

TTA 150

édition 2018

TITRE **XIV**

—

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, MILITAIRE ET SPORTIF

Expert de domaine :

**Direction des Ressources Humaines de l'Armée de Terre / Commandement de la Formation
(DRHAT/COM-FORM/BCF/EPMS)**





TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Section I - LE CONCEPT GÉNÉRAL DE L'EPMS DANS L'ARMÉE DE TERRE | 7 |
| Chapitre 1 LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'EPMS | 8 |
| 1 - L'APTITUDE DU PERSONNEL | 10 |
| 2 - L'ENCADREMENT DES SÉANCES | 11 |
| 3 - LE CONTRÔLE DES INFRASTRUCTURES DÉDIÉES A L'EPMS | 15 |
| 4 - POSITION EN SERVICE | 15 |
| 5 - LA COMPÉTITION | 16 |
| 6 - LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE (FCD) | 16 |
| Chapitre 2 RÔLE DES DIFFÉRENTS ACTEURS | 18 |
| 1 - RÔLE DE L'AUTORITÉ D'EMPLOI | 18 |
| 2 - RÔLE DU MÉDECIN | 18 |
| 3 - RÔLE DU SPÉCIALISTE EPMS | 18 |
| 4 - RÔLE DU CADRE DE CONTACT | 19 |
| 5 - RÔLE DU PRATIQUE | 19 |
| Section II - L'ORGANISATION DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPMS.... | 21 |
| Chapitre 1 L'ORGANISATION DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPMS | 22 |
| 1 - L'ORGANISATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES MILITAIRES ET SPORTIVES (APMS) | 22 |
| 2 - LES PLANS D'ENTRAÎNEMENT COMPLETS (PEC) | 22 |
| 3 - LES NIVEAUX D'INTERVENTION DES CADRES NON- SPÉCIALISTES | 23 |
| Chapitre 2 LE DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUE D'UNE SÉANCE D'EPMS | 25 |
| 1 - LA PRISE EN MAIN (DURÉE : 5 MIN) | 25 |
| 2 - LA MISE EN TRAIN (DURÉE : 10 À 15 MIN ENVIRON) | 25 |
| 3 - LA PARTIE PRINCIPALE (DURÉE : 30 À 50 MIN ENVIRON) | 26 |
| 4 - LE RETOUR AU CALME (DURÉE : 5 À 10 MIN ENVIRON) | 27 |
| 5 - LE CONTRÔLE | 28 |
| Section III - PRINCIPAUX PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT | 31 |
| Chapitre 1 LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT PAR LA COURSE | 32 |
| 1 - L'ENTRAÎNEMENT D'ADAPTATION | 32 |
| 2 - L'ENTRAÎNEMENT CONTINU | 35 |
| 3 - L'ENTRAÎNEMENT EN ALTERNANCE D'ALLURE | 36 |
| Chapitre 2 LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT PAR LA MUSCULATION | 37 |
| 1 - LES CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION | 37 |
| Chapitre 3 LE PARCOURS D'OBSTACLES | 40 |
| 1 - PÉDAGOGIE D'UNE SÉANCE | 40 |
| Chapitre 4 LE PARCOURS NATUREL | 42 |

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 5 LA COURSE D'ORIENTATION..... | 43 |
| 1 - LA BOUSSOLE | 43 |
| 2 - LA CARTE..... | 45 |
| 3 - LE TRAÇAGE..... | 46 |
| 4 - LA COURSE..... | 47 |
| Section IV - LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE..... | 49 |
| Chapitre 1 PRINCIPES D'EXÉCUTION DES ÉPREUVES | 50 |
| Chapitre 2 NATURE DU CONTRÔLE ET MODALITÉS D'EXÉCUTION DES ÉPREUVES..... | 51 |
| Chapitre 3 LE CONTRÔLE ET LA NOTATION | 53 |
| Chapitre 4 LE CONTRÔLE COLLECTIF | 54 |
| ANNEXES | 55 |
| Annexe A - LEXIQUE..... | 56 |
| Annexe B - EXEMPLES D'EXERCICES EN FONCTION DU GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITE | 58 |
| Annexe C - LE PARCOURS D'OBSTACLES - ÉTUDE DES 20 OBSTACLES | 64 |
| Annexe D - LES BARÈMES DU CCPM | 85 |

AVANT-PROPOS

« L'Entraînement Physique Militaire et Sportif (EPMS) est une composante majeure de la mise en condition physique et mentale des militaires. Il contribue de façon déterminante à l'amélioration et au maintien de la capacité opérationnelle des unités ¹ » .

Tout militaire a le devoir de développer et de maintenir, par la pratique régulière de l'EPMS, l'ensemble de ses qualités physiques lui permettant de faire face à l'exercice de son métier.

Tout cadre militaire a la responsabilité de la préparation physique et mentale des hommes placés sous ses ordres (cadres et/ou militaires du rang).

Dans les situations de forte tension rencontrées dans le cadre des engagements opérationnels, tout militaire doit être en mesure de rester maître de ses émotions afin d'agir avec pertinence et sang- froid. L'atteinte d'un tel objectif nécessite, en plus d'une parfaite maîtrise technique, la possession d'une condition physique irréprochable, seule garante dans ce type de contexte, d'une réelle efficacité.

Référentiel pour le personnel militaire non spécialiste, ce document a pour objectifs :

- de situer l'EPMS au sein de la formation militaire des cadres et de la troupe ;
- d'appréhender l'organisation de la mise en œuvre de l'EPMS de leur personnel
- ; d'assurer leur mission de mise en condition physique de leur personnel ;
- de se préparer aux épreuves physiques des concours et examens.

¹ Directive ministérielle n° 17615 du 23 décembre 2003 pour la pratique de l'entraînement physique militaire et des sports dans les armées.



Section I - LE CONCEPT GÉNÉRAL DE L'EPMS DANS L'ARMÉE DE TERRE

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

La finalité de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) est de participer au développement de la capacité opérationnelle individuelle et collective. Acte fondamental de tout militaire, l'EPMS doit permettre à chacun, quelle que soit sa place au sein de l'armée de Terre, d'acquérir un niveau de condition physique et mentale adapté aux spécificités et aux contraintes de son emploi et de ses missions.

Par ailleurs, la pratique régulière d'activités physiques et sportives, par ses multiples effets bénéfiques sur la santé, contribue à la préservation des effectifs, aspect essentiel au regard de la réduction du format de l'armée de Terre.

Ainsi l'EPMS poursuit un triple objectif :

- **physique** : développer les qualités physiques individuelles afin d'améliorer les capacités d'action du personnel dans l'exercice de ses tâches professionnelles. Le rendement ou la performance de ces qualités permet de situer le niveau de condition physique ;
- **psychologique** : renforcer les qualités morales individuelles et collectives afin d'optimiser le potentiel d'action. Sur le plan individuel, l'EPMS doit permettre de développer le goût de l'effort, la pugnacité, la combativité et d'améliorer les capacités de gestion du stress. Sur le plan collectif, il doit développer l'esprit de solidarité et la cohésion ;
- **sanitaire** : préserver et optimiser le capital santé. L'EPMS doit contribuer à limiter les effets de la sédentarité professionnelle et sociétale par son action préventive des maladies cardio-vasculaires et métaboliques, de l'augmentation du surpoids. Par ailleurs, il améliore la tolérance au stress et ralentit les effets du vieillissement.

RÉFÉRENCES

- Directive ministérielle n°17615 du 23 décembre 2003 pour la pratique de l'entraînement physique militaire et des sports dans les armées
- Manuel d'entraînement physique militaire et sportif - PIA 7.1.1 du 12 octobre 2011
- Directive générale n°1909/DEF/EMAT/ES/B.EMP/POP/33 du 19 décembre 2011 pour l'entraînement et l'éducation physiques militaires et sportifs (E²PMS) au sein de l'armée de Terre
- Directive de la composante C
- Note n° D-13-002073/DEF/EMA/RH/BFORM/NP du 19 février 2013 sur l'encadrement des activités d'entraînement physique militaire et sportif (EPMS)

Chapitre 1

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'EPMS

L'efficience de l'EPMS, qu'il soit pratiqué à titre individuel ou de manière collective, nécessite l'application des principes généraux de progressivité et de régularité de l'entraînement, d'adaptation et de diversité des activités dans un environnement sécurisé et réglementé.

Progressivité.

L'incompressible temps d'adaptation et de récupération de l'organisme à la contrainte de l'effort physique impose une progressivité dans le rythme et l'intensité des activités d'entraînement. C'est un principe fondamental pour garantir l'intégrité physique du personnel.

La progressivité en EPMS doit donc être prise en compte dans la planification et la conduite des activités.

Au niveau de la planification, il est nécessaire de tenir compte :

- de l'intensité des différents type d'activités (EPMS, marches, stages d'aguerrissement, séjours terrain, ...) ;
- des phases indispensables à la récupération ;
- du niveau physique du personnel sachant que plus ce niveau est faible, plus il est nécessaire de diminuer la densité des activités physiques ;
- de l'âge et du sexe notamment dans le cadre de la planification individuelle de l'entraînement.

Cette étape préparatoire doit être menée en étroite concertation avec l'ensemble des acteurs de la préparation opérationnelle, commandement, chefs de cellule EPMS et médecins.

Au niveau de la conduite des activités, la progressivité en EPMS est conditionnée par :

- la capacité à adapter l'intensité des efforts au niveau physique initial de chaque personne en tenant compte de l'aptitude médicale déterminée par le médecin et de l'aptitude physique déterminée par le spécialiste EPMS ;
- une organisation des séances en groupes de niveaux les plus homogènes possibles, dans le cadre d'entraînements collectifs ;
- une différenciation hommes/femmes dans l'intensité des efforts au cours des deux premiers mois de formation initiale ;
- des temps de récupération suffisants.

La récupération, qu'elle soit active (activité physique légère) ou passive (repos complet) est un temps de régénération de l'organisme indispensable dans le cadre de la programmation et de la conduite de l'entraînement physique.

Régularité.

Principe à appliquer de manière individuelle tout au long de la carrière, la régularité en EPMS permet d'optimiser ses effets sur la condition physique et plus largement sur la santé. Elle contribue à :

- réduire la prévalence des blessures par la répétition d'efforts dans le temps qui maintient l'adaptabilité de l'organisme à l'activité physique ;
- maintenir un niveau de condition physique favorisant une adaptation plus grande face aux changements de contraintes professionnelles inhérents au métier de militaire (OPEX, mutations, examens et concours) ;
- maintenir durablement les qualités physiques et psychologiques du personnel et renforcer le capital santé.

Par ailleurs, la régularité dans l'entraînement est indispensable pour améliorer le niveau de condition physique.

Ainsi, il est reconnu que le nombre de sollicitations physiques par semaine, d'une durée effective de quarante cinq à soixante minutes chacune, doit être :

- de quatre à cinq pour envisager une amélioration de la condition physique ;
- de trois pour maintenir un niveau de condition physique sachant que plus le niveau initial est élevé, plus la sollicitation devra être fréquente et intense pour maintenir ce niveau.

Une pratique quotidienne de trente minutes par jour (source Organisation Mondiale de la Santé) contribue à la préservation d'une bonne santé.

Adaptation.

Le principe d'adaptation en EPMS fait appel à une notion de logique militaire de l'activité sportive. En effet, toute discipline sportive doit être pratiquée à des fins de développement des qualités physiques, psychologiques et cognitives du personnel dans un but d'amélioration du rendement professionnel. Or, ces disciplines répondent parfois à d'autres logiques, notamment de performances ou de compétition, qui ne sont pas toujours en adéquation avec les objectifs recherchés en EPMS. C'est pourquoi, il est nécessaire d'adapter les règlements et les logiques internes des disciplines sportives afin de pouvoir les pratiquer en toute sécurité et d'en retirer le maximum d'effets. Il conviendra notamment d'adapter la discipline au niveau de pratique et d'expérience du personnel.

Diversité.

La diversité des activités proposées dans le cadre d'un entraînement favorise la motivation du personnel. Elle permet également de solliciter plus largement l'ensemble des qualités physiques par rapport à une pratique mono-disciplinaire.

Ce principe est essentiel en formation initiale où l'adhésion à l'effort physique est un objectif majeur et déterminant pour toute la carrière du militaire.

Par ailleurs, l'alternance d'activités physiques militaires avec des activités sportives est de nature à limiter les phénomènes de lassitude dans l'entraînement.

Ce principe de diversité des activités peut également s'appliquer au sein d'une même séance. Il introduit le concept d'entraînement multivarié qui permet de développer simultanément plusieurs qualités physiques en utilisant différentes pratiques au cours d'une même séance. Cette organisation présente l'avantage par la variété des sollicitations organiques et musculaires obtenue :

- d'optimiser les effets notamment en force et en endurance ;
- de réduire les blessures par une diminution des contraintes mécaniques propres à chaque activité et souvent concentrées sur les mêmes segments de membres ;
- de favoriser l'adaptation organique du personnel à l'effort physique.

Sécurité.

L'application des principes généraux développés précédemment, notamment de progressivité et de régularité de l'entraînement, participe à la sécurisation de l'EPMS. La réduction des risques liés à la pratique dépend également de l'environnement et de la compétence de l'encadrement en charge de la mise en œuvre des activités.

La sécurité de l'environnement est conditionnée par la qualité des installations sportives et des équipements. Elle fait appel à des compétences techniques que détiennent les spécialistes EPMS, chefs de cellule, qui en sont les garants. Dans ce cadre, ils sont les conseillers techniques du commandement et agissent en collaboration avec la chaîne prévention pour l'application des mesures de sécurité, de contrôle et d'entretien des installations et équipements.

La sécurité dans la conduite des activités d'EPMS est principalement tributaire de la compétence de l'encadrement.

Dans ce cadre, les spécialistes EPMS doivent être employés à plein temps à l'encadrement des activités de préparation physique, y compris des unités constituées.

Cependant, les effectifs de cette ressource spécialisée ne permettent pas toujours de faire face à l'ensemble des besoins d'encadrement en EPMS. C'est pourquoi, tous les cadres doivent recevoir, en école puis en unité sous la responsabilité des spécialistes EPMS, une formation technique et pédagogique leur permettant de participer à la mise en œuvre de l'entraînement.

En conclusion, la sécurité en EPMS dépend de la qualité et de la coordination des actions de l'encadrement de proximité, des spécialistes EPMS, des médecins et de la chaîne prévention.

1 - L'APTITUDE DU PERSONNEL

1.1 La surveillance médico-physiologique

La surveillance médico-physiologique de l'EPMS comprend la détermination de l'aptitude médicale et de l'aptitude physique.

L'évaluation des aptitudes médicale et physique du personnel est **indispensable** à la pratique de l'EPMS.

1.1.1 Aptitude médicale.

La détermination de l'aptitude médicale est du ressort des médecins du service de santé des armées, à l'occasion du recrutement puis de la visite médicale périodique (VMP). Pour l'EPMS, elle consiste à détecter une éventuelle contre-indication à la pratique.

Le certificat médical délivré à l'issue de la visite médicale périodique mentionne l'une des situations médicales suivantes :

- absence de contre-indication médicale à l'EPMS ou aptitude CCPM ;
- inaptitude temporaire ou définitive à une activité ou à une sollicitation physique (la durée d'inaptitude et l'activité contre-indiquée sont précisées sur le certificat) ;
- nécessité d'un accompagnement de l'entraînement par un spécialiste EPMS, cette situation exige la rédaction par le médecin d'une fiche de liaison, à destination du spécialiste EPMS, précisant la nature des restrictions ou des recommandations en matière d'EPMS.

L'aptitude médicale est délivrée pour une durée de deux ans sauf cas particuliers définis par l'arrêté du 20 décembre 2012 (relatif à la détermination et au contrôle de l'aptitude médicale à servir du personnel militaire).

1.1.2 Aptitude physique.

La détermination de l'aptitude physique fait suite à la détermination de l'aptitude médicale. Elle consiste en l'évaluation des capacités d'entraînement au moyen de tests de terrain dont la mise en œuvre est du ressort du spécialiste EPMS.

Les résultats de ces tests permettent de répartir la population militaire en groupes de niveau les plus homogènes possibles pour la mise en œuvre de l'EPMS.

L'évaluation de l'aptitude physique est à réaliser au moins une fois par an, soit :

- en début d'entraînement (formation initiale) ou de reprise d'entraînement (après interruption prolongée) ;
- dans le cadre du contrôle de la condition physique du militaire dont les modalités sont définies par instruction particulière (cf Section IV).

