

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 57 du 21 juillet 2023

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 9

INSTRUCTION N° 798-2023/ARM/DPMM/CPM/EPMS
relative au contrôle de la condition physique du militaire.

Du 05 juillet 2023

INSTRUCTION N° 798-2023/ARM/DPMM/CPM/EPMS relative au contrôle de la condition physique du militaire.

Du 05 juillet 2023

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

Référence(s) :

- [Arrêté N° 1013/ARM/EMM/PS/ORT du 25 juillet 2022 fixant la liste des formations administratives et des organismes 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.](#)

- Directive N° 2022-518079/ARM/RH-AT/COMFORM/CNSD/EM/BREPP du 29 novembre 2022, relative aux principes d'encadrement de l'entraînement physique militaire et sportif (n.i . BO).

Pièce(s) jointe(s) :

Cinq annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- [Instruction N° 539-2022/ARM/DPMM/CPM/EPMS du 21 juin 2022 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 obligatoire dont l'architecture et l'organisation sont décrites dans l'instruction interarmées de 2^{ème} 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.

1.2. Aptitude médicale.

L'aptitude médicale du marin à effectuer les contrôles de la condition physique du militaire (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. Prise en compte des contrôles de la condition physique du militaire.

L'ensemble des données relatives au CCPM [(contrôle de la condition physique générale (CCPG) et contrôle de la condition physique spécifique (CCPS)], renseignements et résultats, est transmis au service administratif de l'unité pour saisie informatique.

Cette saisie informatique permet :

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

La réalisation de l'intégralité des épreuves est obligatoire pour être classé (voir paragraphe 2.3.1).

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, quels 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 CCPM.

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 (comme définie dans l'annexe IV), prioritairement au plus tôt de cette période et avant la notation de premier degré, 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 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 consiste en un 100 mètres suivi d'une apnée de 10 mètres.

L'épreuve de CMG 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 :

- * 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.

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

Le choix d'épreuve du CCPS est laissé à l'initiative des commandants organiques, commandants d'arrondissement maritime, ou directeurs de services [tels que prévus par l'instruction de 2^{ème} référence]. Il a vocation à déterminer l'aptitude à tenir un poste. Il sera rendu compte à chaque début de millésime de notation à DPM/CPM 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 formations relevant des autorités organiques, passées dans l'année de notation, peuvent permettre de valider le CCPS.

Afin de faciliter la saisie Rhapsodie du CCPM, le CCPS doit de préférence être effectué avant le CCPG.

Dans le cas contraire, le CCPS devra être réalisé le même jour, dans la continuité des épreuves CCPG.

Un exemple d'épreuve CCPS, dont le protocole est fourni en annexe V, est proposé aux différentes autorités.

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

Sous condition de validation du CCPM dans son intégralité (CCPG + CCPS), la réussite annuelle aux épreuves du CCPG donne lieu à l'attribution d'un gain d'avancement selon la réglementation en vigueur (comme décrit dans [l'instruction N° 80/ARM/DPMM/2/PIL du 13 octobre 2020 relative à l'avancement des marins des équipages de la flotte et des marins des ports](#)).

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.

4.3. Cas du militaire blessé en service.

Pour le cas particulier du militaire blessé en service et maintenu dans l'institution et qui effectue une ou deux épreuves sur les trois du CCPG, une bienveillance particulière doit être apportée. Une demande de conduite à tenir doit être adressée, par message NEMO, du bureau EPMS de rattachement à la DPM/CPM section EPMS.

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 correspondant à un niveau de CCPG $\geq$ 31/60.

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.

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. 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 la cellule administrative de rattachement pour l'enregistrement des données CCPM.

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° 539-2022/ARM/DPMM/CPM/EPMS du 21 juin 2022 relative au contrôle de la condition physique du militaire est abrogée.

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

Pour le ministre des armées et par délégation :

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

Éric JANICOT.

