

## **BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES**



### **Édition Chronologique n° 95 du 16 décembre 2022**

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 2

#### **INSTRUCTION N° 1570/ARM/EMAT/SCOAT**

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

Du 13 décembre 2022

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

Du 13 décembre 2022

N O R A R M T 2 2 0 2 7 4 8 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.](#)

## Pièce(s) jointe(s) :

Quatre annexes.

## Texte(s) abrogé(s) :

- [Instruction N° 1570/ARM/EMAT/SCOAT/NP du 09 novembre 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.](#)

## Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [562](#).

## Référence de publication :

## SOMMAIRE

Préambule

1. GÉNÉRALITÉS.

1.1. Procédures de contrôle.

1.2. Aptitude médicale au contrôle de la condition physique du militaire.

2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

2.1. Définition.

2.2. Nature du contrôle.

2.3. Militaire assujetti.

2.4. Périodicité.

2.5. Modalités du classement CCPM.

3. TEXTE ABROGÉ.

4. PUBLICATION.

Annexe I. PROTOCOLE DES TESTS.

Annexe II. BARÈME DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

Annexe III. PROTOCOLE DE L'ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

Annexe IV. BARÈME DE L'ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

## 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 de l'armée de terre affectés au sein ou hors armée de terre.

## 1. GÉNÉRALITÉS.

Chaque militaire doit veiller au maintien de sa condition physique afin de pouvoir accomplir sa mission en toute lucidité. Le contrôle annuel permet de situer le militaire par rapport à cet objectif. Le commandement s'assure que tous les moyens ont été mis en œuvre afin de réaliser ce contrôle.

### 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 paragraphe 2.

Les résultats du contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) sont reportés dans le bulletin de notation annuelle<sup>(1)</sup>.

### 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 par le responsable de l'épreuve.

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

### 2.1. Définition.

Le CCPM couvre le spectre des qualités physiques et cognitives nécessaires au militaire. Le contrôle de la condition physique générale (CCPG) vérifie les performances physiologiques. Le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS) permet de vérifier l'aptitude à exécuter une tâche opérationnelle dans un état de fatigue relatif. Ainsi, CCPS et CCPG définissent avec leurs différences et leurs complémentarités le CCPM.

### 2.2. Nature du contrôle.

#### 2.2.1. Contrôle de la condition physique générale.

##### 2.2.1.1. Aptitudes physiques contrôlées.

Trois aptitudes physiques sont contrôlées dans le cadre du 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 d'appuis faciaux 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.

##### 2.2.1.2. Épreuves de substitution à l'endurance cardio-respiratoire.

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.

#### 2.2.2. Contrôle de la condition physique spécifique.

Pour effectuer ce contrôle, l'armée de terre met en place une épreuve : un tir après effort.

L'épreuve est constituée de 2 parties qui se déroulent sans interruption. Une première partie composée d'ateliers physiques visant à mettre en pré-fatigue le militaire afin d'opérer un tir (deuxième partie) en condition de stress physique. L'épreuve est une et indivisible.

L'épreuve ne peut être réalisée qu'une seule et unique fois pour le millésime de notation en cours.

### 2.3. 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 CCPM.

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.

Pour le CCPS, il n'y a pas de catégories d'âge et de niveau seuil différenciés en fonction du sexe. Le CCPS s'adresse à tous les militaires y compris les militaires

âgés de plus de 50 ans.

## 2.4. Périodicité.

Afin de permettre les travaux de notation, la périodicité de réalisation s'étend du 1<sup>er</sup> 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 opération extérieure (OPEX), reprise de service, cessation d'exemption, notamment) qui ne peuvent ou n'ont pu être anticipées.

## 2.5. Modalités du classement CCPM.

### 2.5.1. Classement par niveaux.

#### 2.5.1.1. Classement au contrôle de la condition physique générale.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux :

- 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 épreuves du CCPG afin d'atteindre ce seuil.

Dès lors que le militaire aura recommencé au moins une fois, il se verra classé. Il sera obligatoirement porté sur la feuille de notation les épreuves qui auront été représentées.

Sauf pour raisons de service, le non-respect de cette obligation entraîne, sur la feuille de notation, la mention « non appréciée ».

