



MINISTÈRE DE LA DÉFENSE



ÉTAT-MAJOR
DES ARMÉES

Division EMPLOI

Paris, le 25 janvier 2007

N°126 /DEF/EMA/EMP.3/NP
Cl. : LGE/281

INSTRUCTION

RELATIVE AU CONTROLE DE

LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE (CCPM)

REFERENCE : Directive n° 17615 pour la pratique de l'entraînement physique et des sports dans les armées, du 23 décembre 2003 (BOC/PP du 02 février 2004 – n° 6).

P. JOINTES : Cinq annexes dont un imprimé répertorié.

TEXTE ABROGE : Instruction n° 1500 DEF/EMA/EMP/1 relative à l'évaluation de l'aptitude physique individuelle des personnels militaires, du 5 septembre 1984 (BOC, p.5361).

CLASSEMENT DANS L'ÉDITION METHODIQUE : BOEM 683*.

1. Généralités

1.1 Entraînement physique militaire et sportif (EPMS)

L'aptitude des militaires d'active et de la réserve opérationnelle à faire face aux contraintes physiques et psychologiques inhérentes aux emplois et missions qu'ils assument est directement liée à leur capacité physiologique ainsi qu'au niveau de leur entraînement physique.

Partie intégrante de la formation militaire générale, l'entraînement physique militaire et sportif est une nécessité professionnelle et opérationnelle qui contribue efficacement à la préservation du potentiel humain, facteur non négligeable dans la résolution des conflits modernes.

Vécu par l'ensemble du personnel militaire tout au long de sa carrière, il doit être organisé et contrôlé avec le même souci d'efficacité que les autres composantes de l'instruction militaire.

Réalité de la vie militaire, l'entraînement physique nécessite, pour être rationnellement conduit, une collaboration étroite entre le commandement, le service de santé et la chaîne technique EPMS.

Par ailleurs, l'EPMS procède d'une responsabilité partagée entre le militaire qui doit se maintenir en condition physique et l'institution qui assure la formation en école, le suivi et le contrôle de l'entraînement et met en place des moyens.

1.2 Procédures de contrôle

Les effets de l'EPMS sont évalués lors d'un contrôle annuel obligatoire.

Le système proposé :

- offre une approche pragmatique et autorise l'affirmation des différences entre les trois armées, la gendarmerie nationale et les services communs ;
- 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 correspondants aux emplois types (annexe V).

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 évolution¹ ;
- 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.

Pour ce faire, le CCPM est organisé en deux sous-ensembles indépendants :

- le contrôle de la condition physique générale (CCPG), commun aux forces armées. Il est obligatoire et trouve son fondement dans le socle commun des disciplines de base (course à pied, natation et musculation) ;
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), facultatif et laissé à l'initiative des armées, de la gendarmerie et des services communs. La ou les épreuves retenues sont davantage axées sur l'évaluation d'une aptitude physique « fonctionnelle » à remplir un type de mission ou d'emploi.

1.3 Aptitude médicale

L'aptitude médicale du militaire à effectuer le CCPM est évaluée une fois par an par le médecin d'unité lors de la visite systématique annuelle (VSA).

A cette occasion, le certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé 620-4*/1) est dûment renseigné par le médecin et précise clairement la catégorisation médico-physiologique de l'intéressé, 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.

1.4 Fiche récapitulative

L'ensemble des données relatives au CCPM (CCPG et CCPS), renseignements et résultats, est porté sur une fiche récapitulative dont le modèle est donné en appendice 1 de l'annexe IV.

Cette fiche permet :

- de synthétiser les éléments et les résultats du contrôle ;
- d'établir la notation annuelle ;
- de sélectionner, éventuellement, les candidats aux différents examens, stages ou emplois et lors des renouvellements de contrat.

¹ A partir d'indicateurs (taux de participation, résultats, ...) fournis par les états-majors d'armées, la direction générale de la gendarmerie nationale et les directions de services communs, conformément à l'instruction N°274/DEF/EMA/EMP/4 du 07 mars 2005 relative à l'évaluation annuelle de l'EPS dans les forces armées.