2 - L'ENCADREMENT DES SÉANCES

Au-delà de la réglementation spécifique appliquée à certaines activités, les responsabilités d'encadrement des activités doivent être fixées par le commandement, selon les principes suivants :

- le niveau de compétence d'encadrement doit être d'autant plus élevé que l'activité physique est intense ou que le personnel n'est pas entraîné ;
- toutes les activités de mise en condition physique initiale doivent être conduites par les spécialistes EPMS, voire supervisées lorsque la ressource n'est pas suffisante ;

- les activités d'entraînement à but de maintien en condition physique, s'adressant à du personnel entraîné et apte sans restriction peuvent être encadrées par du personnel non spécialiste sous réserve qu'il ait reçu une formation idoine ;
- toute épreuve ou test d'évaluation physique de par leurs caractères souvent techniques et d'intensité maximale doivent être obligatoirement conduits par un spécialiste EPMS ou un non spécialiste EPMS titulaire d'un diplôme qualifiant (fédéral ou d'état) ; toute activité d'opposition (sport de préhension, de percussion), de challenges, de compétitions (sports collectifs, sports de combat) doit être dirigée exclusivement par un spécialiste EPMS.

Le tableau présenté ci-dessous précise la répartition des responsabilités entre le spécialiste EPMS et l'encadrement de contact suivant les disciplines pratiquées. L'application de ces normes d'encadrement doit contribuer à sécuriser et optimiser l'entraînement physique, dans un souci de préservation du potentiel humain.

| ACTIVITÉS | ENCADREMENT SPÉCIALISTE EPMS | ENCADREMENT CADRE DE CONTACT ou PRATIQUE AUTONOME |
|----------------------|---|---|
| COURSE A PIED | Préparation à la performance (travail fractionné, alterné d'intensité élevée). Personnel en reprise d'activité. Tests d'évaluation nécessaires à la détermination de groupes de niveau et tests CCPM. Action de conseil sur les modalités de pratique et d'entraînement. | Séance à but de maintien en condition physique (travail d'intensité faible à moyenne à effort continu). |
| MUSCULATION | Développement de qualités musculaires. Travail d'intensité élevée. Apprentissage technique, consignes et recommandations. Formation de cadres. Tests d'évaluation. | Entretien musculaire de faible intensité (pompes, abdominaux, traction...). Travail sur appareils à charge guidée. Séance standard préparatoire au port de charges, séance flash, séance musculation haut du corps. |
| NATATION | | |

| | | |
|---|--|---|
| | Surveillance sous conditions de détention des qualifications suivantes : BNSSA (uniquement baignade personnel militaire), BEESAN, BPJEPS aquatique. | |
| | Apprentissage et perfectionnement, natation utilitaire, aquagym, entraînement et prise de performances. | Titulaire BEESAN ou BP aquatique : mêmes prérogatives que spécialiste EPMS. |
| ACTIVITÉS CARDIO- VASCULAIRES | Action de surveillance, de préparation physique et de conseil. Préparation à la performance (travail fractionné, alterné d'intensité élevée). Personnel en reprise d'activité. | Pratique autonome . |
| MARCHE-COURSE ET MARCHE AVEC CHARGE | Actions de conseil en matière de progression et de planification. Marche-courses et marches commandos chronométrées. | Activités d'entraînement. Activités chronométrées sous réserve de prérogatives attribuées par l'autorité d'emploi (tests d'aptitude parachutiste). |
| PARCOURS NATUREL (adaptation de la méthode naturelle) | Conception et animation de séances. | Animation de séances. |
| MÉTHODE NATURELLE (méthode G. Hébert avec les 10 familles) | Conception et animation de séances. | |
| PARCOURS D'OBSTACLES | Formation de cadres, prise de performances. | Étude d'obstacles, initiation et entraînement. |
| PARCOURS D'AUDACE | Sous conditions de détention de qualifications particulières définies par chacune des armées. | |
| ESCALADE | Sous conditions de détention de qualifications particulières définies par chacune des armées. | |
| | | |

| | | |
|--|---|--|
| COURSE D'ORIENTATION | Apprentissage, entraînement, perfectionnement . Mise en place de séances chronométrées. | Assure la formation sur les notions techniques d'orientation et de topographie. Anime une séance de CO non chronométrée. |
| RAIDS SPORTIFS | Organisation et Animation | |
| RAIDS A FINALITÉ OPÉRATIONNELLE | Actions de conseil en matière de planification et intensité. Soutien technique en fonction des qualifications détenues et du besoin. | Organisation et Animation . |
| FRANCHISSEMENT EN MILIEU NATUREL (coupure humide) | Sous conditions de détention de qualifications particulières définies par chacune des armées. | |
| SPORTS COLLECTIFS | Organisation et animation de séances. Challenges, tournois. | Animation de séances dérivatives, sans esprit de compétition ou de challenge, sous réserve de l'application stricte des consignes de sécurité définies par le spécialiste EPMS avant tout début de séance. |
| SPORTS DE COMBAT | Organisation et animation de séances. Challenges, tournois. | Sous réserve de détention du diplôme Instructeur Sports de combat. |
| AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES | Activités à but de compétition, de challenges et de confrontations. | Pratique d'entretien physique sans objectif de compétition. |
| TIOR | Sous conditions de détention de qualifications moniteur ou instructeur TIOR. | |
| TOP | Sous conditions de détention de qualifications moniteur ou instructeur TOP. | |

3 - LE CONTRÔLE DES INFRASTRUCTURES DÉDIÉES A L'EPMS

La sécurité des installations d'entraînement est prise en compte au stade conservatoire à l'occasion de visites périodiques et des travaux d'entretien courant. Ce domaine est de la responsabilité commune des acteurs de l'EPMS et du chargé de prévention de la formation. Cependant, il appartient à chaque encadrant ou pratiquant, avant utilisation, de procéder à une vérification de l'état des équipements et de rendre compte des anomalies constatées (issues de secours, état des réceptacles, ancrages des buts et paniers, protections passives des obstacles...).

4 - POSITION EN SERVICE

La pratique de l'EPMS est considérée comme une activité de service dans la mesure où elle correspond à l'exécution d'une mission ordonnée et contrôlée par le commandement.

La notion de "lien au service" se traduit par :

- une décision de commandement : note de service, ordre de service,
- etc ; le placement sous le contrôle du commandement ;
- la notion de contrôle ne doit pas toutefois s'entendre au seul sens physique. Un ordre formalisé (note de service, ordre de service) peut suffire à placer le personnel sous le contrôle de l'autorité militaire avec inscription sur un registre.

La notion d'imputabilité.

Les conditions suivantes doivent être remplies pour que l'imputabilité au service soit reconnue :

- exercice d'une activité de service, pendant le temps de service et sous la direction et le contrôle du commandement ;
- rattachement de l'événement ayant causé l'accident au service par un lien de causalité tel que le dommage puisse être considéré comme survenu par le fait ou à l'occasion du service ;
- absence de contre-indication médicale.

Le personnel civil pratiquant une activité sportive doit le faire en dehors des horaires de travail et sera considéré "Hors Service". Certaines activités de cohésion permettent au personnel civil de pratiquer une activité physique sous couvert de la position en service et sous certaines conditions.

5 - LA COMPÉTITION

5.1 Rôle

Facteur dynamisant et indissociable de l'entraînement physique, la compétition permet à chacun de situer son niveau de performance, de stimuler sa volonté individuelle et/ou collective de progresser. Elle développe le goût de l'effort et favorise le dépassement de soi. Par ailleurs, le respect des règles et de l'adversaire inhérent à toute compétition participe utilement au renforcement du savoir-être du militaire.

Au même titre que les échéances d'exercices opérationnels ou que le CCPM, la compétition militaire est un moyen supplémentaire de séquencer l'entraînement physique militaire et sportif par les rendez-vous périodiques qu'elle provoque.

En outre, c'est un formidable outil de cohésion des unités par l'opportunité des échanges produits. La compétition n'est pas seulement destinée à faire émerger une élite, elle doit être le reflet d'une pratique de masse. En effet, le rôle moteur de la compétition sera d'autant plus fort qu'elle rassemblera le plus grand nombre et qu'elle sera orientée vers des disciplines concourant directement à la préparation physique opérationnelle.

5.2 Dispositions particulières relatives à la participation aux compétitions

5.2.1 Participation aux compétitions organisées par les forces armées

Tout participant devra être en possession d'un certificat médico-administratif d'aptitude (modèle 620-4*/1) précisant l'absence de contre indication à la pratique de l'EPMS ou l'aptitude médicale au CCPM. Ce certificat, remis à l'occasion de la visite médicale périodique, devra obligatoirement dater de moins de deux ans.

Cas particulier des disciplines considérées à risque (rugby, sports de combat entraînant la recherche de KO, sports mécaniques, sous-marins et aériens) : la participation aux compétitions pour ces disciplines est soumise à la même réglementation que celle définie pour les compétitions civiles.

5.2.2 Participation aux compétitions organisées par des organismes civils (clubs des armées compris)

Tout participant doit présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition de la discipline considérée datant de moins d'un an.

6 - LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE (FCD)

Acteur essentiel du dispositif social du ministère des Armées, notamment dans la condition du personnel, la fédération des clubs de la Défense par l'intermédiaire de ses clubs constitue une offre de pratique complémentaire à l'EPMS organisé au sein des unités. Elle :

- matérialise les structures de rencontre et d'échange entre personnel militaire et civil de la défense ;
- rassemble autour de projets et d'activités sportives et culturelles, les femmes et les hommes de la défense ainsi que leurs familles et leurs proches ;
- est ouverte à la société civile, développe et affermit le lien armée-société ;
- contribue au rayonnement des armées au sein de la communauté nationale.

Chapitre 2

RÔLE DES DIFFÉRENTS ACTEURS

1 - RÔLE DE L'AUTORITÉ D'EMPLOI

Responsable de la sécurité générale dans la mise en œuvre de l'EPMS, le chef de la formation d'emploi :

- est responsable des convocations au centre médical des armées (CMA) pour y réaliser les visites médicales périodiques (VMP) et de l'exécution du contrôle de la mise à jour de la VMP ;
- formalise les conditions de pratique de l'EPMS par l'édition d'une note annuelle d'organisation ;
- impose que le personnel soit à jour de sa visite médicale périodique ;
- veille au maintien des compétences de sa ressource en spécialistes EPMS et de ses cadres de contact ;
- veille au respect des principes généraux de l'EPMS tels que décrits au chapitre 1.

2 - RÔLE DU MÉDECIN

Au-delà de la détermination de l'aptitude médicale, le médecin est le conseiller technique du commandement en matière de surveillance médicale de l'EPMS. A ce titre, il :

- identifie les risques sanitaires dans le cadre de la mise en œuvre des activités (contrainte climatique, épidémie ou menace d'épidémie) et en informe le commandement ;
- renseigne le commandement sur l'état de fatigue du personnel et sur l'existence éventuelle d'un fléchissement collectif de l'état de santé ;
- assiste occasionnellement aux différents exercices de manière à apprécier aussi bien l'effort physique que la progression de l'entraînement ;
- est l'interlocuteur privilégié du spécialiste EPMS dans le cadre de l'accompagnement du personnel qui nécessite un entraînement adapté ;
- participe à la formation des militaires : informations sanitaires (coup de chaleur, gelures, risques traumatiques...).

3 - RÔLE DU SPÉCIALISTE EPMS

Le spécialiste EPMS :

- propose au chef de l'organisme la note annuelle d'organisation de la pratique de l'EPMS ;
- participe à la programmation des activités ;
- veille à l'adéquation des intensités d'entraînement avec le niveau d'aptitude physique dans les activités conduites par les cadres de contact ou pratiquées de manière autonome ;
- organise, en coordination avec le médecin, l'EPMS pour le personnel nécessitant un entraînement adapté et notamment en reprise d'activités après interruption de plus de 21 jours, pour raison médicale ;
- contrôle l'adaptation du personnel à l'EPMS, pour les séances qu'il organise, en vue de détecter les difficultés pour suivre l'entraînement et alerter, le cas échéant, le commandement et/ou le médecin ;
- assure la formation des cadres de contact et veille au respect de leurs prérogatives définies par la note de référence.

4 - RÔLE DU CADRE DE CONTACT

Le cadre de contact a un rôle particulièrement important puisque la réalisation pratique des séances d'entraînement physique militaire et sportif lui incombe en partie.

A ce titre, il :

- respecte les principes généraux de progressivité et de sécurité en EPMS tels que définis dans le chapitre 1 ;
- tient compte, dans les séances qu'il organise, de l'aptitude physique du personnel, déterminée par le spécialiste EPMS ;
- applique les recommandations du médecin et du spécialiste EPMS ;
- observe le comportement du personnel afin de signaler au spécialiste EPMS ou au médecin les pratiquants qui présenteraient des difficultés ;
- s'assure que le personnel devant bénéficier d'un entraînement adapté soit pris en charge par un spécialiste EPMS ;
- renseigne le commandement sur l'état de fatigue du personnel et sur l'existence éventuelle d'un fléchissement collectif de l'état physique.

5 - RÔLE DU PRATIQUANT

Le personnel militaire doit :

- être à jour de sa visite médicale périodique ;
- respecter les restrictions d'entraînement définies par le médecin et les recommandations de pratique du spécialiste EPMS ;

- rendre compte au médecin de toute évolution de son état de santé susceptible de modifier son aptitude à l'EPMS ;
- respecter les règles de sécurité inhérentes à la pratique de l'EPMS
- ; appliquer les grands principes d'hygiène de vie.

Section II - L'ORGANISATION DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPMS

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

L'EPMS met en œuvre des activités physiques militaires et sportives (APMS) visant à développer les capacités physiques générales puis spécifiques des métiers. L'organisation de la mise en œuvre de l'EPMS est formalisée annuellement par une note signée du chef de corps de la formation d'emploi.

Cette section a pour objectifs de présenter:

- les principales activités physiques militaires et sportives dans le cadre de l'organisation de la planification de l'entraînement ;
- les niveaux d'intervention des cadres non-spécialistes dans la mise en œuvre de l'EPMS ;
- le déroulement pédagogique d'une séance d'EPMS.

RÉFÉRENCES

- Directive de la composante C
- PIA 7.1.1 Manuel d'EPMS
- Note n° D-13-002073/DEF/EMA/RH/BFORM/NP du 19 février 2013 sur l'encadrement des activités d'entraînement physique militaire et sportif (EPMS)

Chapitre 1 L'ORGANISATION DE LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPMS

1 - L'ORGANISATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES MILITAIRES ET SPORTIVES (APMS)

La pratique de l'EPMS privilégie l'entraînement physique généralisé, à base de **disciplines fondamentales** : course à pied, musculation, natation et marche.

Cette pratique sportive doit être prolongée par un entraînement physique spécifique comprenant des **activités physiques militaires** : les parcours d'obstacles et d'audace, les TIOR, les TOP, la natation utilitaire, la course d'orientation, l'escalade, la marche course et marche avec charges lourdes, le lancer de grenades, les raids et franchissements.

Ces activités doivent permettre, tout en améliorant la condition physique du militaire, de développer sa rusticité, son goût de l'engagement physique et sa volonté de vaincre, mais également la maîtrise de soi et l'esprit d'équipe.

Elles peuvent s'effectuer en milieu naturel, aménagé ou non, ou à partir d'installations spécifiques, militaires ou civiles (piscine, gymnase, terrains de sports, etc).

Par ailleurs, il convient d'introduire des **activités sportives complémentaires**, telles que sports collectifs, sports de combat, VTT, canoë, badminton, raids multisports. Elles permettent à la fois d'appréhender de nouvelles techniques et de renouveler l'intérêt et la motivation du personnel pour l'effort physique.

2 - LES PLANS D'ENTRAÎNEMENT COMPLETS (PEC)

L'EPMS est décliné aussi souvent que possible en **PEC** (individuels ou collectifs) afin de répondre aux objectifs opérationnels de l'unité (mise en condition avant projection, maintien d'un niveau de condition physique générale, etc.) ainsi qu'aux objectifs individuels du personnel (préparations aux examens ou concours, performances, CCPM).

À l'issue d'un travail mené en étroite collaboration avec les chefs de section et/ou les commandants d'unités élémentaires, un PEC est construit en prenant en compte les contraintes physiques, environnementales, techniques et matérielles locales.

Dans le respect des principes généraux de l'EPMS, les PEC se traduisent par un ensemble de cycles de séances utilisant différentes activités et judicieusement programmées pour permettre d'atteindre l'objectif fixé.