#### 2.5.1.2. Classement au contrôle de la condition physique spécifique.

Le classement au CCPS est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant trois niveaux. Le nombre de points obtenu à l'épreuve est comptabilisé comme suit :

- classement 3 : 40 points ;
- classement 2 : 10 points ;
- classement 1 : 0 point.

La réalisation de l'entièreté de l'épreuve est obligatoire pour être classé 3 ou 2. Le classement 1 est attribué dans le cas où l'organisme d'affectation d'un militaire bénéficie d'une dérogation dans les conditions définies au paragraphe 2.5.3.

### 2.5.2. Classement CCPM.

Le classement se fait par cumul des points acquis (dans les conditions décrites aux paragraphes 2.5.1, 2.5.3 et 2.5.4).

Il est réalisé sur 100 points et comprend 5 niveaux :

- classement 5 : de 81 points à 100 points ;
- classement 4 : de 61 points à 80 points ;
- classement 3 : de 41 points à 60 points ;
- classement 2 : de 21 points à 40 points ;
- classement 1 : de 0 point à 20 points.

Pour être classé au CCPM, il faut avoir réalisé les 3 épreuves CCPG (seuil 31 points atteint ou avoir recommencé au moins une fois la ou les épreuves pour atteindre ce seuil) et l'épreuve CCPS. Les modalités de dérogation à cette dernière épreuves sont précisées dans le paragraphe 2.5.3.

### 2.5.3. Modalités de dérogation aux épreuves du CCPS.

Une formation administrative qui n'est pas en mesure de mettre en place l'épreuve du CCPS faute d'infrastructure de tir peut réaliser une demande de dérogation lui permettant de surseoir à l'organisation de cette épreuve.

Cette dérogation est adressée à l'état-major de l'armée de terre (EMAT/Bureau emploi). La dérogation accordée n'est valable que pour un millésime de notation.

### 2.5.4. Classement « exempt ».

#### 2.5.4.1. Exemption.

Si, pendant la période de réalisation des épreuves (du 1<sup>er</sup> 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.

#### 2.5.4.2. Exemption partielle.

Le militaire qui, pour des raisons d'inaptitude médicale, n'a pu réaliser qu'une partie des épreuves CCPG et/ou le CCPS, conformément au paragraphe 2.5.4.1, voit ses performances prises en compte. Toutefois, le cumul des points n'est pas effectué (sauf cas de l'épreuve de substitution décrit au paragraphe 2.2.1.2.). La mention « exempt » est reportée sur la feuille de notation.

### 2.5.5. Classement « non apprécié ».

Est classé « non apprécié » 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'a pas effectué son épreuve CCPS alors que l'organisme d'affectation a mis en place les moyens de ce contrôle ou ne dispose pas d'une dérogation de l'EMAT/Bureau emploi ;
- qui n'a pas réalisé l'entièreté de l'épreuve CCPS ;
- qui, n'ayant pas atteint le seuil de 31 points, n'a pas respecté l'obligation de réaliser au moins une nouvelle fois la ou les épreuves lui permettant d'atteindre ce seuil ;
- qui n'a pas réalisé les épreuves en faisant valoir une exemption inférieure à soixante jours.

## 3. TEXTE ABROGÉ.

[L'instruction N° 1570/ARM/EMAT/SCOA/NP du 9 novembre 2021](#) relative au contrôle de la condition physique du militaire de l'armée de terre est abrogée.

## 4. PUBLICATION.

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

Pour le ministre des armées et par délégation :

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

Denis MISTRAL.

## **Notes**

<sup>(1)</sup> Les modalités de prise en compte des résultats du CCPM dans la notation sont précisées dans les instructions en vigueur de la DRHMD relatives à la notation du personnel officier et non officier d'active et de réserve.

## ***ANNEXES***

## ANNEXE I. PROTOCOLE DES TESTS.

### 1. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

#### 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).

Les épreuves d'apnée et de natation doivent être effectuées sans interruption. 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 autorisées, 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.