La réalisation des quatre épreuves du CCPG est obligatoire pour être classé.

L'appendice 2 de l'annexe IV fournit des indications sur l'établissement de la fiche CCPM pour les cas particuliers.

2. Contrôle de la condition physique du militaire (CCPM)

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 quel que soit 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 CCPG.

Trois catégories de personnel, hommes et femmes, ont été retenues :

- Senior (≤ 39 ans) ;
- Vétéran 1 ou Master 1 (≥ 40 ans, ≤ 49 ans) ;
- Vétéran 2 ou Master 2 (≥ 50 ans).

L'âge à prendre en compte pour déterminer la catégorie est celui atteint au 31 décembre de l'année de notation.

2.2 Périodicité

Le contrôle sera effectué annuellement. Il se déroulera avant l'échéance de notation afin de permettre au notateur, lors de l'entretien, de commenter les résultats obtenus au CCPM.

2.3 Surveillance médicale

La surveillance médicale doit être adaptée à la nature des épreuves et conforme à la réglementation en vigueur.

2.4 Nature du contrôle

2.4.1 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).

A chaque aptitude correspond un ou plusieurs tests possibles (annexe I). Les forces armées fixeront dans leur texte d'application, la ou les épreuves à privilégier. Pour les organismes interarmées et les organismes à vocation interarmées, la décision revient au commandant de la formation.

Les modalités d'exécution des épreuves ainsi que les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe, sont précisés en annexes II et III.

Chaque épreuve ou groupe d'épreuves est noté 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, conformément à l'appendice 1 de l'annexe IV relative à la fiche récapitulative. A titre indicatif, l'annexe V établit, en fonction de l'emploi type tenu, la plage des performances à réaliser par le militaire au CCPG et, le cas échéant, la valeur en deçà de laquelle il se verra attribuer un contrat d'objectif par le commandement.

2.4.2 Contrôle de la condition physique spécifique

Le CCPS est facultatif et laissé à l'initiative des forces armées. Le personnel assujéti, les modalités d'exécution de ou des épreuves et les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe, sont précisés dans un texte d'application propre à chaque armée, à la gendarmerie nationale et aux services communs.

Le cas échéant, le classement au CCPS est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq niveaux conformément au modèle de la fiche récapitulative présenté en appendice 1 de l'annexe IV.

Pour les organismes interarmées et les organismes à vocation interarmées, le CCPS est laissé à l'initiative des commandants de formation.

3. Application du contrôle dans les forces armées

Il est rappelé que les épreuves du CCPM ne doivent être effectuées que par des militaires médicalement catégorisés et apte au service. A ce titre, le contrôle individuel des jeunes recrues, quelle que soit la catégorie, ne sera rendu obligatoire qu'à partir de la deuxième année de service.

L'ordre et la fréquence de réalisation des épreuves (CCPG et CCPS) sont laissés à l'initiative des commandants de formation dans la limite fixée au paragraphe 2.2.

Chaque chef d'état-major d'armée, le directeur de la gendarmerie nationale et les directeurs de services communs, déterminent les conditions d'application de la présente instruction, notamment pour la partie liée au CCPS.

Les résultats du CCPM sont intégrés dans les feuilles de notation annuelle.

4 Comité de suivi

Les conditions d'application de la présente instruction et l'exploitation des résultats obtenus sont assurées par un comité de suivi qui a pour missions :

- d'identifier les difficultés liées à la mise en œuvre du CCPM et, le cas échéant, de proposer des modificatifs au texte ;
- de poursuivre la réflexion dans de nombreux domaines : création d'un logiciel pour le traitement des données, cohérence tests de sélection – contrôle annuel – concours et examens, adaptation du concept à la réserve opérationnelle,...
- d'anticiper les évolutions sociétales et/ou institutionnelles : sédentarité / obésité, adéquation entre l'EPMS et son contrôle, missions et systèmes d'armes,...

Placé sous la présidence du commissaire aux sports militaires (CSM), le comité de suivi sur le CCPM se réunit au moins une fois par an.