L'évaluation des effets de l'entraînement doit s'effectuer à différents niveaux :

- en amont et à la fin de chaque cycle de préparation physique ;
- au cours et à l'issue de chaque séance, notamment lors des séances spécifiques.

Cette évaluation permettra d'adapter à la fois la programmation et l'intensité des séances d'entraînement, au regard des résultats observés.

3 - LES NIVEAUX D'INTERVENTION DES CADRES NON-SPÉCIALISTES

Les cadres de contact sont les acteurs principaux de la mise et du maintien en condition physique de leurs subordonnés. Ils doivent s'appuyer sur les compétences des spécialistes EPMS. Tout cadre doit être capable d'organiser et d'animer les séances à son niveau de responsabilité en liaison avec les spécialistes EPMS.

3.1 Le chef de groupe

Le chef de groupe doit développer le goût de ses subordonnés pour l'activité physique. Il doit être un exemple et contribuer à l'acquisition d'une discipline d'entraînement indispensable au maintien de la condition physique.

Le chef de groupe doit participer à l'organisation et à la conduite des séances programmées, en liaison avec les spécialistes EPMS de l'unité.

A l'issue de sa formation, le chef de groupe doit avoir acquis une expérience et une condition physique lui permettant d'exercer son commandement avec aisance et rayonnement. Il doit savoir mettre en pratique les connaissances théoriques, techniques et pédagogiques de base pour participer à l'organisation ou à la conduite de séances :

- d'entraînement physique généralisé (EPG) à base essentiellement de marche, course à pied, de musculation généralisée, etc ;
- d'entraînement physique spécifique (EPS) à base de parcours naturels, d'obstacles et de course d'orientation, etc.

3.2 Le chef de section

Le chef de section doit participer, sous les ordres du commandant d'unité élémentaire et en liaison avec les spécialistes EPMS du corps, à l'élaboration du programme d'entraînement de sa section (ou équivalent), en tenant compte du niveau atteint par ses hommes et des objectifs fixés.

Il se doit d'organiser et de participer ou conduire les séances inscrites au programme, en liaison avec les spécialistes EPMS.

A l'issue de la formation, le chef de section (ou équivalent) doit :

- avoir acquis les connaissances élémentaires relatives à l'organisation de l'EPMS ;
- mettre en pratique les connaissances théoriques, techniques et pédagogiques permettant d'organiser les cycles du PEC et de diriger, avec le soutien des spécialistes EPMS, les séances :
 - d'EPG à base de marche, de course à pied, de musculation généralisée, d'assouplissement, etc ;
 - d'EPS à base de parcours naturels ou d'obstacles, de course d'orientation, de sports collectifs, etc.

- être en mesure de s'associer au spécialiste EPMS pour l'évaluation individuelle et collective lui permettant de juger des effets de l'entraînement.



Chapitre 2

LE DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUE D'UNE SÉANCE D'EPMS

Une séance d'EPMS se découpe en cinq

- phases : une prise en main ;
- une mise en train ;
- une partie principale ;
- un retour au calme ;
- un contrôle.

1 - LA PRISE EN MAIN (DURÉE : 5 MIN)

Le rassemblement, la présentation et la mise à disposition du groupe par le chef d'élément sont les premiers et indispensables contacts entre le personnel et le responsable de la séance.

Cette 1^{ère} phase permet d'effectuer :

- un contrôle de l'effectif et une vérification de l'état physique et psychologique des exécutants ;
- un rappel des procédés et des techniques appris
- précédemment ; une présentation de la séance.

En outre, cette phase permet aussi :

- un rappel de l'objectif visé par la pratique de l'activité concernée ;
- la vérification des tenues ;
- un rappel sur la sécurité.

Il est possible de terminer la prise en main par un exercice d'éveil de l'attention (sollicitation de l'attention, ou mise dans l'ambiance de la séance).

2 - LA MISE EN TRAIN (DURÉE : 10 À 15 MIN ENVIRON)

Cette phase est la plus importante de la séance. Elle permet de "mettre en route" son cœur, ses muscles et ses articulations.

Pour être efficace, **l'échauffement** devra être :

- progressif.

Le passage d'une activité sédentaire, ou peu intense physiquement, à une activité dynamique, doit être effectué avec prudence. L'intensité du rythme de course et de la vitesse d'exécution des mouvements iront en s'intensifiant pour se terminer par des stimulations courtes et dynamiques.

- complet ;
- adapté, spécifique au thème de la séance.

Il doit permettre la sollicitation de l'ensemble des fonctions organiques (musculaire, cardiaque et mobilisation articulaire).

- varié (qualité primordiale pour favoriser l'adhésion du groupe), et dans sa phase terminale, spécifique et adapté au thème de la séance.

S'il est bon de préparer l'ensemble de l'organisme à l'activité physique, il est important de porter l'effort en fin d'échauffement sur les fonctions les plus sollicitées dans la partie principale de la séance.

Exemples :

Séance de musculation, de grimper, ou de parcours d'obstacles : terminer l'échauffement par des exercices de renforcement musculaire léger (abdominaux, appuis faciaux, tractions) ou par des exercices avec médecine ball (ballon lesté).

A l'occasion d'une séance de parcours d'obstacles, pratiquer des exercices préparant aux réceptions (extensions, flexions) et une révision des derniers obstacles étudiés.

Séance de course :

Finir par de petites accélérations permettant l'élévation du rythme cardiaque et sollicitant une concentration optimale (diminution du temps de réaction).



3 - LA PARTIE PRINCIPALE (DURÉE : 30 À 50 MIN ENVIRON)

Elle est fonction du type d'entraînement envisagé (course, musculation, parcours naturel, parcours d'obstacles, etc). Elle répond donc à un objectif et obéit aux règles suivantes :

- importance de la place de la séance dans le cycle et dans la
- journée ; conditions météorologiques ;

- adaptation aux exécutants (niveau, âge, sexe, effectif, ...).

Cette partie peut prendre différentes formes :

Des éducatifs : apprentissage d'une ou plusieurs techniques, avec des objectifs précis et des corrections. Pour un exercice :

- présenter la tâche ;
- démontrer selon les principes suivants (cadence normale sans commentaires, cadence lente sans commentaires, cadence lente avec commentaire) ;
- faire réaliser ;
- renforcer, corriger, conseiller
- ; évaluer.

Des jeux à thème : mise en application de ces techniques dans une phase de jeu en donnant des consignes.

Des jeux complets : avec des consignes et des corrections, ne pas hésiter à démontrer à nouveau la technique ou expliquer le point de règlement.

Plusieurs points sont à respecter :

- démontrer les exercices ;
- conduire / animer la séance (vivante / attrayante) ;
- réguler / adapter l'exercice en fonction du moment ;
- laisser se dérouler l'exercice, temps d'adaptation de la part des pratiquants
- ; alterner effort / contre effort, travail / détente ;
- déterminer un niveau d'exigence et des critères d'évaluation
- ; faire répéter et corriger les pratiquants.

4 - LE RETOUR AU CALME (DURÉE : 5 À 10 MIN ENVIRON)

Une séance d'entraînement engendre une fatigue physique : les muscles ont été sollicités de manière intensive et quelque fois inhabituelle.

Le retour au calme doit être constitué d'exercices respiratoires, d'étirements musculaires et articulaires.

Il est tout à fait normal de ressentir quelques douleurs musculaires (courbatures d'effort) qui vont s'estomper progressivement en 24 à 48 heures.

Il est important de compenser la perte hydrique engendrée par l'effort. L'eau est la seule boisson physiologique.

Les étirements :

Plusieurs règles sont à respecter :

- ne pas étirer un muscle froid ;
- pas de recherche immédiate de gain d'amplitude ;
- pas de temps de ressort ;

- étirer une chaîne musculaire de préférence et non un muscle
- isolé ; effectuer les étirements lentement et en douceur ;
- étirer successivement les muscles agonistes et antagonistes (exemple : biceps puis triceps) ;
- les étirements ne doivent pas engendrer de douleur
- ; prendre son temps ;
- effectuer chaque exercice au moins deux fois de suite pour être efficace.



5 - LE CONTRÔLE

Le contrôle (la reprise en main) permet :

- un retour sur la séance (points positifs et négatifs) ;
- un rappel des points clés de la séance et une ouverture sur la séance prochaine ;
- une évaluation du travail effectué, l'atteinte ou non des objectifs.

La prise de pulsation permet de contrôler :

soit l'aptitude des sujets entraînés à fournir ou continuer l'effort demandé.
soit l'intensité engendrée par l'activité en cours, ce qui permet de réagir en fonction de l'impact de la séance sur l'organisme.

Le pouls se prend avant la séance, en cours de séance, immédiatement en fin de séance et à l'issue du retour au calme.

Une baisse de la fréquence cardiaque au repos est significative de l'amélioration de l'endurance organique.

Il est recommandé de programmer les séances d'EPMS, autant que faire ce peut, deux à trois heures après un repas (en dehors des phases de digestion).

Section III - PRINCIPAUX PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

Cette section a pour objectifs de présenter :

- les procédés d'entraînement par la course et la musculation ;
- les principes de mise en œuvre des activités physiques militaires que sont le parcours d'obstacles, le parcours naturel et la course d'orientation.

RÉFÉRENCE

- PIA 7.1.1 Manuel d'EPMS

CONSEILS POUR ABORDER L'ÉTUDE

Ces procédés d'entraînement et ces activités peuvent être encadrées par les cadres de contact formés dans la limite des prérogatives rappelés au chapitre 1, paragraphe 2 du présent document.

POUR EN SAVOIR PLUS

PIA 7.1.1 Manuel d'EPMS

Chapitre 1

LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT PAR LA COURSE

Les procédés d'entraînement par la course tendent à améliorer l'ensemble des qualités physiques indispensables à tout militaire. Ils sont fondamentaux dans la préparation foncière en améliorant notamment les qualités cardio-respiratoires et neuromotrices.

Il existe trois types d'entraînement par la course :

- l'entraînement d'adaptation ;
- l'entraînement continu ;
- l'entraînement en alternance d'allure.

Les entraînements continus et intermittents peuvent être précédés par une évaluation de la Vitesse Maximale Aérobie sous forme de tests de terrain. Ces tests sont exclusivement réalisés par des spécialistes EPMS.

1 - L'ENTRAÎNEMENT D'ADAPTATION

L'entraînement d'adaptation débute tout programme de mise en condition physique (personnel débutant une activité physique, personnel poursuivant une mise en condition initiale, athlète reprenant une activité après une longue interruption).

Il permet d'adapter progressivement l'organisme à l'effort en améliorant l'aptitude physique initiale de chaque individu.

Objectif : adapter progressivement l'organisme à l'effort physique.

Principe : **alterner des périodes d'effort physique et de récupération**. L'intensité, la durée et le nombre de répétitions doivent être adaptés à l'aptitude physique du personnel

Effort :

- les deux premières séquences d'effort physique ne dépasseront pas 2 minutes afin de permettre une bonne adaptation de l'organisme ;
- la durée des périodes d'effort physique varie entre 2 à 5 minutes lors de la 1ère séance (pour atteindre un maximum de 10 minutes par la suite) ;
- la fréquence cardiaque doit se situer entre 130 et 150 puls/min ;
- l'objectif final à atteindre avant de passer à l'étape suivante de l'entraînement est d'être capable d'enchaîner des périodes de 15 minutes d'effort, chacune entrecoupée par une séquence de 2 à 3 min. de récupération.

Récupération :

- la récupération prendra deux formes : récupération passive (statique) ou active (marche, étirements, assouplissements...) ;

- la durée d'une phase de récupération ne devra pas être inférieure à 3 minutes lors de la 1ère séance. Par la suite, elle se stabilisera aux environs de 2 minutes (sans descendre en deçà) ;
- la fréquence cardiaque à l'issue de la période de récupération ne devra pas dépasser 100 à 110 puls/min ;
- au cours de ces récupérations, il est utile de prendre le pouls immédiatement après l'arrêt de l'activité, puis une seconde fois **au moins** une minute après.

Ce type d'entraînement adapté et progressif est contrôlé par la constatation de l'amélioration des performances physiques chronométrées ou métriques (distance parcourue plus importante en un temps plus court), et des performances physiologiques individuelles (baisse de la fréquence cardiaque de repos).

L'apparition de signes contraires signifie une inadaptation de la progressivité de l'entraînement physique. De ce fait, parce qu'il est mal conduit, celui-ci n'a aucune utilité et va à l'encontre de son but.

Exemple de progression en entraînement d'adaptation :

CES PROGRESSIONS NE SONT PAS DES STÉRÉOTYPES. VOUS POUVEZ ÊTRE AMENÉS À MODIFIER ET AUGMENTER LE NOMBRE DE SÉANCES DE CE TYPE, POUR LES INDIVIDUS CONSIDÉRÉS COMME FAIBLES. DANS CE CAS, IL EST UTILE DE DEMANDER CONSEIL AUPRÈS DU SPÉCIALISTE EPMS DE L'UNITÉ.

Établies sur la base de deux séances hebdomadaires d'entraînement par la course, ces progressions non figées peuvent s'adapter et être modifiées en liaison avec un spécialiste EPMS.

1.1. PREMIER EXEMPLE DE PROGRESSION (Séance de 60 minutes)

| N° de séance Travail | | 1ère | 2ème | 3ème | 4ème | 5ème | 6ème | 7ème | 8ème |
|-------------------------|----------------|--|------|------|------|------|------|------|------|
| Échauffement | | A base de déplacements marchés ou trottés où viennent s'intercaler des exercices de mobilisation musculaire et articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course. Durée : de 5 à 15 minutes modulables. | | | | | | | |
| 1 | Effort-E | 2' | 2' | 2' | 2' | 6' | 7' | 10' | 12' |
| | Récupération-R | 4' | 4' | 4' | 3' | 3' | 2' | 2' | 2' |
| 2 | E | 2' | 2' | 2' | 3' | 7' | 8' | 12' | 12' |
| | R | 4' | 4' | 4' | 2' | 3' | 2' | 2' | 2' |
| 3 | E | 3' | 3' | 3' | 4' | 7' | 8' | 12' | 12' |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | R | 4' | 4' | 4' | 3' | 2' | 2' | | |
| 4 | E | 3' | 3' | 3' | 5' | 7' | 9' | | |
| | R | 4' | 4' | 3' | 3' | | | | |
| 5 | E | 3' | 4' | 5' | 5' | | | | |
| Retour au calme Total travail /séance | | <p>Une séance d'entraînement engendre une fatigue physique passagère. Les muscles sont contractés et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l'état de repos doit être progressif.</p> <p>Des exercices d'assouplissement et d'étirements musculaires sont indispensables.</p> <p>Durée : environ 10 à 15 minutes.</p> | | | | | | | |
| Échauffement | | 15' | 15' | 15' | 15' | 12' | 12' | 12' | 10' |
| Effort | | 13' | 14' | 15' | 19' | 27' | 32' | 34' | 36' |
| Récupération | | 16' | 16' | 15' | 11' | 8' | 6' | 4' | 4' |
| Retour au calme | | 16' | 15' | 15' | 15' | 13' | 10' | 10' | 10' |
| Total (min) | | 60' | 60' | 60' | 60' | 60' | 60' | 60' | 60' |

1.2. DEUXIÈME EXEMPLE DE PROGRESSION (Séance de 1h10 à 1h20)

| N° de séance Travail | | 1ère | 2ème | 3ème | 4ème | 5ème | 6ème | 7ème | 8ème |
|----------------------|----------------|---|------|------|------|------|------|------|------|
| Échauffement | | <p>A base de déplacements marchés ou trottés où viennent s'intercaler des exercices de mobilisation musculaire et articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course.</p> <p>Durée : de 5 à 15 minutes modulables.</p> | | | | | | | |
| 1 | Effort-E | 2' | 2' | 2' | 3' | 6' | 7' | 12' | 15' |
| | Récupération-R | 3' | 3' | 2' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' |
| 2 | E | 2' | 2' | 2' | 3' | 8' | 9' | 14' | 15' |
| | R | 3' | 2' | 2' | 2' | 3' | 2' | 3' | 2' |
| 3 | E | 3' | 4' | 5' | 8' | 10' | 10' | 15' | 15' |
| | R | 3' | 2' | 3' | 3' | 3' | 3' | | |
| 4 | E | 3' | 4' | 6' | 10' | 11' | 12' | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | R | 3' | 3' | 4' | 4' | | | | |
| 5 | E | 4' | 5' | 7' | 10' | | | | |
| | R | 3' | 3' | 4' | | | | | |
| 6 | E | 4' | 6' | 9' | | | | | |
| | R | 3' | 3' | | | | | | |
| 7 | E | 5' | 6' | | | | | | |
| Retour au calme Total travail /séance | | Une séance d'entraînement engendre une fatigue physique passagère. Les muscles sont contractés et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l'état de repos doit être progressif. Des exercices d'assouplissement et d'étirements musculaires sont indispensables. Durée : environ 10 à 15 minutes. | | | | | | | |
| Échauffement | | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' |
| Effort | | 23' | 29' | 31' | 34' | 35' | 38' | 41' | 45' |
| Récupération | | 18' | 16' | 15' | 11' | 9' | 8' | 6' | 5' |
| Retour au calme | | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' | 15' |
| Total (min) | | 71' | 75' | 76' | 75' | 74' | 76' | 77' | 80' |

2 - L'ENTRAÎNEMENT CONTINU

L'entraînement continu succède nécessairement à l'entraînement d'adaptation.