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 2400 m (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 20m 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							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	19	18,25	17,5	16,75	15,75	14,75	12	11,5	11	10,5	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	8,5	
18	17,25	16,5	15,75	15	14	13	11	10,5	10	9,5	8,75	8	8	
17	16,5	15,75	15	14,25	13,5	12,5	10,5	10	9,5	9	8,25	7,75	7,5	
16	15,75	15	14,25	13,5	12,75	12	10	9,5	9	8,5	7,75	7,5	7,5	
15	15	14,25	13,5	13	12,25	11,5	9,5	9	8,5	8	7,5	7,25	7	
14	14,25	13,5	13	12,5	11,75	11	9	8,5	8	7,75	7,5	7	7	
13	13,5	13	12,5	12	11,25	10,5	8,5	8	7,75	7,5	7	6,75	6,5	
12	13	12,5	12	11,5	10,75	10	8	7,75	7,5	7,25	6,75	6,5	6,5	
11	12,5	12	11,5	11	10,25	9,5	7,75	7,5	7,25	7	6,5	6,25	6	
10	12	11,5	11	10,5	9,75	9	7,5	7,25	7	6,75	6,25	6	6	
09	11,5	11	10,5	10	9,25	8,5	7,25	7	6,75	6,5	6	5,75	5,5	
08	11	10,5	10	9,5	8,75	8	7	6,75	6,5	6,25	5,75	5,5	5,5	
07	10,5	10	9,5	9	8,25	7,5	6,75	6,5	6,25	6	5,5	5,25	5	
06	10	9,5	9	8,5	7,75	7	6,5	6,25	6	5,75	5,25	5	5	
05	9,5	9	8,5	8	7,25	6,5	6,25	6	5,75	5,5	5	4,75	4,5	
04	9	8,5	8	7,5	6,75	6	5,75	5,5	5,25	4,75	4,5	4,25	4	
03	8,5	8	7,5	7	6,25	5,5	5,75	5,5	5,25	5	4,5	4,25	4	
02	8	7,5	7	6,5	5,75	5	5,5	5,25	5	4,75	4,25	4	4	
01	7,5	7	6,5	6	5,25	4,5	5,25	5	4,75	4,5	4	3,75	3,5	

Nb de pts	ECR (20 pts)						
	2400 M						
	en minutes / secondes						
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50	
20	08:35	08:50	09:05	09:25	09:45	10:05	
19	08:50	09:05	09:25	09:45	10:05	10:25	
18	09:05	09:25	09:45	10:05	10:25	10:50	
17	09:25	09:45	10:05	10:25	10:50	11:15	
16	09:45	10:05	10:25	10:50	11:15	11:40	
15	10:05	10:25	10:50	11:15	11:40	12:05	
14	10:25	10:50	11:15	11:40	12:05	12:30	
13	10:50	11:15	11:40	12:05	12:30	13:00	
12	11:15	11:40	12:05	12:30	12:55	13:30	
11	11:40	12:05	12:30	13:00	13:25	14:00	
10	12:05	12:30	13:00	13:30	13:55	14:35	
09	12:30	13:00	13:30	14:00	14:35	15:10	
08	13:00	13:30	14:00	14:35	15:10	15:50	
07	13:30	14:00	14:35	15:10	15:50	16:30	
06	14:00	14:35	15:10	15:50	16:30	17:10	
05	14:35	15:10	15:50	16:30	17:15	17:55	
04	15:10	15:50	16:30	17:15	18:00	18:40	
03	15:50	16:30	17:15	18:00	18:45	19:25	
02	16:30	17:15	18:00	18:45	19:30	20:10	
01	17:15	18:00	18:45	19:30	20:15	21:00	

Nb de pts	AA (20 pts)							CMG (20 pts)						
	Aisance aquatique							POMPES						
	en secondes							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	80	85	100	110	120	130	150	50	45	40	35	30	25	
19	95	100	105	120	130	140	160	45	40	35	30	25	20	
18	100	105	110	130	140	150	180	40	35	30	25	20	15	
17	105	110	120	140	150	160	200	35	30	25	20	15	10	
16	110	120	130	150	160	170	210	30	25	20	15	10	5	
15	120	130	140	160	170	180	240	25	20	15	10	5	0	
14	130	140	150	170	180	190	260	20	15	10	5	0	0	
13	140	150	160	180	190	200	280	15	10	5	0	0	0	
12	150	160	170	190	200	210	300	10	5	0	0	0	0	
11	165	175	185	205	215	225	320	5	0	0	0	0	0	
10	180	190	200	220	230	240	340	0	0	0	0	0	0	
09	200	210	220	240	250	260	360	0	0	0	0	0	0	
08	100m+10	100m+10m	100m+10	100m+10m	100m+10	100m+10	27	24	22	20	17	14	11	
07							25	23	21	19	16	13	10	
06							24	22	20	18	15	12	9	
05	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	23	21	19	17	14	11	8	
04							22	20	18	16	13	10	7	
03							21	19	17	15	12	9	6	
02	100m	100m	100m	100m	100m	100m	20	18	16	14	11	8	5	
01							13	11	10	9	7	5	3	

