

Ces épreuves s'effectuent en tenue de sport (chaussures à pointes interdites).

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 possibles.

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.

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 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 possibles.

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.

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 MÈTRES.

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.

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

4. AISANCE AQUATIQUE.

En fonction des conditions locales d'organisation de cette épreuve, il existe 2 modalités possibles.

Épreuve 15 m d'apnée + 85 m de nage.

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.

Épreuve 100 m de nage + 15 m d'apnée.

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 débuter 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 II.
BARÈMES.

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

Endurance cardio-respiratoire (ECR).

ECR (20 points).									
Nombre de points.	VAMEVAL en palier.			LUC LEGER en palier.			2400 M en min|secondes.		
	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.
20	19	16,75	14,5	12	10,5	9	8'45	9'40	10'40

19	18,25	16	13,75	11,5	10	8,5	9'	9'55	10'55
18	17,5	15,25	13	11	9,5	8	9'15	10'10	11'10
17	16,75	14,5	12,5	10,5	9	7,75	9'30	10'25	11,25
16	16	13,75	12	10	8,5	7,5	9'45	10'40	11'40
15	15,25	13	11,5	9,5	8	7,25	10'	10'55	11'55
14	14,5	12,5	11	9	7,75	7	10'15	11'10	12'10
13	13,75	12	10,5	8,5	7,5	6,75	10'30	11,25	12,25
12	13	11,5	10	8	7,25	6,5	10'45	11'40	12'40
11	12,5	11	9,5	7,75	7	6,25	11'	11'55	12'55
10	12	10,5	9	7,5	6,75	6	11'15	12'10	13'10
9	11,5	10	8,5	7,25	6,5	5,75	11'30	12'25	13'25
8	11	9,5	8	7	6,25	5,5	11'45	12'40	13'40
7	10,5	9	7,5	6,75	6	5,25	12'	12'55	13'55
6	10	8,5	7	6,5	5,75	5	12'15	13'10	14'10
5	9,5	8	6,5	6,25	5,5	4,75	12'30	13'25	14'25
4	9	7,5	6	6	5,25	4,5	12'45	13'40	14'40
3	8,5	7	5,5	5,75	5	4,25	13'	13'55	14'55
2	8	6,5	5	5,5	4,75	4	13'15	14'10	15'10

1	7,5	6	4,5	5,25	4,5	3,75	13'30	14'25	15,25
0	< 7,5	< 6	< 4,5	< 5,25	< 4,5	< 3,75	< 13'30	< 14'25	< 15'25

Aisance aquatique.

Nombre de points.	Aisance aquatique 15 + 85 en min|secondes.			Aisance aquatique 100 + 10 en min|secondes.		
	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.
20	1'30	1'54	2'12	1'50	2'10	2'12
19	1'39	2'03	2'21	2'	2'20	2'30
18	1'48	2'12	2'30	2'10	2'30	2'50
17	1'57	2'21	2'39	2'20	2'40	3'
16	2'06	2'30	2'48	2'30	2'50	3'10
15	2'15	2'39	2'57	2'40	3'	3'20
14	2'24	2'48	3'06	2'50	3'10	3'30
13	2'33	2'57	3'15	3'	3'20	3'40
12	2'42	3'06	3'24	3'10	3'30	3'50
11	2'51	3'15	3'42	3'20	3'40	4'
10	15 en apnée + 85 m de natation			100 m + 10		
9	Entre 10 m et 15 m d'apnée et termine AA.					
8	Entre 5 m et 10 m d'apnée et termine AA.			100 m + 5		
7	> 5 m d'apnée et termine AA.					
6	15 m d'apnée mais ne termine pas AA,					
5	Entre 10 m et 15 m d'apnée mais ne termine pas AA.			100 m.		
4	Entre 5 m et 10 m d'apnée mais ne termine pas AA.					
3	-					
2	-					
1	-					
0	> 5 m d'apnée mais ne termine pas AA.					

Capacité musculaire générale.