Principe : procédé d'entraînement qui consiste à pratiquer un effort continu, à intensité déterminée et à rythme constant. La durée et l'intensité de l'effort physique sont augmentées progressivement au fur et à mesure de l'entraînement.

Objectif : améliorer l'endurance organique (capacité aérobie) d'un individu afin qu'il puisse réaliser des efforts physiques prolongés et d'intensité élevée (marche, course de fond, raid, etc).

Le travail doit être réalisé en totale aisance respiratoire (l'individu est capable de parler, son teint reste sensiblement normal). L'objectif à atteindre est de courir 40' à 50' en continu et en parfaite aisance.

Exemple de séance :

Effort : 10' à 120 puls/min (course lente) + 15' à 140 puls/min (course régulière) ; Retour au calme : 10' retour au rythme de repos (5' de course très lente / 5' de marche).

3 - L'ENTRAÎNEMENT EN ALTERNANCE D'ALLURE

L'entraînement par alternance d'allure succède nécessairement à l'entraînement continu.

Principe : plus qualitatif que quantitatif, l'entraînement par alternance d'allure fait appel à deux formes de travail :

- le travail alterné ; le
- travail fractionné.

Objectif : améliorer la puissance et la capacité aérobie de l'individu afin qu'il puisse soutenir :

- des efforts physiques de courte durée mais à intensité très élevée ;
- des séquences d'efforts physiques prolongés au cours desquels surviennent, de façon répétée, des efforts maximaux ou supra maximaux.

Ce type d'entraînement peut se concevoir dans la préparation d'une compétition, la réalisation **des tests CCPM**, etc.

Ce type d'entraînement doit s'effectuer sous le contrôle du spécialiste EPMS de l'unité. Il impose une surveillance régulière de la fréquence cardiaque et l'observation attentive de toute fatigue anormale pendant et après l'effort.

Chapitre 2

LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT PAR LA MUSCULATION

La musculation a pour but de développer ou d'améliorer les qualités musculaires (force-maximale, force-endurance, force-vitesse) et d'harmoniser les différents groupes musculaires, en utilisant ou non des charges additionnelles.

Une séance de musculation s'organise autour des paramètres suivants :

- intensité de l'effort par rapport à la force de contraction maximale ;
- nombre de répétitions de l'effort par série ;
- nombre de séries ;
- récupération entre les séries
- ; vitesse d'exécution de l'effort.



1 - LES CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION

La phase principale d'une séance basée sur les procédés d'entraînement par la musculation (peut être) est articulée à partir d'exercices disposés en **ateliers** dont la succession constitue un **circuit**, voire des séries de répétitions d'un même exercice.

Il est important de prévoir un équilibre entre les exercices (durée, difficultés, groupes musculaires sollicités) en fonction de l'objectif recherché. Quelques exemples d'exercices en fonction du type de groupe musculaire sollicité sont donnés en annexe C. Ils peuvent servir d'exercices de base (ateliers) pour la composition des circuits décrits ci-dessous.

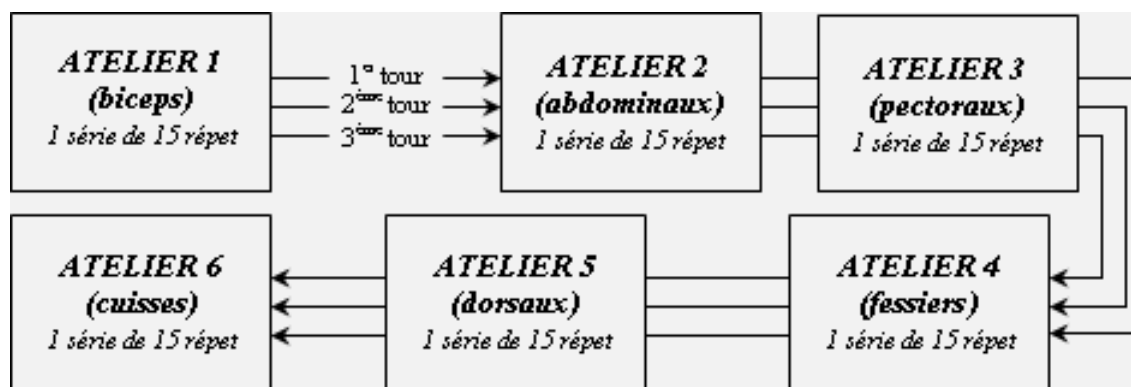
Le circuit alterné :

Le circuit est basé sur l'alternance des sollicitations des groupes musculaires.

Il est composé d'ateliers qui permettent le travail d'un groupe musculaire spécifique. On effectue une seule série (de 10 à 20 répétitions) à chacun des ateliers au cours d'un circuit et plusieurs tours de circuit pendant la séance.

La composition des ateliers d'un circuit (nature des exercices, intensité de l'effort, nombre de répétitions par série, récupération entre les ateliers et entre les tours de circuit) est déterminée par le spécialiste EPMS de l'unité.

Exemple : circuit alterné composé de 6 ateliers et de 3 tours de circuit.



Le circuit groupé :

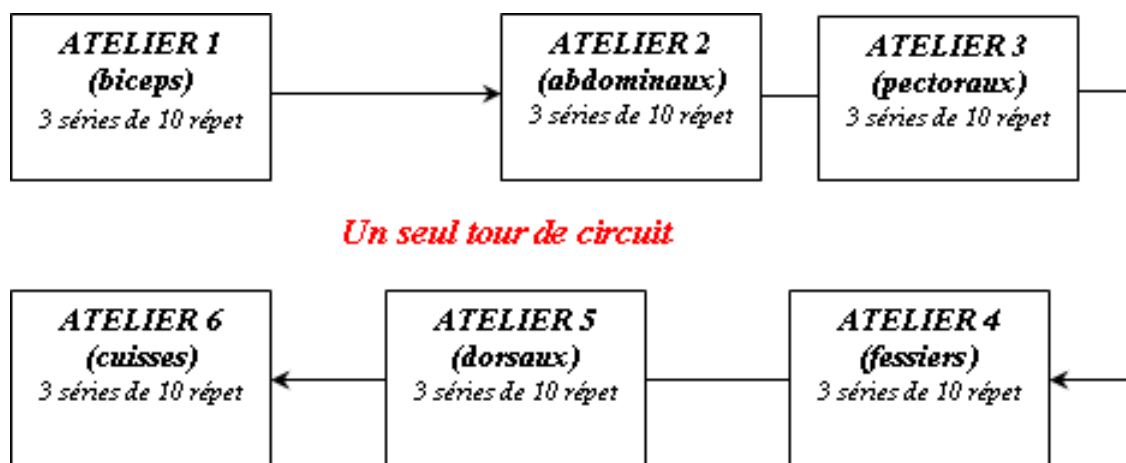
Le circuit est basé sur la répétition des sollicitations d'un même groupe musculaire.

Le circuit est composé d'ateliers qui permettent le travail d'un groupe musculaire spécifique. On effectue **plusieurs séries** de 10 à 15 répétitions **d'un même exercice**.

On effectue plusieurs séries à chacun des ateliers et un seul tour de circuit pendant la séance.

La composition des ateliers d'un circuit (nature des exercices, intensité de l'effort, nombre de répétitions par série, récupération entre les séries et entre les ateliers) est déterminée par le spécialiste EPMS de l'unité.

Exemple : circuit groupé composé de 6 ateliers. Chaque atelier comprend 3 séries de 10 à 15 répétitions d'un même exercice.



Quelques règles de sécurité afin d'éviter les accidents et les traumatismes qui pourraient survenir à la suite d'une pratique incorrecte des exercices de musculation :

- pratique indispensable d'un échauffement avant un entraînement en musculation ;
- exécution des exercices avec une amplitude articulaire maximale ;
- placement correct de la colonne vertébrale ;
- exécution d'exercices de suspension et d'exercices d'étirement en fin de
- séance ; recherche d'un équilibre cardiorespiratoire.

Chapitre 3

LE PARCOURS D'OBSTACLES

Le parcours d'obstacles est une activité physique militaire qui développe de nombreuses qualités physiques fondamentales et qui participe, par son intensité, à l'aguerrissement du personnel.

Succession de vingt obstacles artificiels codifiés et agencés selon un circuit bien déterminé (500 mètres), le parcours d'obstacles est une discipline préparatoire au combat à travers une figuration des difficultés du terrain susceptibles de s'opposer à la progression du combattant.

Les techniques réglementaires de franchissement de chaque obstacle sont décrites en annexe

C. Cas particulier des situations d'évaluation :

- c'est la technique réglementaire qui s'applique lors des concours et examens ;
- le personnel féminin est exempté de quatre obstacles : le gué (n°5), la table irlandaise (n°10), le mur d'assaut (n°16), la fosse (n°17). **Cette prescription ne s'applique pas nécessairement en phase d'entraînement.**

1 - PÉDAGOGIE D'UNE SÉANCE

La méthode démonstrative paraît comme étant la plus appropriée pour l'initiation au franchissement des obstacles du parcours. Son découpage est le suivant :

- démonstration à vitesse normale sans commentaire :
 - le moniteur doit connaître parfaitement la méthode sur le plan technique pour reproduire aux yeux du personnel participant à l'activité l'image la plus juste possible de la technique de franchissement.
- démonstration à cadence lente sans commentaire :
 - le moniteur démontre le franchissement utilitaire de l'obstacle lentement, en insistant sur les points clés.
- démonstration par phases avec explications :
 - attaque de l'obstacle (course d'élan et impulsion) ;
 - franchissement (accrochage, passage et préparation à la réception) ;
 - réception (réception fléchie, en soufflant, face à l'obstacle suivant pour favoriser la reprise de la course).
- restitution globale avec corrections :

Chaque personnel restituera le franchissement démontré et le moniteur corrigera les défauts constatés.

Lors des séances d'étude des obstacles, les points suivants seront présentés :

- le numéro de l'obstacle ;
- son nom ;

- ses dimensions ;
- le règlement (franchissement, etc...) ;
- la représentation sur le terrain (rappel à un contexte opérationnel ou une situation de terrain).



Chapitre 4

LE PARCOURS NATUREL

Inspiré de la méthode naturelle (codifiée par G. HEBERT) dont l'encadrement est du ressort du spécialiste EPMS, le parcours naturel emprunte à cette méthode le concept d'enchaînements d'activités et d'exercices variés au cours d'un déplacement sur un itinéraire en pleine nature. Séance multivariée en milieu naturel, elle permet d'améliorer l'ensemble des qualités physiques.

L'itinéraire reconnu à l'avance et éventuellement aménagé, doit permettre la plus grande variété et le plus grand nombre d'exercices possibles.

La succession d'efforts physiques différents vise à obtenir un rendement optimal de toutes les potentialités de l'individu. Elle permet une adaptation à un ensemble de contraintes physiques pouvant se reproduire dans des situations diverses de combat.

Cette activité trouve sa place à l'issue de l'entraînement d'adaptation et après la consolidation de l'entraînement continu.



Chapitre 5

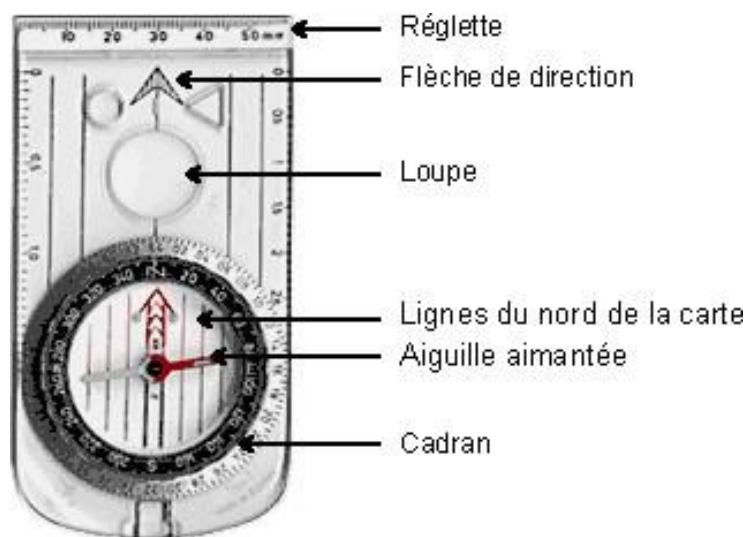
LA COURSE D'ORIENTATION

La course d'orientation est une course individuelle contre la montre, en terrain varié, généralement couvert ou en milieu urbain, sur un parcours matérialisé par des postes que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé, mais par des cheminements de son choix, en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.

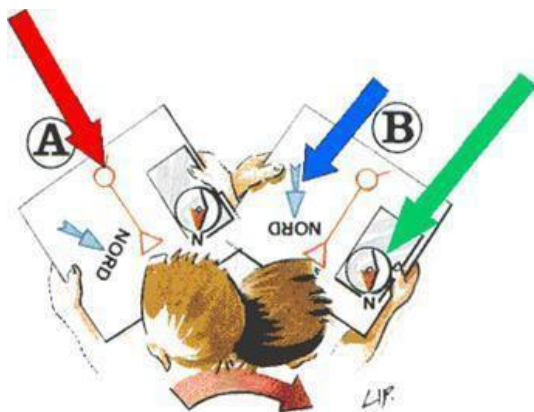
Cette activité est une alternative à la course à pied intéressante en permettant simultanément de développer les qualités d'endurance et des qualités techniques en orientation.

1 - LA BOUSSE

Bien savoir utiliser sa boussole est indispensable pour une course d'orientation.



Orientation de la carte :



A Tenir la carte de telle manière qu'elle soit dans la direction de course ; même si tous les noms sont alors à l'envers par rapport au coureur.

B Poser la boussole à plat sur la carte, et se tourner jusqu'à ce que l'aiguille indiquant le Nord soit parallèle et orientée comme le Nord de la carte.

Ne pas tenir compte de la graduation de la boussole.

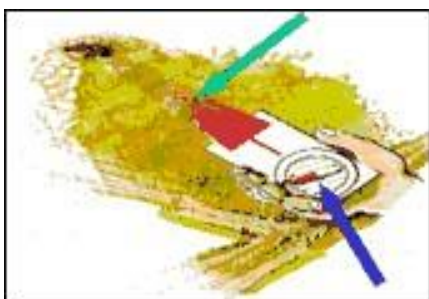
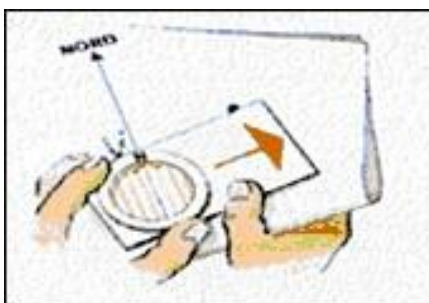


Prise d'azimut :

Poser le bord latéral de la boussole dans la direction de course, sur la ligne reliant le point A au point B.

Tourner le boîtier jusqu'à ce que les lignes Nord-Sud de celui-ci soient parallèles à celles de la carte. Le repère Nord du boîtier doit toujours être dirigé du côté Nord de la carte.

Enlever la carte : la direction de course sur le terrain se trouve en se tournant, jusqu'à ce que l'extrémité Nord de l'aiguille aimantée montre le Nord du boîtier. La flèche de la boussole indique alors la direction de course sur le terrain.