Animé par un représentant du commissariat aux sports militaires, il comprend :

- les correspondants chargés des sports des états-majors d'armées et de la direction générale de la gendarmerie nationale ;
- un représentant de la direction centrale du service de santé des armées ;
- le conseiller santé du CSM ;
- toute personne susceptible d'apporter une expertise particulière.

Les travaux et conclusions du comité de suivi sur le CCPM sont présentés en commission plénière de la CIEPS².

Pour le ministre de la défense
et par délégation

SIGNE
Le Général de corps aérien Patrick
PAIMBAULT sous-chef
« Opérations » de l'état major des
armées

² Commission interarmées de l'entraînement physique et des sports.

ANNEXE I

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

<p>EPREUVES DU CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GENERALE (CCPG)</p>

APTITUDE 1	ECR (Endurance Cardio-respiratoire)	<u>ECR 1</u> : Course de 12 minutes	OU
		<u>ECR 2</u> : VAMEVAL ou VAMEVAL (tapis de course)	OU
		<u>ECR 3</u> : Luc Léger	

APTITUDE 2	AA (Aisance Aquatique)	<u>AA</u> : 100 m + apnée 10m (M+F)
-------------------	---------------------------	-------------------------------------

APTITUDE 3	CMG (Capacité Musculaire Générale)	<u>CMG 1</u> : corde / abdominaux	OU
		<u>CMG 2</u> : pompes / abdominaux	OU
		<u>CMG 3</u> : tractions / abdominaux	

Notation et classement :

- Chaque épreuve ou groupe d'épreuves est noté sur 20 points, soit un total de 60 points pour l'évaluation des trois aptitudes (pour la CMG : 10 points pour les abdominaux, pour la CMG1 : 10 points pour la corde, pour la CMG2 : 10 points pour les pompes et pour la CMG3 : 10 points pour les tractions).
- Seule la réalisation des quatre épreuves permet d'être classé.

CCPG et opérations :

- L'aptitude ECR peut être contrôlée en effectuant le VAMEVAL sur tapis de course ou le test de Luc Léger (annexe II).
- L'aptitude CMG, si la corde est choisie, peut-être remplacée par les pompes ou les tractions.
- La validité du test AA peut, selon le cas, être prorogée (appendice 2 de l'annexe IV).

ANNEXE II

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

PROTOCOLE DES TESTS

Une vidéo sur la réalisation des tests est disponible sur le site du CNSD

Intradef : <http://www.eis.terre.defense.gouv.fr>

Internet : www.sports.defense.gouv.fr

ECR 1 : Course de 12 minutes

Il s'agit de réaliser un test de marche/course de 12 minutes.

Parcourir, à l'allure de son choix, sans marquer d'arrêt, la plus grande distance possible (arrondie à la cinquantaine de mètres inférieure).

Terrain plat ou piste d'athlétisme, jalonné tous les cinquante mètres.

Départ individuel ou groupé. Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites).

Un échauffement adapté d'une vingtaine de minutes est nécessaire avant de réaliser l'épreuve.

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

ECR 2 : VAMEVAL

Cette épreuve se déroule sur une piste jalonnée tous les 20 mètres. La vitesse de départ est de 8,5 km/h (palier N°1), elle augmente régulièrement de 0,5km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). A chaque changement de palier, le sujet doit se trouver devant la balise correspondante. Le sujet doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier).

Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites).

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

ECR 3 : Test navette de 20 m (Luc Léger)

Le sujet doit réaliser des aller-retour sur une distance de 20 mètres, à une vitesse qui augmente de 0,5km/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 mètres 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 0,5km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). Le sujet réalise des aller-retour en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des 2 lignes parallèles situées à 20 mètres l'une de l'autre (pas de virage en demi cercle). Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier). Un retard d'un ou deux mètres est admis.

Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites). Il est également nécessaire de prendre en considération la qualité du sol où est réalisée l'épreuve. En effet, dans un souci d'homogénéité des résultats entre les unités il est fondamental que le sol soit dépourvu de boue ou de gravier.