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	6	
19	13,25	12,5	12	11,25	10	9	8,5	8	7,5	7	6,25	6	5,75	
18	12,5	11,75	11,25	10,5	9,5	8,5	8	7,5	7	6,5	5,75	5,5	5,25	
17	11,75	11	10,5	10	9	8	7,5	7	6,5	6,25	5,75	5,5	5,25	
16	11	10,5	10	9,5	8,5	7,5	7	6,5	6,25	6	5,5	5,25	5	
15	10,5	10	9,5	9	8	7	6,5	6,25	6	5,75	5,25	5	4,75	
14	10	9,5	9	8,5	7,5	6,5	6,25	6	5,75	5,5	5	4,5	4,25	
13	9,5	9	8,5	8	7	6	5,75	5,5	5,25	4,75	4,5	4,25	4	
12	9	8,5	8	7,5	6,5	5,75	5,75	5,5	5,25	5	4,5	4,25	4	
11	8,5	8	7,5	7	6	5,5	5,5	5,25	5	4,75	4,25	4	3,75	
10	8	7,5	7	6,5	5,5	5,25	5,25	5	4,75	4,5	4	3,75	3,5	
09	7,5	7	6,5	6	5,25	5	5	4,75	4,5	4,25	3,75	3,5	3,25	
08	7	6,5	6	5,5	5	4,75	4,75	4,5	4,25	4	3,5	3,25	3	
07	6,5	6	5,5	5,25	4,75	4,5	4,5	4,25	4	3,75	3,25	3	2,75	
06	6	5,5	5,25	5	4,5	4,25	4,25	4	3,75	3,5	3	2,75	2,5	
05	5,75	5,25	5	4,75	4,25	4	4	3,75	3,5	3,25	2,75	2,5	2,25	
04	5,5	5	4,75	4,5	4	3,75	3,75	3,5	3,25	3	2,5	2,25	2	
03	5,25	4,75	4,5	4,25	3,75	3,5	3,5	3,25	3	2,75	2,25	2	1,75	
02	5	4,5	4,25	4	3,5	3,25	3,25	3	2,75	2,5	2	1,75	1,5	
01	4,75	4,25	4	3,75	3,25	3	3	2,75	2,5	2,25	1,75	1,5	1,25	

Nb de pts	ECR (20 pts)						
	2400 M						
	en minutes / secondes						
	≤ 29	30/≤ 34	35/≤ 39	40/≤ 44	45/≤ 49	≥ 50	
20	10:30	10:50	11:15	11:40	12:05	12:30	
19	10:50	11:15	11:40	12:05	12:30	12:55	
18	11:15	11:40	12:05	12:30	12:55	13:20	
17	11:40	12:05	12:30	12:55	13:20	13:45	
16	12:05	12:30	12:55	13:20	13:45	14:10	
15	12:30	12:55	13:20	13:45	14:10	14:40	
14	12:55	13:20	13:45	14:10	14:40	15:10	
13	13:20	13:45	14:10	14:40	15:10	15:40	
12	13:45	14:10	14:40	15:10	15:40	16:15	
11	14:10	14:40	15:10	15:40	16:15	16:50	
10	14:40	15:10	15:40	16:15	16:50	17:25	
09	15:10	15:40	16:15	16:50	17:25	18:05	
08	15:40	16:15	16:50	17:25	18:05	18:40	
07	16:15	16:50	17:25	18:05	18:40	19:20	
06	16:50	17:25	18:05	18:40	19:20	20:00	
05	17:25	18:05	18:40	19:20	20:00	20:45	
04	18:05	18:40	19:20	20:00	20:45	21:30	
03	18:40	19:20	20:00	20:45	21:30	22:20	
02	19:20	20:00	20:45	21:30	22:20	23:10	
01	20:00	20:45	21:30	22:20	23:10	24:00	