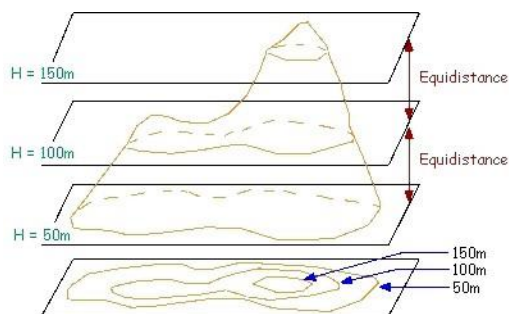
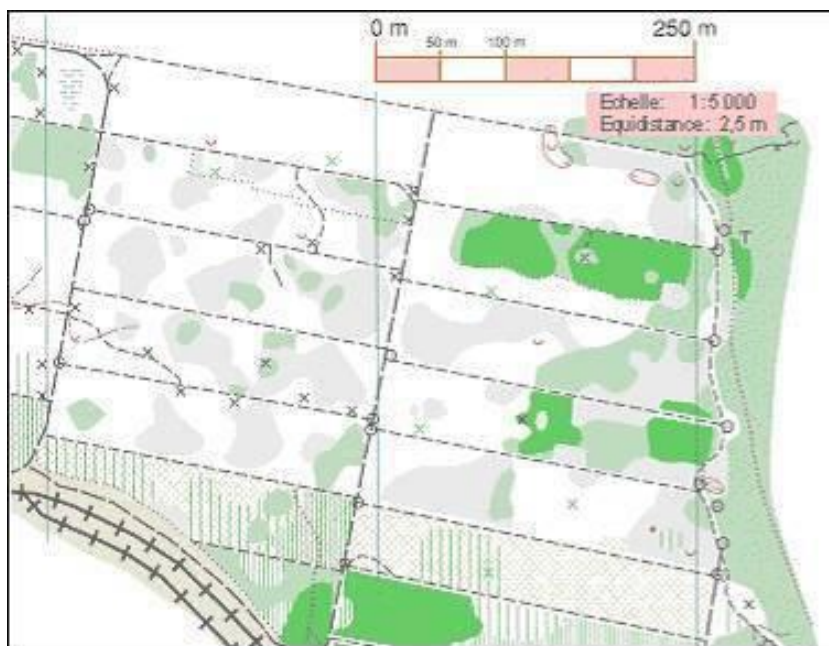
2 - LA CARTE

L'échelle :

C'est le rapport entre une distance sur le terrain et cette même distance mesurée sur la carte.

Les échelles les plus utilisées pour les courses d'orientation sont le 1/10000 en forêt et le 1/5000 en sprint urbain. On trouvera des cartes pour des raids orientation au 1/25000.

Exemple : échelle au 1/5000 : 1 cm carte = 50 mètres terrain.



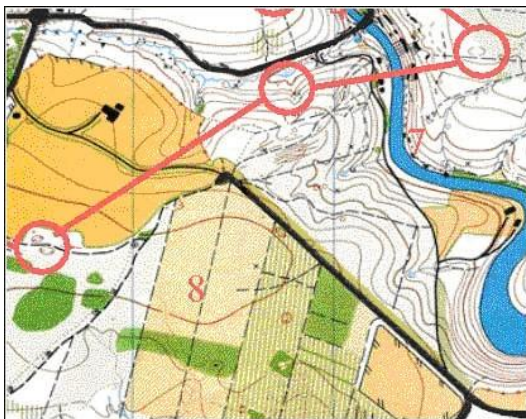
L'équidistance :

Elle est calculée en observant la différence d'altitude entre deux courbes de niveaux.

Une courbe de niveau est une ligne imaginaire qui relie tous les points situés à une même altitude.

Les couleurs de cartes :

- noir : planimétrie ;



- blanc / Vert : végétation ;
- jaune : découverts ;
- bleu : hydrographie ;
- bistre : nivellement.

3 - LE TRAÇAGE

Le traçage d'une course d'orientation (CO) doit combiner une double difficulté, la lecture de la carte et le choix des itinéraires. L'intérêt de la CO réside dans les choix d'itinéraires entre les postes et non dans la recherche de ces derniers.

Un poste doit être retenu seulement si la zone périphérique est correctement cartographiée (pas d'omission, pas d'imprécision). En effet, on considérera qu'un poste est bon si sa recherche demande une lecture de carte précise et si sa situation sur le terrain est clairement définissable.

L'intérêt d'un poste dépend essentiellement :

- de sa nature (éléments de surface, ligne, nivellement)
- ; de l'axe d'arrivée sur celui-ci ;
- de sa situation par rapport à l'élément repère :

Sur l'élément repère :

C'est le premier niveau de l'orientation. Dans un premier temps, le circuit est tracé le long des chemins, routes et constructions, prairies, etc. Puis le tracé du circuit permettra dans plusieurs cas d'atteindre le poste, soit par des chemins, soit en coupant, amenant les premières notions de choix d'itinéraire.

Derrière l'élément repère :

Le coureur peut atteindre le poste en s'aidant de l'élément repère qui constituera son point d'attaque ou en coupant. L'itinéraire d'accès comprend différentes techniques d'orientation (visée, lecture). Il est important de considérer l'éloignement du poste par rapport à l'élément repère. Plus le poste en sera éloigné, plus il sera difficile.

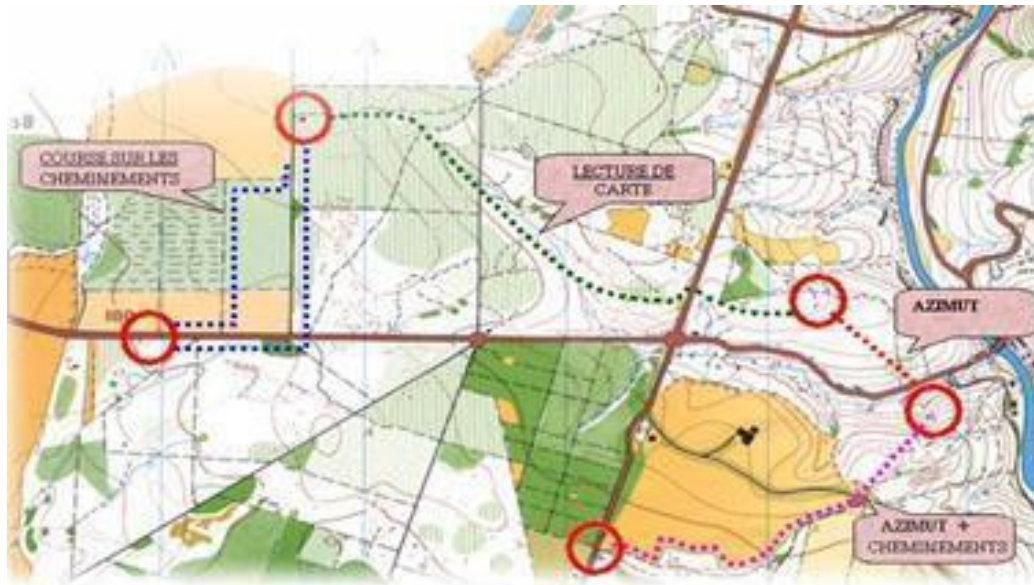
Devant l'élément repère :

Ce sont les postes présentant une difficulté très importante. Ils se situent derrière l'élément repère simple pouvant constituer le point d'attaque et en avant d'un élément repère pouvant servir de ligne d'arrêt.

4 - LA COURSE

Il existe plusieurs techniques de course

- : course sur le cheminement ;
- lecture de carte précise ou sommaire
- ; prise d'azimut ;
- association de plusieurs techniques.



Section IV - LE CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

L'entraînement physique militaire et sportif doit être contrôlé avec le même souci d'efficacité que les autres composantes de l'instruction militaire. Dans ce cadre, le contrôle de la condition physique du militaire (CCPM), constituant le rendez-vous annuel obligatoire de tout militaire, doit être organisé et encadré par du personnel spécialiste EPMS.

Élément d'appréciation indispensable de l'aptitude opérationnelle pour le commandement, ce contrôle permet :

- de responsabiliser chaque militaire dans sa pratique ;
- d'évaluer le niveau de condition physique de chaque personnel ;
- de mesurer les effets de l'entraînement physique militaire et sportif ;
- de fixer des objectifs individuels et collectifs à atteindre.

Le CCPM s'articule en 2 parties :

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

Toutes les épreuves du contrôle sont cotées selon des barèmes adaptés à l'âge et au sexe.

RÉFÉRENCE

- Instruction N°1570/DEF/EMAT/E-S/B.EMP/OUT/33 relative au contrôle de la condition physique du militaire

POUR EN SAVOIR PLUS

L'ensemble des points particuliers relatifs au CCPM sont décrits dans l'instruction de référence.

Chapitre 1

PRINCIPES D'EXÉCUTION DES ÉPREUVES

Les épreuves du CCPM sont obligatoires pour tout militaire déclaré apte. Elles doivent être réalisées à l'issue d'un entraînement avéré. Les épreuves du CCPM sont facultatives pour le personnel né avant le 31 décembre 1958. Les épreuves du CCPS restent facultatives pour le personnel de plus de cinquante ans. La planification de la réalisation des épreuves est laissée à l'initiative des commandants de formation.

Quelques soient son statut ou son origine, le jeune militaire n'est pas contrôlé pendant sa première année de service effectif. Il doit disposer d'une période de six mois pour s'entraîner et réaliser le contrôle dans son intégralité.

Périodicité :

Le contrôle est effectué annuellement entre le 1er janvier et le 31 décembre de l'année précédant la notation.

Age :

L'âge pris en compte est celui atteint au 31 décembre de l'année de notation pour les différentes catégories de personnel.

Trois catégories de personnel (hommes et femmes) ont été retenues :

- senior : inférieur ou égal à 39 ans ;
- master 1 : supérieur ou égal à 40 ans et inférieur ou égal à 49 ans ;
- master 2 : supérieur ou égal à 50 ans .

Exemptions :

Est classé exempt CCPG, celui qui ne réalise pas pour raison d'inaptitude médicale au moins une épreuve du CCPG. En revanche, il est tenu d'effectuer toutes celles pour lesquelles il a été déclaré apte.

Les mêmes dispositions sont appliquées au CCPS.

Chapitre 2

NATURE DU CONTRÔLE ET MODALITÉS D'EXÉCUTION DES ÉPREUVES

Au sein de l'armée de Terre, le CCPM est organisé en deux sous-ensembles indépendants :

- le contrôle de la condition physique générale (CCPG) qui trouve son fondement dans le socle commun des disciplines fondamentales et mesure trois aptitudes particulières :

- l'endurance cardio-respiratoire (ECR) ;
- l'aisance aquatique (AA) ;
- la capacité musculaire générale (CMG).

- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS) qui s'appuie sur des épreuves en rapport avec le métier de militaire.

1. Les épreuves du CCPG :

- **course pédestre d'une durée de 12 minutes (ECR)** : parcourir, à l'allure de son choix, sans marquer d'arrêt, la plus grande distance possible (arrondie à la cinquantaine de mètres inférieure), sur un terrain plat ou une piste d'athlétisme, jalonné tous les cinquante mètres. Départ individuel ou groupé. Cette épreuve s'effectue en tenue de sport. Un échauffement adapté d'une vingtaine de minutes est nécessaire avant de réaliser l'épreuve. Le barème de cette épreuve sur 20 points est modulé selon le sexe et l'âge ;



- **test d'aisance aquatique (AA)** : ce test est chronométré. 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. Le barème de cette épreuve, sur 20 points, est modulé selon le sexe et



- **le grimper de corde** : effectuer, en style libre un grimper chronométré à la corde lisse. La corde de 5 m, mesurée au sol et étalonnée tous les 50 cm, à partir de 1,50 m du sol est à grimper deux fois consécutives. Le barème de cette épreuve, sur 10 points, est modulé selon le sexe et l'âge ;



- **les abdominaux** : le sujet allongé sur le dos, genoux et hanches fléchies à 90°, effectue une flexion du tronc jusqu'au contact des coudes avec les cuisses. Il s'agit d'effectuer un maximum de répétitions en deux minutes en cadence libre. Le barème de cette épreuve sur 10 points est modulé selon le sexe et l'âge.



2. Les épreuves du CCPS :

- **la marche course** consiste à parcourir, en courant et / ou en marchant, une distance de 6 à 8 kilomètres selon l'âge, sur un terrain plat et jalonné tous les kilomètres. L'épreuve est individuelle mais les départs peuvent être groupés et l'épreuve est réalisée en tenue nouvelle génération (haut et bas), chaussures de dotation et sans charge. Le barème de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge ;
- **une épreuve de tir** qui correspond à la prise en compte d'un tir FAMAS (dont ISTC module Bravo) ou PA de dix cartouches exécuté au cours de l'année dans le cadre de la préparation opérationnelle ou de la préparation aux concours et examens. Le barème sur 20 points est commun quels que soient l'âge et le sexe. Les barèmes des épreuves sont définis en annexe D.

Chapitre 3

LE CONTRÔLE ET LA NOTATION

La fiche récapitulative du CCPM permet :

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

Cette fiche distingue dans le CCPG et dans le CCPS cinq niveaux de classement, les militaires exempts et les militaires n'ayant pas effectué leurs épreuves.

La classification, en vue de la notation annuelle qui est reportée sur les bulletins, est déterminée par l'addition des résultats chiffrés aux épreuves du contrôle de la condition physique générale selon le découpage suivant :

| Classement au contrôle de la condition physique générale. | | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|------------|--------|--------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Exempt | Non effectué |
| 60 à 51 pts | 50 à 41 pts | 40 à 31 pts | 30 à 21 pts | 20 à 0 pts | | |

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

Les résultats aux épreuves du contrôle de la condition physique spécifique font l'objet d'une classification inscrite dans la fiche récapitulative du CCPM mais ne faisant pas l'objet d'un report dans le bulletin de notation selon le découpage suivant :

| Classement au contrôle de la condition physique spécifique. | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-----------|--------|--------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Exempt | Non effectué | Facultatif |
| 40 à 33 pts | 32 à 25 pts | 24 à 17 pts | 16 à 19 pts | 8 à 0 pts | | | |

La réalisation des deux épreuves est obligatoire pour être classé au CCPS.

Chapitre 4

LE CONTRÔLE COLLECTIF

Le contrôle collectif est réalisé essentiellement à partir de l'exploitation des résultats individuels du CCPM qui permet d'obtenir le profil d'une collectivité.

L'analyse des résultats au sein d'une unité doit déboucher sur la mise en place de politiques sectorielles visant à développer la condition physique du personnel en difficulté.

Chaque année, les unités renseignent le compte rendu de l'entraînement physique militaire et sportif (CR EPMS) qui transite vers la direction des ressources humaines de l'armée de Terre (DRH-AT).

La DRHAT présente ensuite au centre national des sports de la défense (CNSD) et à l'état major de l'armée de Terre (EMAT) la synthèse des résultats CCPM de l'armée de Terre.