Nombre de	CMG en nombre de répétitions.

points.	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.
20	50	38	27
19	48	36	25
18	46	34	24
17	44	32	23
16	42	30	22
15	40	28	21
14	38	27	20
13	36	25	19
12	34	24	18
11	32	23	17
10	30	22	16
9	28	21	15
8	27	20	14
7	25	19	13
6	24	18	12
5	23	17	11
4	22	16	10
3	21	15	9
2	20	14	8
1	10	8	5
0	< 10	< 8	< 5

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

Endurance cardio-respiratoire (ECR).

ECR (20 points).									
Nombre de points.	VAMEVAL en palier.			LUC LEGER en palier.			2400 M en min|secondes.		
	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.
20	14,5	12,25	10	9	7,5	6,25	10'05	11'	12'

19	13,75	11,5	9,5	8,5	7	6	10'20	11,15	12,15
18	13	10,75	9	8	6,5	5,75	1à'35	11'30	12'30
17	12,5	10	8,5	7,5	6,25	5,5	1à'50	11'45	12'45
16	12	9,5	8	7	6	5,25	11'05	12'	13'
15	11,5	9	7,5	6,5	5,75	5	11'20	12'15	13'15
14	11	8,5	7	6,25	5,5	4,75	11'35	12'30	13'30
13	10,5	8	6,5	6	5,25	4,5	11'50	12'45	13'45
12	10	7,5	6	5,75	5	4,25	12'05	13	14
11	9,5	7	5,75	5,5	4,75	4	12'20	13'15	14'15
10	9	6,5	5,5	5,25	4,5	3,75	12'35	13'30	14'30
9	8,5	6	5,25	5	4,25	3,5	12'50	13'45	14'45
8	8	5,75	5	4,75	4	3,25	13'05	14'	15'
7	7,5	5,5	4,75	4,5	3,75	3	13'20	14'15	15'15
6	7	5,25	4,5	4,25	3,5	2,75	13'35	14'30	15'30
5	6,5	5	4,25	4	3,25	2,5	13'50	14'45	14'45
4	6	4,75	4	3,75	3	2,25	14'05	15'	16'
3	5,5	4,5	3,75	3,5	2,75	2	14'20	15'15	16'15
2	5	4,25	3,5	3,25	2,5	1,75	14'35	15'30	16'30

1	4,5	4	3,25	3	2,25	1,5	14'50	15'45	16'45
0	< 4,5	< 4	< 3,25	< 3	< 2,25	< 1,5	< 14'50	< 15'45	< 16'45

Aisance aquatique.

Nombre de points.	Aisance aquatique 15 + 85 en min|secondes.			Aisance aquatique 100 + 10 en min|secondes.		
	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.
20	1'50	2'14	2'32	2'10	2'30	3'
19	1'59	2'23	2'41	2'20	2'40	3'10
18	2'08	2'32	2'50	2'30	2'50	3'20
17	2'17	2'41	2'59	2'40	3'	3'30
16	2'26	2'50	3'08	2'50	3'10	3'40
15	2'35	2'59	3'17	3'	3'20	3'50
14	2'44	3'08	3'26	3'10	3'30	4'
13	2'53	3'17	3'35	3'20	3'40	4'10
12	3'02	3'26	3'44	3'30	3'50	4'20
11	3'11	3'35	4'02	3'40	4'	4'30
10	15 en apnée + 85 m de natation			100 m + 10		
9	Entre 10 m et 15 m d'apnée et termine AA.					
8	Entre 5 m et 10 m d'apnée et termine AA.			100 m + 5		
7	> 5 m d'apnée et termine AA.					
6	15 m d'apnée mais ne termine pas AA,					
5	Entre 10 m et 15 m d'apnée mais ne termine pas AA.			100 m.		
4	Entre 5 m et 10 m d'apnée mais ne termine pas AA.					
3	-					
2	-					
1	-					
0	> 5 m d'apnée mais ne termine pas AA.					

Capacité musculaire générale.

Nombre de points.	CMG en nombre de répétitions.

	< 39 ans.	de 40 à 49 ans.	50 ans et plus.
20	26	20	14
19	25	19	13
18	24	18	12
17	23	17	11
16	22	16	10
15	21	15	
14	20	14	9
13	19	13	
12	18	12	8
11	17	11	
10	16	10	7
9	15	9	
8	14	8	6
7	13	7	
6	12	6	5
5	11	5	
4	10	4	3
3	9	3	2
2	8	2	
1	5	1	1
0	< 5	0	0