Position de départ :

- en appui facial, corps tendu (alignement chevilles, genoux, bassin, épaules, tête), le regard orienté vers le sol, les membres supérieurs en extension complète, écartement des mains légèrement supérieur à la largeur des épaules, les mains au niveau de la ligne d'épaule, les doigts orientés vers l'avant, écartement des pieds ne dépassant pas la largeur du bassin, les 2 pieds en contact permanent avec le sol (position initiale à réitérer tout au long de l'épreuve) ;
- une fois que la position de départ est correctement prise, le contrôleur vient placer 2 lattes à l'extérieur de chaque main, afin de définir la largeur à ne pas dépasser au cours de la CMG.

Exécution du mouvement :

- il s'agit de fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche le sol, de décoller légèrement les mains du sol (uniquement à la verticale de l'emplacement de celle-ci), de reposer les mains au sol puis d'effectuer une extension complète des bras en décollant simultanément les cuisses, le bassin et la poitrine (respect de l'alignement initial) afin de revenir à la position de départ en appui facial corps tendu, sans interruption dans l'exécution ;
- seuls les mouvements conformes au protocole seront comptabilisés ;
- 2 avertissements du contrôleur entraînent la fin de l'épreuve.

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

### 2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

Cette épreuve consiste à réaliser une succession de 4 exercices physiques de préfatigue, entrecoupés de 100 mètres de course à pied puis d'effectuer, sans temps de récupération, un tir de 3 cartouches au coup par coup avec une arme légère d'infanterie (courte ou longue).

Cette épreuve est obligatoire, unisexe et sans catégorie.

Le départ peut être individuel ou groupé.

Cette épreuve est réalisée en tenue nouvelle génération complète (TNG haut et bas), en chaussures de combat centre Europe ou zone chaude et avec un sac réglementaire (musette ou autre) dont la masse est égale à 5 kilogrammes.

L'épreuve est validée lorsqu'elle est réalisée dans un temps inférieur ou égal à 4 minutes et 45 secondes sans échec sur les épreuves physiques et avec au moins 2 impacts en cible.

Le protocole et le barème de cette épreuve sur 40 points sont précisés en annexe III. et IV.

## ANNEXE II.

### BARÈME DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

#### 1. CAPACITÉ MUSCULAIRE GÉNÉRALE

Note	CMG																		Note	
	18-21		22-25		26-29		30-33		34-37		38-41		42-45		46-49		50 et +			
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F		
20	45	35	50	40	50	40	50	40	50	40	50	45	35	39	29	33	23	28	20	20
19	42	32	47	37	47	37	47	37	47	37	47	42	32	36	26	30	21	27	19	19
18	39	29	44	34	44	34	44	34	44	34	44	39	29	33	23	28	20	25	18	18
17	36	26	41	31	41	31	41	31	41	31	41	36	26	30	21	27	19	24	17	17
16	33	23	38	28	38	28	38	28	38	28	38	33	23	28	20	25	18	22	16	16
15	30	21	35	25	35	25	35	25	35	25	35	30	21	27	19	24	17	21	15	15
14	28	20	32	22	32	22	32	22	32	22	32	28	20	25	18	22	16	19	14	14
13	27	19	29	21	29	21	29	21	29	21	29	27	19	24	17	21	15	18	13	13
12	25	18	28	19	28	19	28	19	28	19	28	25	18	22	16	19	14	16	12	12
11	24	17	26	18	26	18	26	18	26	18	26	24	17	21	15	18	13	15	11	11
10	22	16	25	17	25	17	25	17	25	17	25	22	16	19	14	16	12	13	10	10
9	21	15	23	16	23	16	23	16	23	16	23	21	15	18	13	15	11	12	9	9
8	19	14	22	15	22	15	22	15	22	15	22	19	14	16	12	13	10	10	8	8
7	18	13	20	14	20	14	20	14	20	14	20	18	13	15	11	12	9	9	7	7
6	16	12	19	13	19	13	19	13	19	13	19	16	12	13	10	10	8	7	6	6
5	15	11	17	12	17	12	17	12	17	12	17	15	11	12	9	9	7	6	5	5
4	13	10	16	11	16	11	16	11	16	11	16	13	10	10	8	7	6	4	4	4
3	12	9	14	10	14	10	14	10	14	10	14	12	9	9	7	6	5	3	3	3
2	10	8	13	9	13	9	13	9	13	9	13	10	8	7	6	4	4	2	2	2
1	9	7	11	8	11	8	11	8	11	8	11	9	7	6	5	3	3	1	1	1
0	7	6	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	6	4	4	2	2	0	0	0