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

AA : 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 de natation et d'apnée doivent être effectués en continu. Tout sujet marquant une pause supérieure à 5'' 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 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 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 autorisés, aucun autre matériel ou artifice visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse n'est autorisé. Le passage de la ligne des 10 mètres d'apnée marque l'arrêt du chronomètre.

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

CMG 1

a) Grimper de corde

Effectuer, en style libre, un grimper à la corde lisse. Corde de 5 mètres mesurée au sol, étalonnée tous les 0,50m à partir de 1m50 à grimper deux fois (7 mètres de grimper effectif). Points particuliers :

- Départ sur un pied, une main sur la corde à 1m50, la deuxième main ne touchant pas la corde.
- Départ à l'initiative du participant.
- Première corde : au toucher de la marque indiquant 5 mètres, le chronomètre est arrêté.
- La descente doit s'effectuer à un rythme libre mais sans interruption. En cas d'arrêt la performance est ramenée à une corde grimpée.
- Deuxième corde : le chronomètre repart dès que le sujet touche le sol d'un pied. S'il maintient un ou ses deux pieds au sol plus de trois secondes, l'épreuve s'arrête. On considérera alors qu'il a grimpé une seule corde. Au toucher de la marque indiquant 5 mètres le chronomètre est arrêté.

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

b) Abdominaux

Le sujet est allongé sur le dos, genoux et hanches fléchis à 90°. Les pieds, en appui contre un mur ou sur une chaise, sont tenus par un partenaire ou bloqués contre un espalier.

Les épaules décollées du sol, les coudes fléchis, les mains sur la face avant des épaules, les bras en contact avec la poitrine et le menton placé contre le sternum.

Au signal, le sujet réalise une flexion du tronc jusqu'au contact des coudes avec les cuisses puis retour à la position de départ, les épaules et la tête ne doivent à aucun moment toucher le sol.

La position des mains, des coudes et des bras doit rester inchangée tout au long de l'épreuve (contact permanent des bras avec la poitrine et de la région lombaire avec le sol).

Exécuter le maximum de répétitions en 2 minutes.

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

CMG 2

a) Flexion extension des membres supérieurs en appui tendu (pompes)

Modalités d'exécution hommes :

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

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

Modalités d'exécution femmes :

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 20 cm de haut, revenir à la position en appui, membres complètement tendus, cela sans interruption.

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

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

b) Abdominaux idem CMG1 b

CMG 3

a) Traction à la barre fixe

Flexion simultanée des bras en pronation jusqu'à ce que le menton soit au-dessus de la barre puis descendre jusqu'à la position bras tendus (coudes déverrouillés). La position des pouces sur la barre est laissée à l'appréciation du sujet. La distance entre les mains correspond à la largeur des épaules du sujet.

Exécuter le maximum de tractions sans limite de temps.

Le barème, sur 10 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

b) Abdominaux idem CMG1 b

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 1.1

BAREME MASCULIN SENIOR DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≤ 39 ans	ECR ³			AA ⁴	CMG ⁵			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	3300	19	12	100				
19	3200	18,25	11,5	110				
18	3100	17,5	11	120				
17	3000	16,75	10,5	130				
16	2900	16	10	140				
15	2800	15,25	9,5	150				
14	2700	14,5	9	160				
13	2600	13,75	8,5	170				
12	2500	13	8	180				
11	2450	12,5	7,75	190				
10	2400	12	7,5	100m+10	10	50	12	55
09	2350	11,5	7,25		12	46	10	50
08	2300	11	7	100m+5	14	42	9	45
07	2250	10,5	6,75		16	38	8	40
06	2200	10	6,5	100m	18	34	7	35
05	2150	9,5	6,25	75m	7m	30	6	30
04	2100	9	6	50m	6m	27	5	27
03	2050	8,5	5,75	25m	5m	24		24
02	2000	8	5,5		4m	22	4	21
01	1950	7,5	5,25		3m	20		18
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

³ Endurance cardio-respiratoire.⁴ Aisance aquatique.⁵ Capacité musculaire générale.