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	100	105	110	120	130	140	32	38	25	22	18	14
19	105	110	120	130	140	150	30	28	23	21	17	13
18	110	120	130	140	150	160	28	24	21	20	16	12
17	120	130	140	150	160	170	26	22	20	19	15	11
16	130	140	150	160	170	180	24	20	19	18	14	10
15	140	150	160	170	180	190	22	19	18	17	13	9
14	150	160	170	180	190	200	20	18	17	16	12	8
13	160	170	180	190	200	210	19	17	16	15	11	7
12	170	180	190	200	210	220	18	16	15	14	10	6
11	185	195	205	215	225	235	17	15	14	13	9	5
10	200	210	220	230	240	250	16	14	13	12	8	4
09	220	230	240	250	260	270	15	13	12	11	7	3
08	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	100m+10	14	12	11	10	6	2
07							13	11	10	9	5	1
06							12	10	9	8	4	0
05	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	100m+5	11	9	8	7	3	0
04							10	8	7	6	2	0
03							9	7	6	5	1	0
02	100m	100m	100m	100m	100m	100m	8	7	6	5	0	0
01							5	4	3	2	0	0

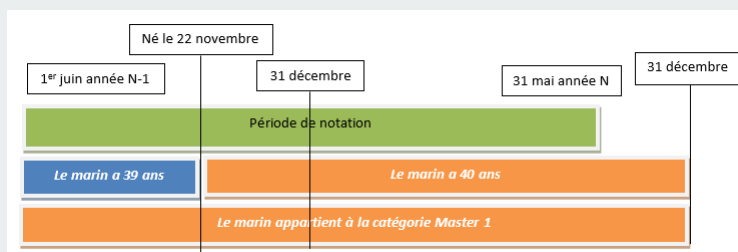
ANNEXE IV. CATÉGORIES D'ÂGE.

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

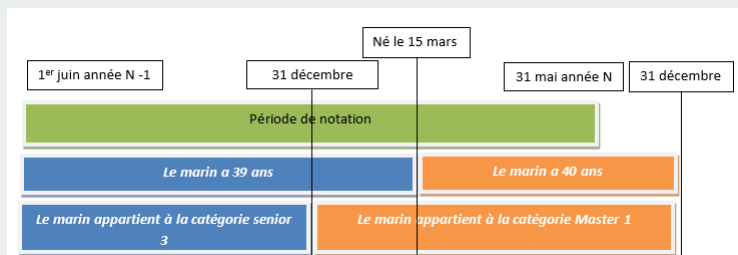
- senior 1 (≤ 29 ans) ;
- senior 2 (30 ans, ≤ 34 ans) ;
- senior 3 (35 ans, ≤ 39 ans) ;
- master 1 (40 ans, ≤ 44 ans) ;
- master 2 (45 ans, ≤ 49 ans) ;
- master 3 (≥ 50 ans).

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.



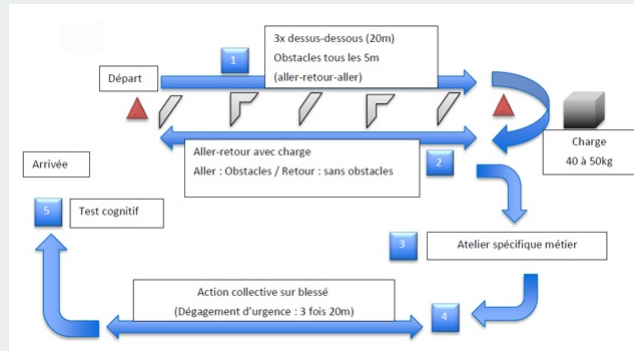
ANNEXE V. EXEMPLE D'ÉPREUVE DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE (CCPS).

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 5m ;
- 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 10m 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 et/ou cognitives :

- déplacement / franchissement d'obstacles en dessus-dessous sur 20m (3 aller-retours) ;
- transfert de charge : déplacer collectivement une charge sur 40m dont 20m 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 et de concentration sous fatigue (tir ou mémorisation).



Paramètres particuliers du parcours :

- les obstacles à franchir en passant au-dessus doivent avoir une hauteur comprise entre 80 et 90cm (obstacles 1, 3 et 5) ;
- les obstacles à franchir en passant en dessous doivent avoir une hauteur comprise entre 50 et 60cm (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/concentration sous fatigue consiste à restituer un maximum de mots d'une liste de vocabulaire opérationnel qui ont pu être visualisés tout au long du parcours ou réaliser un tir sportif type « laser run ».