#### 2. ÉPREUVE CARDIO RESPIRATOIRE.

Note	ECR 2400 m																		Note
	18-21		22-25		26-29		30-33		34-37		38-41		42-45		46-49		50 et +		
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
20	9'10	10'30	8'45	10'05	8'45	10'05	8'45	10'05	8'45	10'05	9'10	10'30	9'40	11'00	10'10	11'30	10'40	12'00	20
19	9'25	10'45	9'00	10'20	9'00	10'20	9'00	10'20	9'25	10'45	9'55	11'15	10'25	11'45	10'55	12'15	11'25	12'45	19
18	9'40	11'00	9'15	10'35	9'15	10'35	9'15	10'35	9'40	11'00	10'10	11'30	10'40	12'00	11'10	12'30	11'20	12'40	18
17	9'55	11'15	9'30	10'50	9'30	10'50	9'30	10'50	9'55	11'15	10'25	11'45	10'55	12'15	11'25	12'45	11'35	12'55	17
16	10'10	11'30	9'45	11'05	9'45	11'05	9'45	11'05	10'10	11'30	10'40	12'00	11'10	12'30	11'40	13'00	11'50	13'10	16
15	10'25	11'45	10'00	11'20	10'00	11'20	10'00	11'20	10'25	11'45	10'55	12'15	11'25	12'45	11'55	13'15	12'05	13'25	15
14	10'40	12'00	10'15	11'35	10'15	11'35	10'15	11'35	10'40	12'00	11'10	12'30	11'40	13'00	12'10	13'30	12'20	13'40	14
13	10'55	12'15	10'30	11'50	10'30	11'50	10'30	11'50	10'55	12'15	11'25	12'45	11'55	13'15	12'25	13'45	12'35	13'55	13
12	11'10	12'30	10'45	12'05	10'45	12'05	10'45	12'05	11'10	12'30	11'40	13'00	12'10	13'30	12'40	14'00	12'50	14'10	12
11	11'25	12'45	11'00	12'20	11'00	12'20	11'00	12'20	11'25	12'45	11'55	13'15	12'25	13'45	12'55	14'15	13'05	14'25	11
10	11'40	13'00	11'15	12'35	11'15	12'35	11'15	12'35	11'40	13'00	12'10	13'30	12'40	14'00	13'10	14'30	13'20	14'40	10
9	11'55	13'15	11'30	12'50	11'30	12'50	11'30	12'50	11'55	13'15	12'25	13'45	12'55	14'15	13'25	14'45	13'35	14'55	9
8	12'10	13'30	11'45	13'05	11'45	13'05	11'45	13'05	12'10	13'30	12'40	14'00	13'10	14'30	13'40	15'00	13'50	15'10	8
7	12'25	13'45	12'00	13'20	12'00	13'20	12'00	13'20	12'25	13'45	12'55	14'15	13'25	14'45	13'55	15'15	14'05	15'25	7
6	12'40	14'00	12'15	13'35	12'15	13'35	12'15	13'35	12'40	14'00	13'10	14'30	13'40	15'00	14'10	15'30	14'20	15'40	6
5	12'55	14'15	12'30	13'50	12'30	13'50	12'30	13'50	12'55	14'15	13'25	14'45	13'55	15'15	14'25	15'45	14'35	15'55	5
4	13'10	14'30	12'45	14'05	12'45	14'05	12'45	14'05	13'10	14'30	13'40	15'00	14'10	15'30	14'40	16'00	14'50	16'10	4
3	13'25	14'45	13'00	14'20	13'00	14'20	13'00	14'20	13'25	14'45	13'55	15'15	14'25	15'45	14'55	16'15	15'05	16'25	3
2	13'40	15'00	13'15	14'35	13'15	14'35	13'15	14'35	13'40	15'00	14'10	15'30	14'40	16'00	15'10	16'30	15'20	16'40	2
1	13'55	15'15	13'30	14'50	13'30	14'50	13'30	14'50	13'55	15'15	14'25	15'45	14'55	16'15	15'25	16'45	15'35	16'55	1
0	14'10	15'30	13'45	15'05	13'45	15'05	13'45	15'05	14'10	15'30	14'40	16'00	15'10	16'30	15'40	17'00	15'50	17'10	0