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 1.2

BAREME MASCULIN MASTER 1 DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≥40 ans ≤ 49 ans	ECR ⁶			AA ⁷	CMG ⁸			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	3000	16,75	10,5	130				
19	2900	16	10	140				
18	2800	15,25	9,5	150				
17	2700	14,5	9	160				
16	2600	13,75	8,5	170				
15	2500	13	8	180				
14	2450	12,5	7,75	190				
13	2400	12	7,5	200				
12	2350	11,5	7,25	210				
11	2300	11	7	220				
10	2250	10,5	6,75	100m+10	16	38	8	40
09	2200	10	6,5		18	34	7	35
08	2150	9,5	6,25	100m+5	20	30	6	30
07	2100	9	6		22	27	5	27
06	2050	8,5	5,75	100m	24	24		24
05	2000	8	5,5	75m	7m	22	4	21
04	1950	7,5	5,25	50m	6m	20		18
03	1900	7	5	25m	5m	18	3	16
02	1850	6,5	4,75		4m	16		14
01	1800	6	4,5		3m	14	2	12
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

⁶ Endurance cardio-respiratoire.⁷ Aisance aquatique.⁸ Capacité musculaire générale.

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 1.3

BAREME MASCULIN MASTER 2 DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≥50 ans	ECR ⁹			AA ¹⁰	CMG ¹¹			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	2700	14,5	9	160				
19	2600	13,75	8,5	170				
18	2500	13	8	180				
17	2450	12,5	7,75	190				
16	2400	12	7,5	200				
15	2350	11,5	7,25	210				
14	2300	11	7	220				
13	2250	10,5	6,75	230				
12	2200	10	6,5	240				
11	2150	9,5	6,25	250				
10	2100	9	6	100m+10	22	27	5	27
09	2050	8,5	5,75		24	24		24
08	2000	8	5,5	100m+5	26	22	4	21
07	1950	7,5	5,25		28	20		18
06	1900	7	5	100m	30	18	3	16
05	1850	6,5	4,75	75m	7m	16		14
04	1800	6	4,5	50m	6m	14	2	12
03	1750	5,5	4,25	25m	5m	12		10
02	1700	5	4		4m	10	1	8
01	1650	4,5	3,75		3m	8		6
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

⁹ Endurance cardio-respiratoire.¹⁰ Aisance aquatique.¹¹ Capacité musculaire générale.

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 2.1

BAREME FEMININ SENIOR DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≤ 39 ans	ECR ¹²			AA ¹³	CMG ¹⁴			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	2900	14,5	9	120				
19	2800	13,75	8,5	130				
18	2700	13	8	140				
17	2600	12,25	7,5	150				
16	2500	11,5	7	160				
15	2400	10,75	6,5	170				
14	2300	10	6,25	180				
13	2200	9,5	6	190				
12	2100	9	5,75	200				
11	2000	8,5	5,5	210				
10	1900	8	5,25	100m+10	16	26	6	45
09	1850	7,5	5		20	24	5	40
08	1800	7	4,75	100m+5	24	22		35
07	1750	6,5	4,5		28	20	4	30
06	1700	6	4,25	100m	32	18		25
05	1650	5,75	4	75m	7m	16		20
04	1600	5,5	3,75	50m	6m	14	3	17
03	1550	5,25	3,5	25m	5m	12		15
02	1500	5	3,25		4m	10	2	12
01	1450	4,75	3		3m	9		9
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

¹² Endurance cardio-respiratoire.¹³ Aisance aquatique.¹⁴ Capacité musculaire générale.