ANNEXES

Annexe A - LEXIQUE

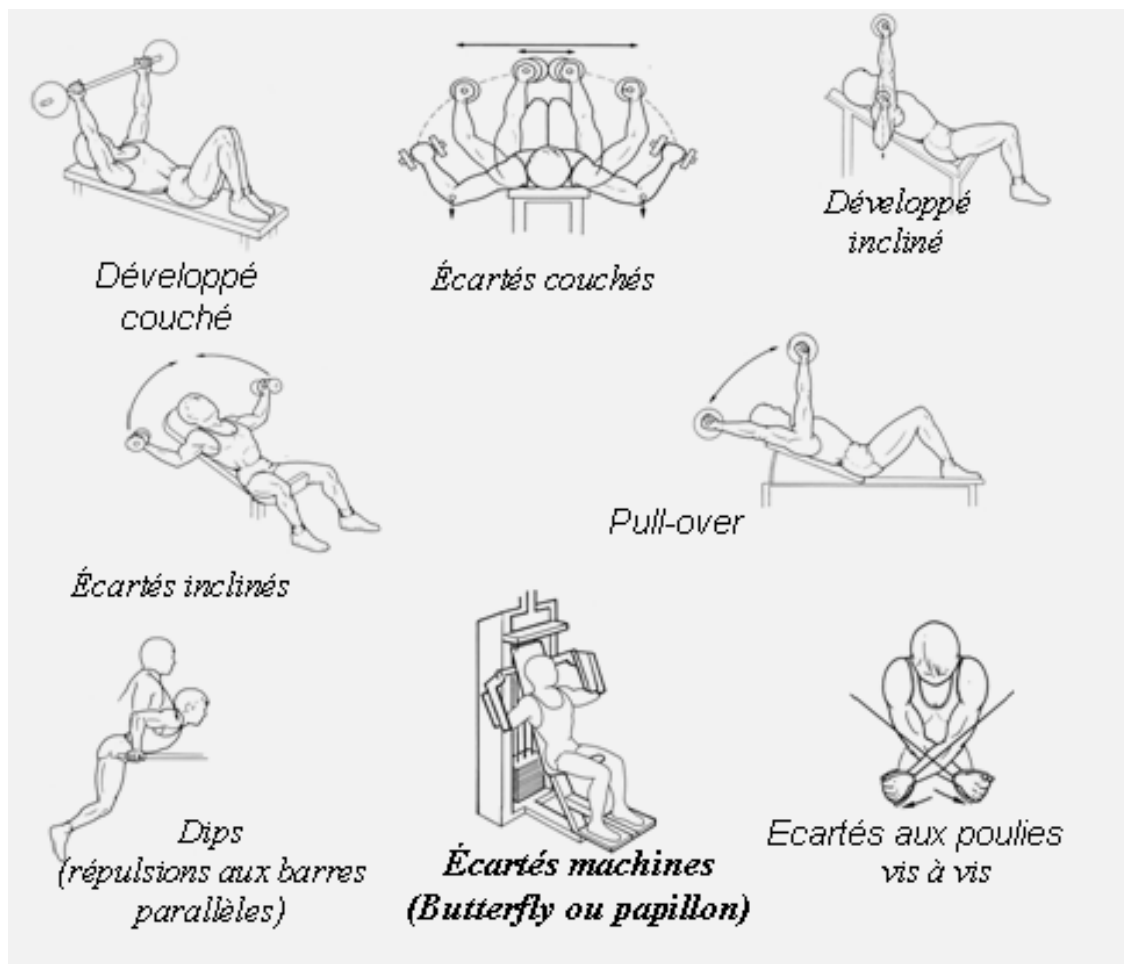
- **AA**
Aisance aquatique
- **AFPS**
Attestation de formation aux premiers secours
- **APMS**
Activités physiques militaires et sportives
- **APS**
Activités physiques et sportives
- **BNSSA**
Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique
- **BEESAN**
Brevet d'état d'éducateur sportif des activités de la natation
- **BPJ EPS**
Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport
- **CNEC**
Centre national d'entraînement commando
- **CCPG**
Contrôle de la condition physique générale
- **CCPM**
Contrôle de la condition physique du militaire
- **CCPS**
Contrôle de la condition physique spécifique
- **CMG**
Capacité musculaire générale
- **CNSD**
Centre National des Sports de la Défense
- **CPG**
Condition physique générale
- **CPS**
Condition physique spécifique
- **CR EPMS**
Compte rendu de l'entraînement physique militaire et sportif
- **DRH-AT**
Direction des ressources humaines de l'armée de Terre
- **DSE**
Directeur de séance d'escalade
- **ECR**
Endurance cardio-respiratoire
- **EMAT**
Etat-major de l'armée de Terre

- **EPG**
Entraînement physique généralisé
- **EPS**
Entraînement physique spécifique
- **EPMS**
Entraînement physique militaire et sportif
- **FCD**
Fédération des clubs de la Défense
- **PO**
Parcours d'obstacles
- **PEC**
Plan d'entraînement complet
- **TIOR**
Techniques d'interventions opérationnelles rapprochées
- **TOP**
Techniques d'optimisation du potentiel
- **VMP**
Visite médicale périodique

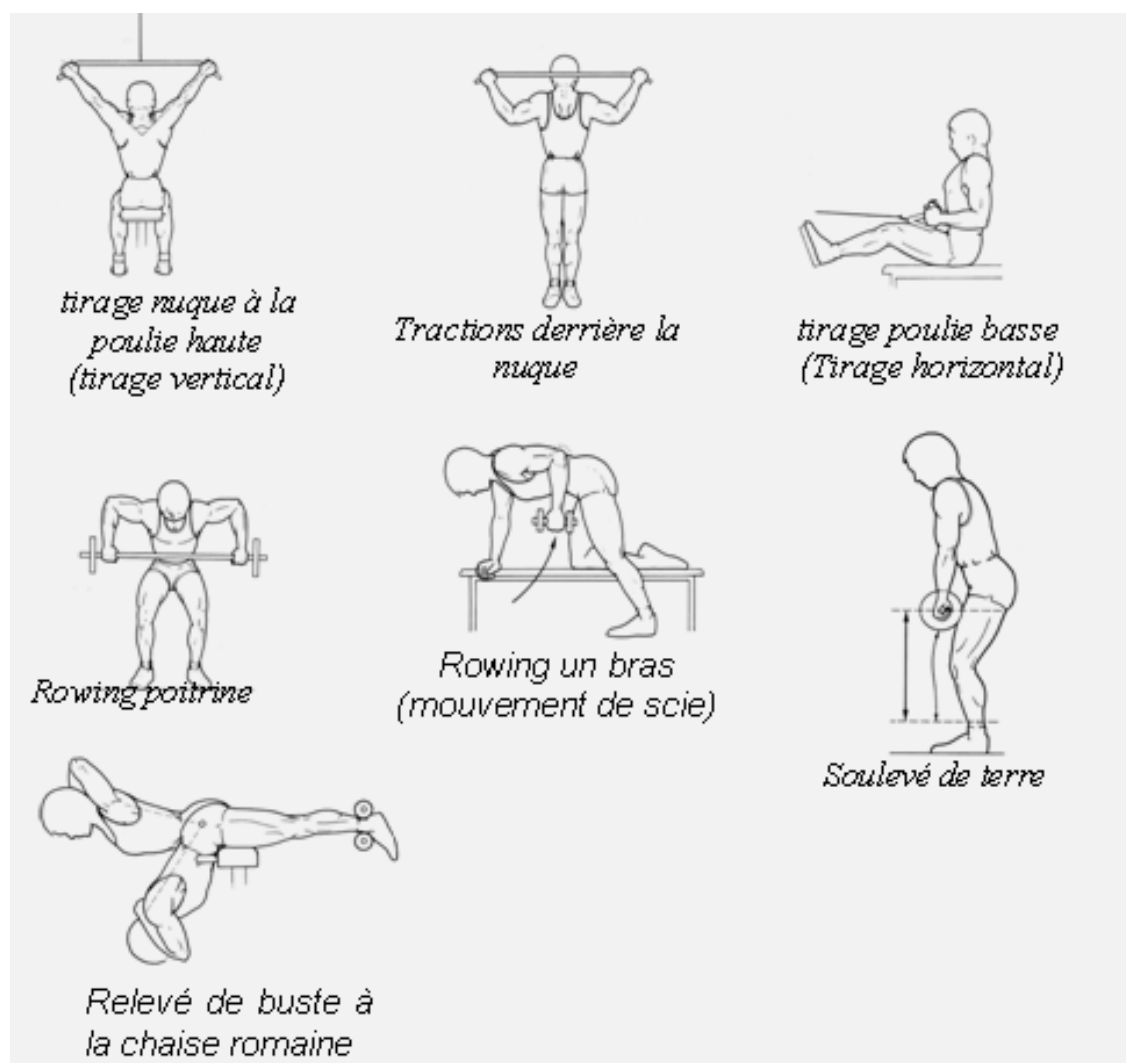
Annexe B - EXEMPLES D'EXERCICES EN FONCTION DU GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITE

1 - MEMBRES SUPÉRIEURS

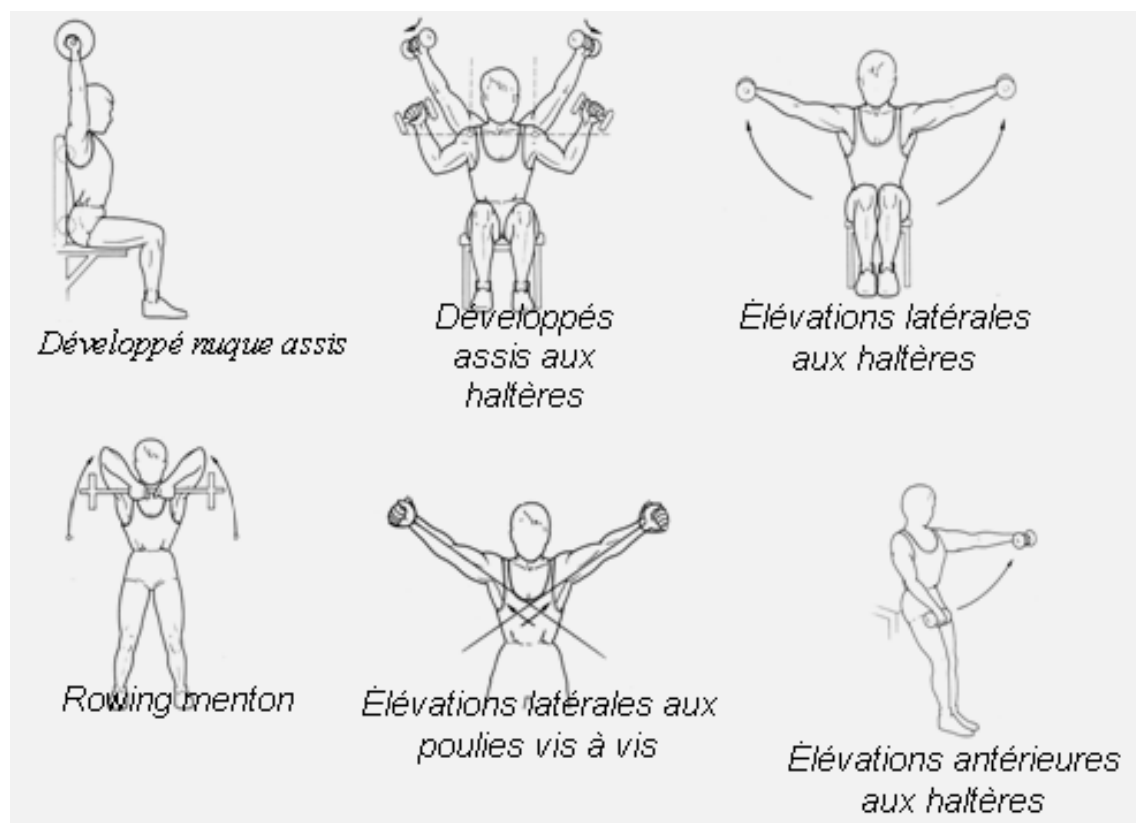
Pectoraux



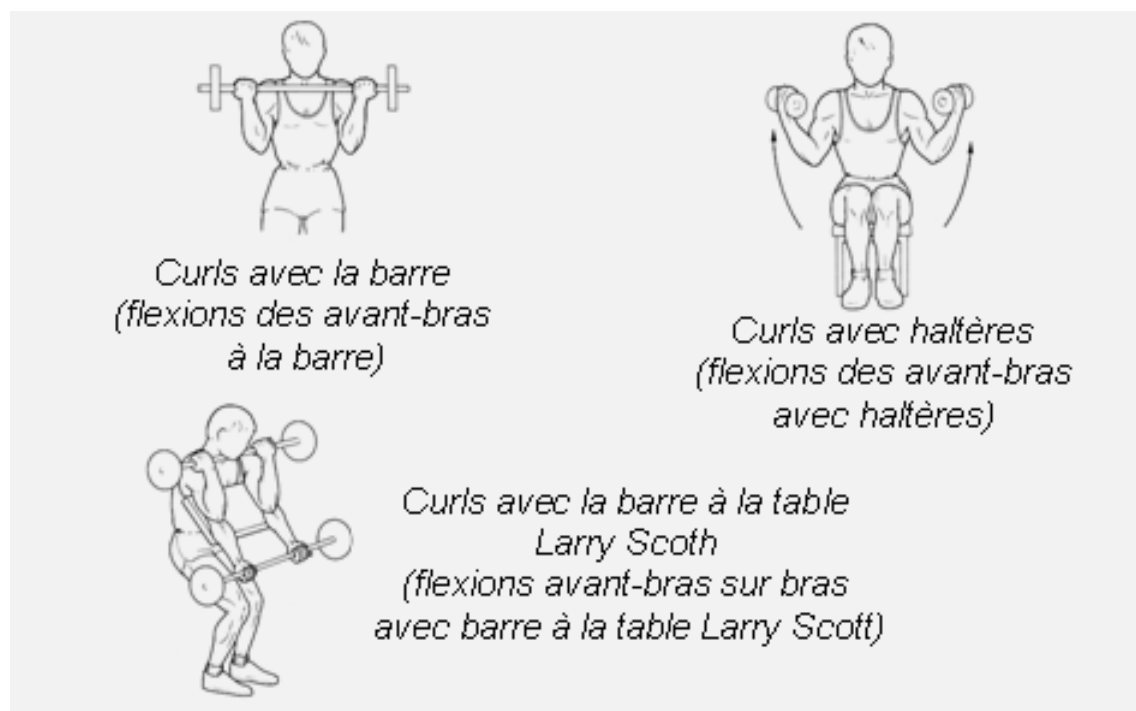
Dorsaux



Epaules



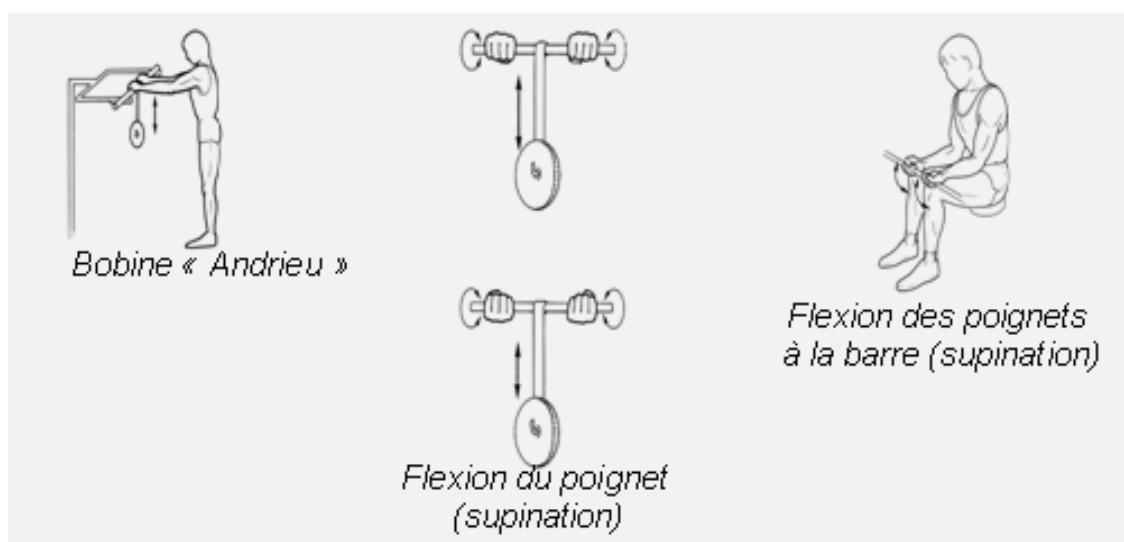
Biceps



Triceps



Avant-bras



2 - ABDOMINAUX



Crunch (flexion du tronc)



flexion de hanches



flexion tronc + hanche



Relevé de genoux (à la chaise abdominale)