#### 3. AISANCE AQUATIQUE.

Note	AA 15 + 85 m																		Note
	18-21		22-25		26-29		30-33		34-37		38-41		42-45		46-49		50 et +		
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
20	1'45	2'05	1'30	1'50	1'30	1'50	1'30	1'50	1'30	1'50	1'45	2'05	1'54	2'14	2'03	2'23	2'12	2'32	20
19	1'54	2'14	1'39	1'59	1'39	1'59	1'39	1'59	1'39	1'59	1'54	2'14	2'03	2'23	2'12	2'32	2'21	2'41	19
18	2'03	2'23	1'48	2'08	1'48	2'08	1'48	2'08	1'48	2'08	2'03	2'23	2'12	2'32	2'21	2'41	2'30	2'50	18
17	2'12	2'32	1'57	2'17	1'57	2'17	1'57	2'17	1'57	2'17	2'12	2'32	2'21	2'41	2'30	2'50	2'39	2'59	17
16	2'21	2'41	2'06	2'26	2'06	2'26	2'06	2'26	2'06	2'26	2'21	2'41	2'30	2'50	2'39	2'59	2'48	3'08	16
15	2'30	2'50	2'15	2'35	2'15	2'35	2'15	2'35	2'15	2'35	2'30	2'50	2'39	2'59	2'48	3'08	2'57	3'17	15
14	2'39	2'59	2'24	2'44	2'24	2'44	2'24	2'44	2'24	2'44	2'39	2'59	2'48	3'08	2'57	3'17	3'06	3'26	14
13	2'48	3'08	2'33	2'53	2'33	2'53	2'33	2'53	2'33	2'53	2'48	3'08	2'57	3'17	3'06	3'26	3'15	3'35	13
12	2'57	3'17	2'42	3'02	2'42	3'02	2'42	3'02	2'42	3'02	2'57	3'17	3'06	3'26	3'15	3'35	3'24	3'44	12
11	3'06	3'26	2'51	3'11	2'51	3'11	2'51	3'11	2'51	3'11	3'06	3'26	3'15	3'35	3'24	3'44	3'42	4'02	11
10	15 apnée + 85 m de natation.																		10
8	Entre 10 m et 15 m d'apnée et termine l'épreuve.																		8
7	Entre 5 m et 10 m d'apnée et termine l'épreuve.																		7
6	Inférieure à 5 m d'apnée et termine l'épreuve.																		6
4	15 m d'apnée mais ne termine pas l'épreuve.																		4
3	Entre 10 m et 15 m et ne termine pas l'épreuve.																		3
2	Entre 5 m et 10 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve.																		2
0	Inférieure à 5 m d'apnée et ne termine pas l'épreuve.																		0