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 2.2

BAREME FEMININ MASTER 1 DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≥40 ans ≤ 49 ans	ECR ¹⁵			AA ¹⁶	CMG ¹⁷			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	2600	12,25	7,5	150				
19	2500	11,5	7	160				
18	2400	10,75	6,5	170				
17	2300	10	6,25	180				
16	2200	9,5	6	190				
15	2100	9	5,75	200				
14	2000	8,5	5,5	210				
13	1900	8	5,25	220				
12	1850	7,5	5	230				
11	1800	7	4,75	240				
10	1750	6,5	4,5	100m+10	28	20	4	30
09	1700	6	4,25		32	18		25
08	1650	5,75	4	100m+5	34	16		20
07	1600	5,5	3,75		36	14	3	17
06	1550	5,25	3,5	100m	38	12		15
05	1500	5	3,25	75m	7m	10	2	12
04	1450	4,75	3	50m	6m	9		9
03	1400	4,5	2,75	25m	5m	8		7
02	1350	4,25	2,5		4m	7	1	5
01	1300	4	2,25		3m	6		4
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

¹⁵ Endurance cardio-respiratoire.¹⁶ Aisance aquatique.¹⁷ Capacité musculaire générale.

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 2.3

BAREME FEMININ MASTER 2 DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≥50 ans	ECR ¹⁸			AA ¹⁹	CMG ²⁰			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	2300	10	6,25	180				
19	2200	9,5	6	190				
18	2100	9	5,75	200				
17	2000	8,5	5,5	210				
16	1900	8	5,25	220				
15	1850	7,5	5	230				
14	1800	7	4,75	240				
13	1750	6,5	4,5	250				
12	1700	6	4,25	260				
11	1650	5,75	4	270				
10	1600	5,5	3,75	100m+10	36	14	3	17
09	1550	5,25	3,5		38	12		15
08	1500	5	3,25	100m+5	40	10	2	12
07	1450	4,75	3		42	9		9
06	1400	4,5	2,75	100m	44	8		7
05	1350	4,25	2,5	75m	7m	7	1	5
04	1300	4	2,25	50m	6m	6		4
03	1250	3,75	2	25m	5m	5		3
02	1200	3,5	1,75		4m	4		2
01	1150	3,25	1,5		3m	3		1
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

¹⁸ Endurance cardio-respiratoire.¹⁹ Aisance aquatique.²⁰ Capacité musculaire générale.

FICHE RECAPITULATIVE
CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE (CCPM)

Grade :	Date de naissance :	Sexe : M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
NOM :	N° de matricule :	Unité :
Prénom :	S <input type="checkbox"/> (≤ 39 ans) V1 <input type="checkbox"/> (≥40 ans ≤ 49 ans) V2 <input type="checkbox"/> (≥50 ans)	ANNEE : 2 0 ..

1. CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GENERALE (CCPG)
(épreuves communes interarmées obligatoires)

										ANNEE A		ANNEE A - 1			ANNEE A - 2			
										Performance	Points	Points			Points			
												S <input type="checkbox"/>	V1 <input type="checkbox"/>	V2 <input type="checkbox"/>				
ECR																		
1 Cooper	2 VAMEVAL	3 Luc Léger																
AA 100 m + apnée 10 m																		
CMG											abdos		abdos		abdos		abdos	
1 Corde / abdos	2 Pompes / abdos	3 Tractions / abdos																
CLASSEMENT CCPG										TOTAL		TOTAL			TOTAL			
5	4	3	2	1														
60	51	50	41	40	31	30	21	20	0	Exempt	Non Effectué							

2. CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPECIFIQUE (CCPS)
(en fonction des directives propres à chaque armée ou la gendarmerie nationale)

										Performance	ANNEE A	Points	ANNEE A - 1			ANNEE A - 2		
												Points	Points			Points		
<i>Epreuve spécifique n°1</i> (à préciser)																		
<i>Epreuve spécifique n°2</i> (à préciser)																		
<i>Epreuve spécifique n°3</i> (à préciser)																		
CLASSEMENT CCPS										TOTAL		TOTAL			TOTAL			
5	4	3	2	1														
										Exempt	Non Effectué							

OBSERVATIONS / CONTRAT D'OBJECTIF EVENTUEL	Visa Officier chargé des sports	Visa de l'intéressé	Visa du premier notateur

ANNEXE IV

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP

Appendice 2

ETABLISSEMENT DE LA FICHE CCPM

- **Cas particuliers d'exemption médicale**

Dans le cas d'une exemption médicale au CCPM, partie CCPG et/ou CCPS, la case « exempt » du cartouche « classement » sera cochée. Cette information sera également inscrite par l'officier chargé des sports, au moment du bilan final, dans la case « observations ».