Pédalage coudes/genoux

3 - MEMBRES INFÉRIEURS

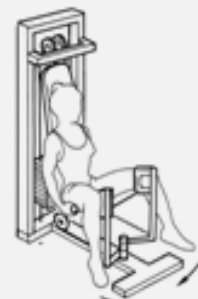
Fessiers, abducteurs-adducteurs



Extension de la hanche



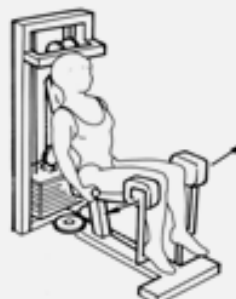
Adduction debout à la machine



Adduction assis à la machine

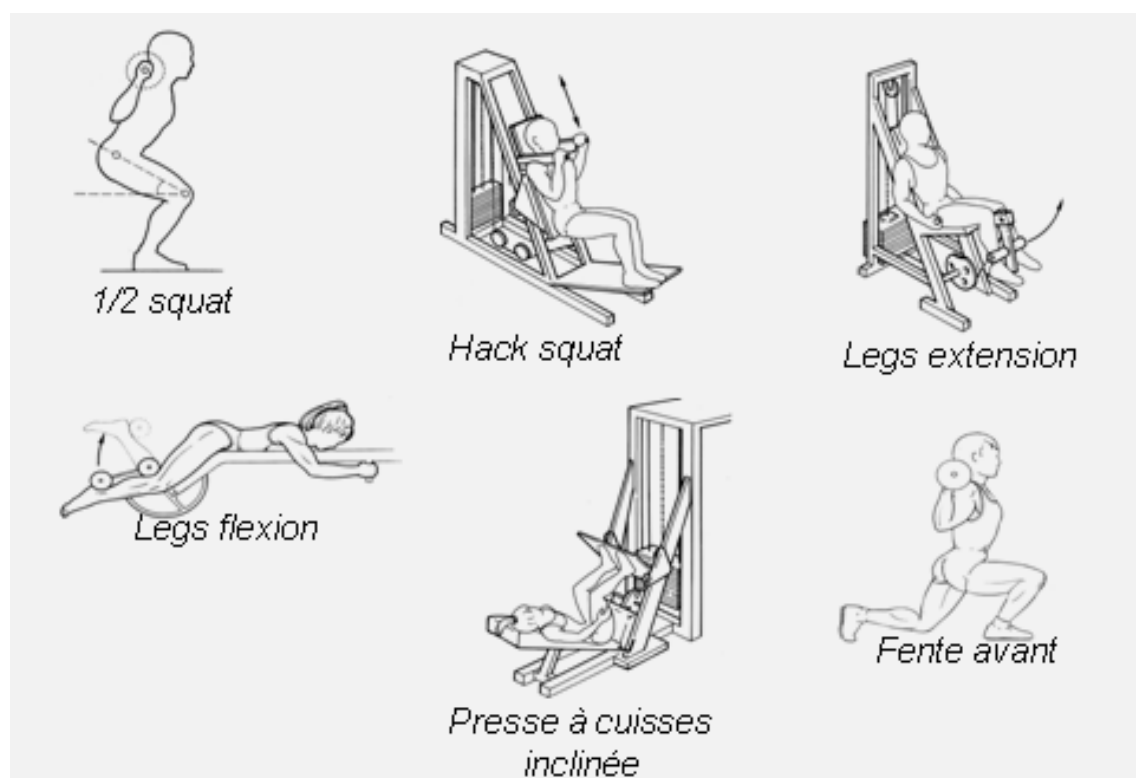


Abduction de hanche jambe fléchie



Abduction assis à la machine

Cuisses



Jambes



Annexe C - LE PARCOURS D'OBSTACLES - ÉTUDE DES 20 OBSTACLES

● OBSTACLE N°1 : échelle de corde

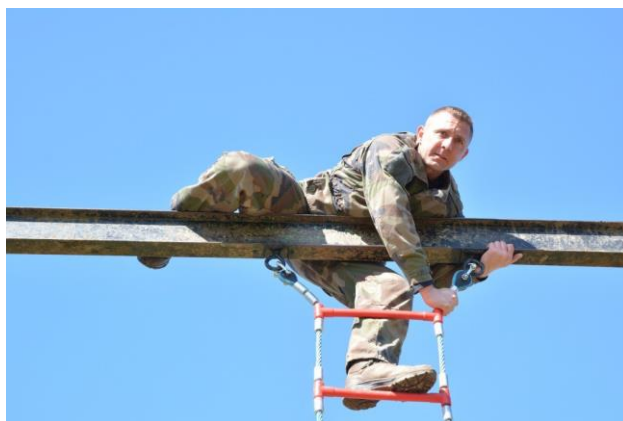
Description :

Échelle de corde accrochée à un portique. Hauteur : 5 m ; fosse de réception. Règlement :

Franchir par-dessus le portique et descendre du côté opposé. Obstacle haut.

Technique réglementaire :

1. effectuer une ascension de l'échelle, main au milieu des barreaux ;
2. saisir à deux mains le rail supérieur tout en continuant la montée ;
3. décaler le dernier appui : l'intérieur du pied contre la corde ;
4. franchir le sommet par enroulement ventral en ayant croché le pied en sécurité, jambe fléchie ;
5. saisir à pleine main l'épissure de la corde, pouce orienté vers le haut, se dégager amplement de façon à redescendre l'obstacle ;
6. lors du passage au sommet de l'obstacle, la main glisse le long du rail assurant la stabilité sur l'obstacle lors du franchissement ;
7. effectuer une ouverture puis le saut en profondeur, réception 4 membres.



● **OBSTACLE N°2 : poutres jumelées**

Description :

Deux poutres horizontales distantes de 0,80 m, dont la hauteur est successivement de 1 m et 1,40 m.

Règlement :

Franchir les deux poutres en passant par-dessus. Le pied doit être posé entre les deux poutres.

Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. venir se positionner en barrage sur la première poutre ;
2. les deux mains ayant repris appui sur la poutre supérieure, accrocher par le cou-de-pied de la jambe libre la poutre inférieure, le pied de l'autre jambe venant prendre un appui dynamique au sol entre les deux poutres ;
3. effectuer un nouveau barrage du même côté en se hissant poids du corps vers le haut et l'avant ;
4. réception pieds décalés.



- **OBSTACLE N°3 : réseau à enjamber**

Description :

Six fils tendus à 0,60 m de hauteur, à 2 m les uns des autres. Règlement :

Franchir par-dessus les six fils. Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. ne pas monter les genoux pour franchir les fils mais couronner les pieds à l'extérieur ;
2. s'équilibrer avec les bras ;
3. effectuer un ou deux appuis entre les fils suivant votre morphologie.



- **OBSTACLE N°4 : réseau à franchir en rampant**

Description :

Fils tendus à 0,50 m de hauteur, sur une longueur de 20 m. Règlement :

Progresser en rampant sous le réseau. Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. se positionner le corps perpendiculaire à la progression ;
2. se déplacer en reptation costale :
 - buste fléchi, mains à plat au sol orientées vers l'avant, coudes hauts, placer la jambe supérieure légèrement devant soi, le tranchant de la chaussure de dotation agrippant le sol ;
 - projeter la hanche vers l'avant en glissant la jambe inférieure, genoux fléchis sous le corps, les appuis mains et pieds se succédant accentuant la glisse ;
 - replacer la jambe d'appui devant soi, puis les mains l'une après l'autre ;
 - le bassin se trouvant en retrait, reprendre le cycle.
3. pour sortir de l'obstacle, faire l'effort d'ouvrir le bassin pour orienter le pied dans la direction de course.



● **OBSTACLE N°5 : gué**

Description :

Gué de 5 plots de 0,15 m de haut et 0,15 m de diamètre, disposés à intervalles irréguliers sur une longueur de 7 m.

Règlement :

Traverser en utilisant les plots, sans jamais toucher le sol à l'intérieur du gué. En cas d'échec, il faut recommencer jusqu'au franchissement correct.

Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. dans la course d'approche, venir se placer dans l'axe médian des plots ;
2. le poids du corps vers l'avant, sauter alternativement d'un plot vers l'autre, la jambe s'élevant sans exagération, la pose du pied se faisant sur le tranchant intérieur du plot, le talon assurant un blocage ;
3. les bras équilibrateurs se projetant eux aussi vers l'avant, complètent la poussée du pied d'appui.



● **OBSTACLE N°6 : espalier**

Description :

Trois barres placées horizontalement à 0,80 m, 1,60 m et 2,30 m du

sol. Règlement :

Franchir l'obstacle par-dessus la barre supérieure. Obstacle moyen.

Technique réglementaire :

1. venir poser un pied sur la barre inférieure et simultanément les deux mains saisissent la barre supérieure ;
2. le corps étant en position basse pré dynamique, enchaîner simultanément la traction des bras et la poussée de la jambe sur la poutre inférieure ;

3. ouvrir le bassin, venir se positionner en enroulement ventral sur la poutre supérieure en crochétant le pied en sécurité ;
4. la main vient prendre appui sur la poutre intermédiaire (pouce sur le dessus et doigts du côté de la poutre d'équilibre) ;
5. la jambe se libérant sans extension, effectuer une rotation des épaules de façon à se retrouver dans la direction de course en effectuant une réception pieds décalés.

L'utilisation de la barre intermédiaire est préconisée pour les petits gabarits.



● **OBSTACLE N°7 : poutre d'équilibre**

Description :

Accès par un plan incliné à une poutre de 1 m de haut et de 8,50 m de long. Règlement :

Monter sur la poutre par le plan incliné, la parcourir, puis reprendre contact avec le sol au-delà d'une ligne tracée à la verticale de l'extrémité de la poutre.

Tout contact avec le sol est considéré comme un échec. En cas d'échec, il faut recommencer jusqu'au franchissement correct.

Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. gravir le plan incliné ;
2. positionner les pieds, pointes légèrement orientées vers l'extérieur ;
3. genoux déverrouillés, bras équilibrateurs ;
4. fléchir sur le dernier appui et balancer la jambe libre au plus bas sur le côté de la poutre, le pied venant chercher le sol pour reprise de la course.



● **OBSTACLE N°8 : échelle verticale de rail**

Description :

Rail métallique vertical d'une hauteur de 5 m. Zone de réception.

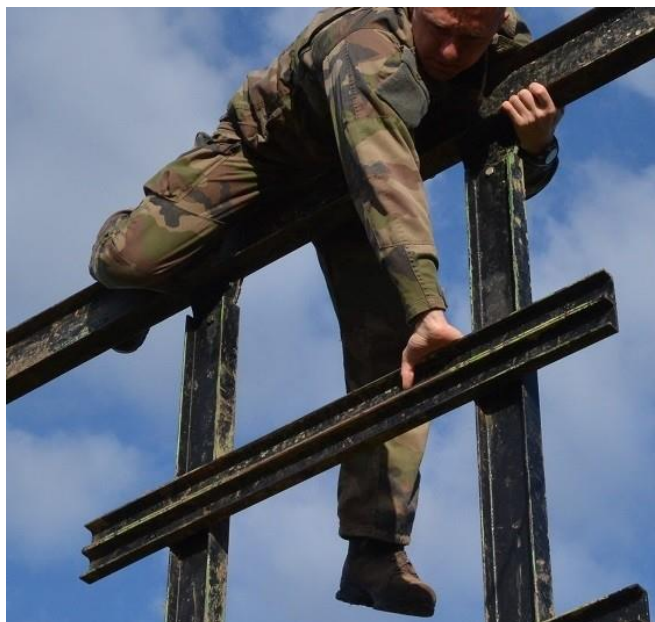
Règlement :

Franchir par-dessus le portique et descendre du côté opposé.

Obstacle haut.

Technique réglementaire :

1. monter l'échelle, poids du corps en arrière en se déhanchant à chaque montée du genou de façon à poser aisément le pied sur chaque barreau ;
2. saisir à deux mains le rail supérieur en continuant à monter ;
3. franchir le sommet par enroulement ventral à l'aplomb de l'échelle ;
4. crocheter le pied en sécurité, jambe fléchie ;
5. venir prendre appui à pleine main sur le premier barreau, pouce orienté vers la réception ;
6. la pose de la main s'effectue à l'intérieur de l'échelle, contre le rail ;
7. changement de jambe en crochet sur la poutre supérieure ;
8. l'autre main toujours accrochée à la poutre supérieure, la faire glisser de façon à se stabiliser ;
9. se dégager amplement, redescendre le corps en retrait, réaliser une ouverture puis un saut en profondeur, réception 4 membres.



● **OBSTACLE N°9 : poutres horizontales dessus dessous**

Description :

Quatre poutres horizontales placées à une hauteur de 1,20 m, 0,70 m, 1,20 m, 0,70 m et à 2 m les unes des autres.

Règlement :

Franchir successivement les poutres dans l'ordre : dessus, dessous, dessus, dessous.

Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. venir se positionner en barrage, poids du corps vers l'avant ;
2. se réceptionner en position de reptation costale au plus près de la deuxième poutre ;
3. effectuer un mouvement de reptation sous la poutre ;
4. se relever, positionner les deux mains sur la troisième poutre ;
5. franchir les poutres 3 et 4 comme les poutres 1 et 2 ;
6. pour sortir de l'obstacle, faire l'effort d'ouvrir le bassin pour orienter le pied dans la direction de course.



● **OBSTACLE N°10 : table irlandaise**

Description :

Table de 0,45 m de large à 2 m de

hauteur. Règlement :

Franchir l'obstacle en passant par dessus la table sans utiliser les montants verticaux.

Obstacle moyen.

En cas d'échec, il faut recommencer jusqu'au franchissement

correct. Technique réglementaire :

1. effectuer une course d'élan en oblique, puis prendre une impulsion appel un pied ;
2. la première main accroche la planche, l'autre saisit le bord opposé, bras tendu ;
3. dans cette position et dans le même mouvement, en utilisant le balancement du bas du corps, accrocher le talon de la jambe d'appel. L'ouverture de l'épaule, du bassin et du genou vers l'extérieur facilitera l'accrochage du talon ;
4. la montée du bassin au plus près de la table sera facilitée par l'extension de la jambe crochétée sur la table ;
5. le retour normal de la jambe libre, va permettre l'accrochage de la première main sur le bord opposé ;
6. bras croisés, rouler sur l'épaule, soulever légèrement le bassin pour permettre le passage de la jambe qui va chercher la réception pieds décalés.





● **OBSTACLE N°11 : poutre horizontale**

Description :

Poutre de 0,80 m de hauteur. Après la poutre, dénivellation de 0,25 m.

Règlement :

Franchir la poutre en passant par dessus. Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. passage en barrage :

- appel un pied ;
- pose des mains et de l'autre pied sur la poutre (+ ou - écartés si l'obstacle est glissant : pluie, gel...) ;
- en appui sur une main et le pied de la jambe tendue, le pied de la jambe d'appel passe au plus près de la poutre ;
- poids du corps engagé vers l'avant, le pied va chercher la réception en étant bien orienté pour la reprise de la course.

2. réception pieds décalés.

● **OBSTACLE N°12 : fossé**

Description :

Coupure de 0,50 m de profondeur remontant au niveau du sol un plan incliné de 2,50 m de long.

Règlement :

Franchir la coupure.

Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. prendre appel au plus près de la coupure ;
2. allonger la foulée pour ne pas se réceptionner au plus profond du fossé.



● **OBSTACLE N°13 : banquette et fossé**

Description :

Butte s'élevant à une hauteur de 1 m, profondeur du fossé 0,50 m. À la base de la paroi verticale de la butte : marche au niveau du sol de 0,50 m de largeur et 0,50 m de profondeur.

Règlement :

Franchir dans l'ordre la banquette puis le fossé. Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. venir se positionner en barrage au sommet de la banquette ;
2. passage en barrage au sommet en allant chercher la réception du pied sur la marche (ce n'est pas obligatoire mais conseillé si l'obstacle est réglementaire) ;
3. l'autre pied prend appui dans le fossé.



● **OBSTACLE N°14 : petit mur**

Description :

Petit mur d'une hauteur d'un mètre.

Règlement :

Passer par dessus le

mur. Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. passage en barrage :

- appel un pied ;
- pose des mains et de l'autre pied sur le mur (+ ou - écartés si l'obstacle est glissant : pluie, gel...) ;
- en appui sur une main et le pied de la jambe tendue, le pied de la jambe d'appel passe au plus près du mur ;
- le pied va chercher la réception en étant bien orienté pour la reprise de la course.

2. réception pieds décalés.



● **OBSTACLE N°15 : fossé, banquette, fossé**

Description :

Deux fossés, d'une profondeur de 0,70 m situés de part et d'autre d'une butte à parois inclinées de 1,50 m de hauteur.

Règlement :

Franchir dans l'ordre cet obstacle

composé. Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. franchissement par temps sec :

- prendre une impulsion appel un pied afin de franchir le fossé ;
- poids du corps vers l'avant, gravir la banquette ;

- franchir le sommet puis aborder la descente poids du corps vers l'avant ;
- avant d'arriver au bas de la pente, prendre une impulsion horizontale afin de sauter au-dessus du fossé.

2. franchissement par temps humide :

- prendre une impulsion appel un pied afin de franchir le fossé
- ; poids du corps vers l'avant, gravir la banquette ;
- en arrivant sur le sommet, prendre la position de barrage ;
- venir s'asseoir sur la cheville de la jambe fléchie et garder la jambe en barrage tendue dans le sens de la pente ;
- descendre la pente en glissant sur la chaussure de dotation ;
- avant d'arriver au bas de la pente, replacer les deux pieds dans l'axe et pousser simultanément sur les deux appuis afin de sauter au-dessus du fossé.