### ANNEXE III.

## PROTOCOLE DE L'ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

étapes	déroulement	initiaé	consignes	points particuliers
	position d'attente	départ	Au départ, le militaire se place à l'arrière de sa musette et du plot qui délimite le départ.	Au déclenchement du chronomètre, il saisit sa musette pour effectuer le premier exercice.
P R E P A R A T I O N	exercice préfatigue 1	développé militaire	Développé militaire (alternance de mouvements vers l'avant et vers le haut) avec musette 5 kg faire 20 répétitions.	Le soldat est debout, genoux déverrouillés, il tient la musette de 5 kg au niveau de la poitrine bras fléchis. Il effectue une extension des bras vers l'avant (coudes verrouillés, bras parallèles au sol) puis revient en position pour entreprendre aussitôt une extension des bras au-dessus de sa tête (coudes verrouillés). Un mouvement complet compte pour 1 répétition = "bras devant et bras en haut".
	exercice préfatigue 2	course avec musette	Epreuve de course sur 100 m. Durant cette phase la musette est toujours portée sur le dos avec les deux sangles et mise en place derrière le plot.	Le soldat débute le parcours à pied uniquement après avoir placé la musette sur son dos. Il doit toujours courir à son rythme.
	exercice préfatigue 3	planche lombaire	Planche bras tendus, musette sur le dos, avec alternance "touché épaules" (10 répétitions à gauche et 10 répétitions à droite)	Le soldat est appuyé au sol ses mains et ses oreilles. Il contracte sa ceinture pelvienne afin de maintenir son corps droit. Il relève un membre supérieur en alternance gauche et droite en venant toucher l'épaule opposée. Le fait de toucher l'épaule valide une répétition.
	exercice préfatigue 4	course avec musette	Epreuve de course sur 100 m. Durant cette phase la musette est toujours portée sur le dos avec les deux sangles.	Le soldat doit toujours courir à son rythme. La musette ne peut être retirée qu'une fois les 100m effectués et derrière le plots.
	exercice préfatigue 5	gainage oblique	Abdominaux "obliques" avec l'aide de la musette (10 répétitions à gauche et 10 répétitions à droite)	Après et uniquement après avoir franchi le plot, le soldat retire sa musette. Il est assis, le buste est incliné en arrière et les jambes sont relevées. Il effectue une rotation du buste en amenant les bras vers la droite puis vers la gauche en tenant la musette de 5 kg. Il est important de veiller à ne pas courber le dos. La musette doit toucher le sol pour valider la répétition.
	exercice préfatigue 6	course avec musette	Epreuve de course sur 100 m. Durant cette phase la musette est toujours portée sur le dos avec les deux sangles.	Le soldat débute le parcours à pied uniquement après avoir placé la musette sur son dos. Il doit toujours courir à son rythme.
	exercice préfatigue 7	Jumping Jack	Petits sauts avec écartement des jambes et des bras simultanément sans musette. 20 répétitions (mouvement complet).	Après et uniquement après avoir franchi le plot, le soldat retire sa musette. Debout, musette posée au sol, position de départ bras le long du corps, jambes serrées. Il effectue simultanément des sauts en écartant les jambes et levant les bras au dessus de la tête (les mains se touchent).
	exercice préfatigue 8	course avec musette	Epreuve de course sur 100 m. Durant cette phase la musette est toujours portée sur le dos avec les deux sangles.	Le soldat débute le parcours à pied uniquement après avoir placé la musette sur son dos. Il doit toujours courir à son rythme. Le lieu d'arrivée de la course à pied (atelier 8) doit être le poste de tir afin qu'il n'y ait pas de rupture de temps entre la partie physique et la partie tir. Le non-respect de cette consigne ne permettra pas d'évaluer la lucidité à l'effort, la récupération risquant d'être trop importante.
A P R È S	exercice opérationnel	tir	Immédiatement après la dernière partie course à pied, le militaire avec la musette sur le dos entre sur le pas de tir, saisit l'arme et opère son tir aux ordres du DT.	Le tir est un tir à l'arme de guerre (PAMAC, PAMAS, GLOCK, FAMAS ou HK416) de 3 cartouches – coup par coup (munitions réelles ou SITTAL) sur une même cible (basculante ou papier). La cible est placée à 10 m (PAMAC, PAMAS et GLOCK) / 50 m (FAMAS et HK416). L'objectif de 2 impacts valide l'épreuve seul. Le moniteur de tir ne doit pas corriger ou conseiller le tireur pendant l'épreuve. Le chronomètre est arrêté à l'issue du départ de la 3ème munition.

### ANNEXE IV.

## BARÈME DE L'ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

L'épreuve ne peut être présentée qu'une seule et unique fois pour le millésime de notation en cours.

Est classé 3, le militaire ayant réalisé l'entièreté de l'épreuve et atteint les 4 conditions cumulatives suivantes :

- ne pas dépasser le temps seuil fixé à 4 minutes 45 secondes ;
- avoir réalisé l'ensemble des répétitions de chaque atelier conformément aux protocoles ;
- avoir au moins 2 impacts en cible sans faute de sécurité ;
- ne pas avoir bénéficié de conseils/corrections pendant le tir pour atteindre la cible.

Est classé 2, le militaire n'entrant pas dans les classements 3 et 1 mais qui a réalisé l'entièreté de l'épreuve.

Est classé 1 le militaire dont l'unité dispose d'une dérogation annuelle de l'EMAT/Bureau emploi. Ce classement permet de cumuler les points avec ceux du CCPG et d'être classé au CCPM.