Dans le cas d'une exemption partielle (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 d'unité. Les performances et les points obtenus sont alors reportés dans les cases prévues à cet effet. La nature de l'exemption est notifiée par l'officier chargé des sports, au moment du bilan final, dans le cartouche « observations ».

- **Validité du test d'aisance aquatique**

En fonction des contraintes liées à l'accès à une piscine ou à une zone de baignade libre aménagée et sous réserve que cette procédure particulière soit inscrite dans le texte d'application des armées ou de la gendarmerie nationale, la validité du test d'aisance aquatique (100 m + 10 m d'apnée) peut faire l'objet d'une prorogation de deux ans.

Il est rappelé que ce test demeure obligatoire au minimum une fois tous les trois ans.

Dans ce cas, la dernière performance enregistrée est reportée sur la fiche récapitulative CCPM dans la case prévue à cet effet. La prorogation de la validité du test d'aisance aquatique est alors notifiée par l'officier chargé des sports, au moment du bilan final, dans la case « observations », avec mention de l'année du dernier test effectué.

ANNEXE V

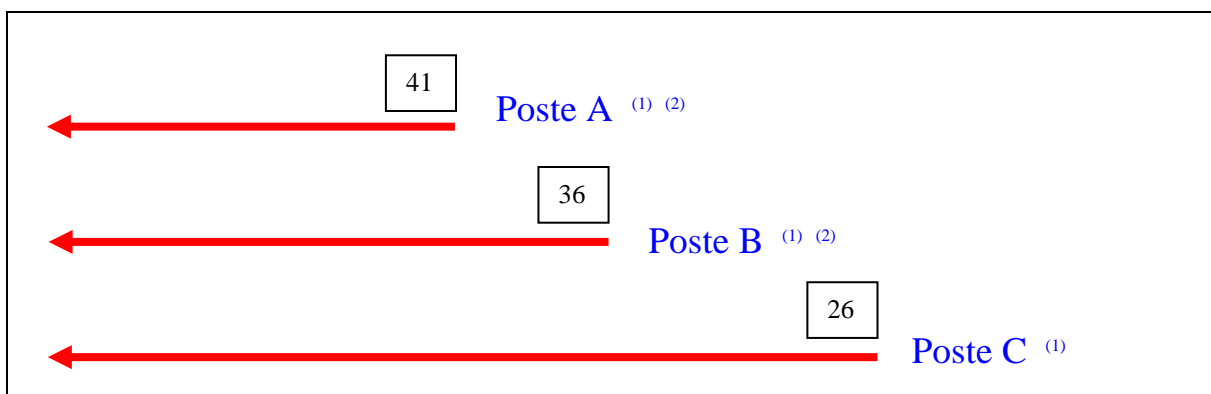
à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

<p>NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE MINIMALE</p> <p>SELON LES METIERS</p> <p>(RECOMMANDATIONS)</p>

- **Poste A** : Métiers nécessitant un niveau supérieur de condition physique générale dans le cadre opérationnel.
- **Poste B** : Métiers nécessitant une bonne condition physique générale dans le cadre opérationnel.
- **Poste C** : Métiers nécessitant un niveau de condition physique générale compatible avec le métier des armes.

L'appartenance à un poste A, B ou C est laissée à la libre interprétation des forces armées.

<i>CLASSEMENT CCPG</i>				
5	4	3	2	1
60 51	50..... 41	40..... 31	30 21	20..... 0



⁽¹⁾ Un militaire en deçà des seuils se verra attribuer un contrat d'objectif, avec comme but d'atteindre, dans un délai fixé entre 3 à 6 mois, les minima.

⁽²⁾ Sans note inférieure à 5 sur 20 dans l'une des épreuves (ou groupe d'épreuves).