● **OBSTACLE N°16 : mur d'assaut**

Description :

Mur d'assaut d'une hauteur : 2 m. Largeur : 0,40 m.

Règlement :

Franchir le mur par le dessus.

En cas d'échec, il faut recommencer jusqu'au franchissement correct. Obstacle moyen.

Technique réglementaire :

1. prise d'appel un pied, l'autre pied en appui sur le mur ou prise d'appel deux pieds au pied du mur ;
2. impulsion vers le haut, poser un avant bras sur le sommet du mur ;
3. simultanément, pose du pied de la jambe d'appel sur le sommet du mur ;
4. ne pas basculer les épaules vers l'avant mais sur le coté ;
5. en appui sur une main et un avant bras, soulever légèrement le bassin pour permettre le passage de la jambe qui va chercher la réception pieds décalés.



● **OBSTACLE N°17 : fosse**

Description :

Fosse d'une profondeur de 2,20 m et d'une longueur de 4,30 m. Sol de réception mou sur 2 m, puis sol dur.

Règlement :

Descendre dans la fosse et en ressortir par le bord opposé.

En cas d'échec, il faut recommencer jusqu'au franchissement correct. Obstacle moyen.

Technique réglementaire :

1. venir sans précipitation se placer en barrage au bord de la fosse et descendre un pied dans la fosse le long du mur ;
2. réception pieds décalés au plus près du mur ;
3. dès la réception effectuer une accélération ;
4. appel deux pieds au pied du mur ou prise d'appel un pied, l'autre pied en appui sur le mur ;
5. amener les deux avants bras sur le bord du mur ;
6. effectuer une traction et casser rapidement le buste hors de la fosse ;
7. dès lors, en appui sur une main et un avant bras, soulever légèrement le bassin pour permettre de sortir une jambe tendue, sans utiliser les murs latéraux ;
8. se redresser, prendre appui sur le tibia de l'autre jambe, poser l'autre pied devant et se relever.





● **OBSTACLE N°18 : mur d'escalade**

Description :

Rampe inclinée avec gradins s'élevant à une hauteur de 4 m. Paroi opposée verticale, avec rainures.

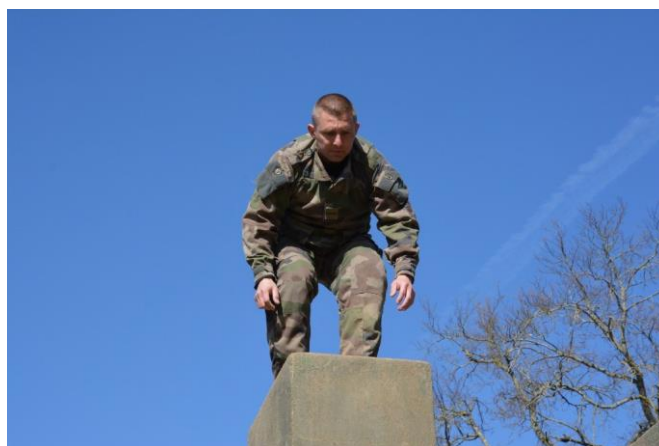
Règlement :

Escalader la rampe, poser obligatoirement les deux pieds sur le sommet de l'obstacle.

Obstacle haut.

Technique réglementaire :

1. effectuer une impulsion pied d'appel, poids du corps vers l'avant ;
2. poser les mains en protection sur les arrêtes du mur, pouce sur le rebord supérieur, les doigts à l'extérieur ;
3. dans le même mouvement, se hisser, la montée du genou et la pose du pied libre se fait aisément sur la première marche. La pointe du pied accrochant le mur peut aider la montée de la jambe. Une inclinaison latérale du buste facilite également la montée de la jambe libre et la pose du pied ;
4. enjambrer la marche intermédiaire pour poser le pied d'appel sur la troisième marche. Enchaîner aussitôt le mouvement en décalant la pose des mains. La montée du genou puis du pied s'effectuant comme sur le premier méplat ;
5. en évitant à nouveau la marche intermédiaire, monter jusqu'au sommet ;
6. effectuer un saut en profondeur du sommet ou des marches intermédiaires, réception 4 membres.



- **OBSTACLE N°19 : chicanes**

Description :

Chicanes d'une hauteur de 1

m. Règlement :

Franchir l'obstacle en suivant le cheminement jalonné par les rampes des chicanes.

Obstacle bas.

Technique réglementaire :

1. entrer dans les chicanes les mains en protection ;
2. au bout, saisir à deux mains les chicanes ;
3. pivoter autour de cet axe bras tendus ;
4. à la sortie de la courbe, tirer sur les bras pour se propulser ;
5. recommencer l'enchaînement pour le second virage.



● **OBSTACLE N°20 : tranchées successives**

Description :

Tranchées

successives.

1ère et 3ème tranchées : profondeur : 0,85 m ; longueur : 3,70 m

; 2ème tranchée : profondeur : 1,10 m ; longueur : 4 m ;

Marche de 0,50 m de large et de 0,55 m de

haut. Règlement :

Franchir successivement chaque

tranchée. Obstacle bas.

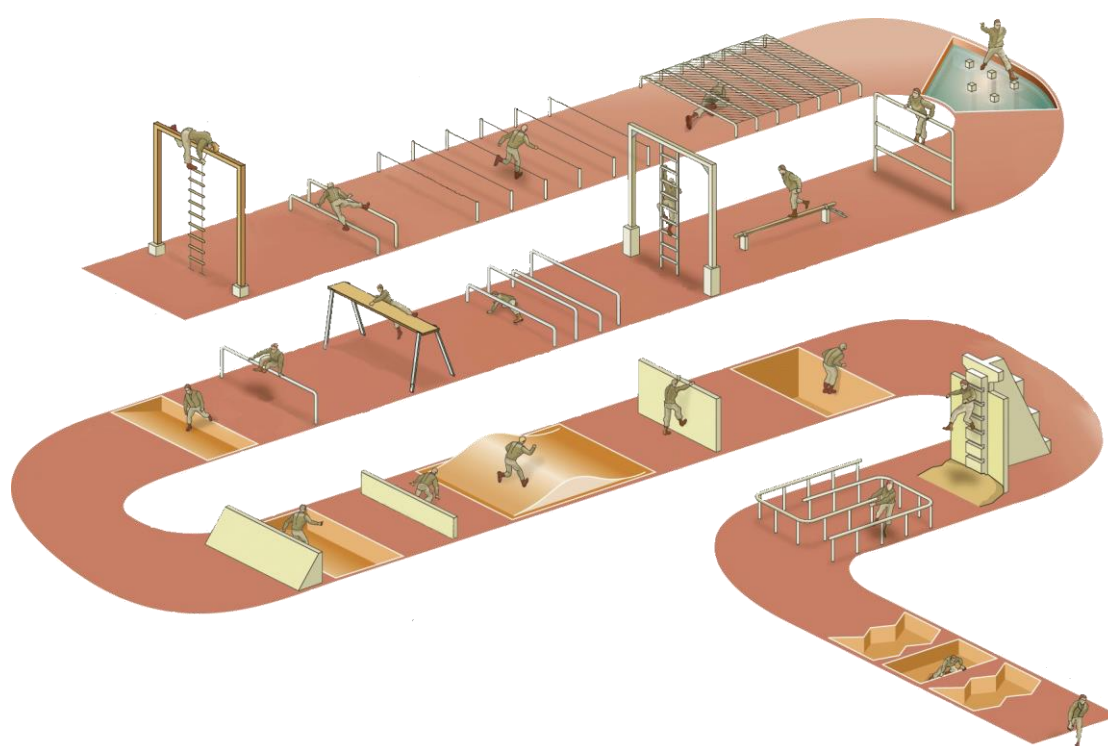
Technique réglementaire :

1. dans la course d'élan, venir placer le pied d'appel sur la partie avancée d'une arrête ;
2. effectuer une foulée bondissante en poussant vers le haut et vers l'avant, l'élévation des bras et des épaules facilite le temps de suspension ;
3. reprendre appui sur l'arrête opposée par la pose du pied libre rejoint aussitôt par le pied d'appel. La flexion de l'ensemble du corps amortira la réception ;
4. dans la foulée et sans extension, venir reprendre appui dans la seconde fosse et continuer la course ;
5. monter sur le muret, venir placer le pied d'appel sur la partie avancée d'une arrête ;
6. effectuer une foulée bondissante en poussant vers le haut et vers l'avant, l'élévation des bras et des épaules facilite le temps de suspension.





Parcours complet



Annexe D - LES BARÈMES DU CCPM

1 - BARÈME DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

BARÈME MASCULIN

SENIOR (39 ans)

| Points | Course de 12' en mètres | Aisance Aquatique en secondes | Corde en secondes puis en mètres | Abdominaux en nombre |
|---------------|----------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|
| 20 | 3300 | 100" | | |
| 19 | 3200 | 110" | | |
| 18 | 3100 | 120" | | |
| 17 | 3000 | 130" | | |
| 16 | 2900 | 140" | | |
| 15 | 2800 | 150" | | |
| 14 | 2700 | 160" | | |
| 13 | 2600 | 170" | | |
| 12 | 2500 | 180" | | |
| 11 | 2450 | 190" | | |
| 10 | 2400 | 100m+10m apnée | 10" | 55 |
| 09 | 2350 | - | 12" | 50 |
| 08 | 2300 | 100m+ 5m apnée | 14" | 45 |
| 07 | 2250 | - | 16" | 40 |
| 06 | 2200 | 100m | 18" | 35 |
| 05 | 2150 | 75m | 7m | 30 |
| 04 | 2100 | 50m | 6m | 27 |
| 03 | 2050 | 25m | 5m | 24 |
| 02 | 2000 | - | 4m | 21 |
| 01 | 1950 | - | 3m | 18 |
| 00 | < 1950 | < 25m | < 3m | < 18 |
| Épreuve sur : | 20 pts | 20 pts | 10 pts | 10 pts |

MASTER 1 (40 ans 49 ans).

| Points | Course de 12' en mètres | Aisance Aquatique en secondes | Corde en secondes puis en mètres | Abdominaux en nombre |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| 20 | 3000 | 130" | | |
| 19 | 2900 | 140" | | |
| 18 | 2800 | 150" | | |
| 17 | 2700 | 160" | | |
| 16 | 2600 | 170" | | |
| 15 | 2500 | 180" | | |
| 14 | 2450 | 190" | | |
| 13 | 2400 | 200" | | |
| 12 | 2350 | 210" | | |
| 11 | 2300 | 220" | | |
| 10 | 2250 | 100m+10m apnée | 16" | 40 |
| 09 | 2200 | - | 18" | 35 |
| 08 | 2150 | 100m+ 5m apnée | 20" | 30 |
| 07 | 2100 | - | 22" | 27 |
| 06 | 2050 | 100m | 24" | 24 |
| 05 | 2000 | 75m | 7m | 21 |
| 04 | 1950 | 50m | 6m | 18 |
| 03 | 1900 | 25m | 5m | 16 |
| 02 | 1850 | - | 4m | 14 |
| 01 | 1800 | - | 3m | 12 |
| 00 | < 1800 | < 25m | < 3m | < 12 |
| Épreuve sur : | 20 pts | 20 pts | 10 pts | 10 pts |

MASTER 2 (50 ans)

| Points | Course de 12' en mètres | Aisance Aquatique en secondes | Corde en secondes puis en mètres | Abdominaux en nombre |
|---------------|------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| 20 | 2700 | 160" | | |
| 19 | 2600 | 170" | | |
| 18 | 2500 | 180" | | |
| 17 | 2450 | 190" | | |
| 16 | 2400 | 200" | | |
| 15 | 2350 | 210" | | |
| 14 | 2300 | 220" | | |
| 13 | 2250 | 230" | | |
| 12 | 2200 | 240" | | |
| 11 | 2150 | 250" | | |
| 10 | 2100 | 100m+10m apnée | 22" | 27 |
| 09 | 2050 | - | 24" | 24 |
| 08 | 2000 | 100m+ 5m apnée | 26" | 21 |
| 07 | 1950 | - | 28" | 18 |
| 06 | 1900 | 100m | 30" | 16 |
| 05 | 1850 | 75m | 7m | 14 |
| 04 | 1800 | 50m | 6m | 12 |
| 03 | 1750 | 25m | 5m | 10 |
| 02 | 1700 | - | 4m | 8 |
| 01 | 1650 | - | 3m | 6 |
| 00 | < 1650 | < 25m | < 3m | < 6 |
| Épreuve sur : | 20 pts | 20 pts | 10 pts | 10 pts |

BARÈME FEMININ

SENIOR (39 ans)

| Points | Course de 12' en mètres | Aisance Aquatique en secondes | Corde en secondes puis en mètres | Abdominaux en nombre |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| 20 | 2900 | 120" | | |
| 19 | 2800 | 130" | | |
| 18 | 2700 | 140" | | |
| 17 | 2600 | 150" | | |
| 16 | 2500 | 160" | | |
| 15 | 2400 | 170" | | |
| 14 | 2300 | 180" | | |
| 13 | 2200 | 190" | | |
| 12 | 2100 | 200" | | |
| 11 | 2000 | 210" | | |
| 10 | 1900 | 100m+10m apnée | 16" | 45 |
| 09 | 1850 | - | 20" | 40 |
| 08 | 1800 | 100m+ 5m apnée | 24" | 35 |
| 07 | 1750 | - | 28" | 30 |
| 06 | 1700 | 100m | 32" | 25 |
| 05 | 1650 | 75m | 7m | 20 |
| 04 | 1600 | 50m | 6m | 17 |
| 03 | 1550 | 25m | 5m | 15 |
| 02 | 1500 | - | 4m | 12 |
| 01 | 1450 | - | 3m | 9 |
| 00 | < 1450 | < 25m | < 3m | < 9 |
| Épreuve sur : | 20 pts | 20 pts | 10 pts | 10 pts |

MASTER 1 (40 ans 49 ans)

| Points | Course de 12' en mètres | Aisance Aquatique en secondes | Corde en secondes puis en mètres | Abdominaux en nombre |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| 20 | 2600 | 150" | | |
| 19 | 2500 | 160" | | |
| 18 | 2400 | 170" | | |
| 17 | 2300 | 180" | | |
| 16 | 2200 | 190" | | |
| 15 | 2100 | 200" | | |
| 14 | 2000 | 210" | | |
| 13 | 1900 | 220" | | |
| 12 | 1850 | 230" | | |
| 11 | 1800 | 240" | | |
| 10 | 1750 | 100m+10m apnée | 28" | 30 |
| 09 | 1700 | - | 32" | 25 |
| 08 | 1650 | 100m+ 5m apnée | 34" | 20 |
| 07 | 1600 | - | 36" | 17 |
| 06 | 1550 | 100m | 38" | 15 |
| 05 | 1500 | 75m | 7m | 12 |
| 04 | 1450 | 50m | 6m | 9 |
| 03 | 1400 | 25m | 5m | 7 |
| 02 | 1350 | - | 4m | 5 |
| 01 | 1300 | - | 3m | 4 |
| 00 | < 1300 | < 25m | < 3m | < 4 |
| Épreuve sur : | 20 pts | 20 pts | 10 pts | 10 pts |

MASTER 2 (50 ans)

| Points | Course de 12' en mètres | Aisance Aquatique en secondes | Corde en secondes puis en mètres | Abdominaux en nombre |
|---------------|----------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|
| 20 | 2300 | 180" | | |
| 18 | 2100 | 200" | | |
| 17 | 2000 | 210" | | |
| 16 | 1900 | 220" | | |
| 15 | 1850 | 230" | | |
| 14 | 1800 | 240" | | |
| 13 | 1750 | 250" | | |
| 12 | 1700 | 260" | | |
| 11 | 1650 | 270" | | |
| 10 | 1600 | 100m+10m apnée | 36" | 17 |
| 09 | 1550 | - | 38" | 15 |
| 08 | 1500 | 100m+ 5m apnée | 40" | 12 |
| 07 | 1450 | - | 42" | 9 |
| 06 | 1400 | 100m | 44" | 7 |
| 05 | 1350 | 75m | 7m | 5 |
| 04 | 1300 | 50m | 6m | 4 |
| 03 | 1250 | 25m | 5m | 3 |
| 02 | 1200 | - | 4m | 2 |
| 01 | 1150 | - | 3m | 1 |
| 00 | < 1150 | < 25m | < 3m | 0 |
| Épreuve sur : | 20 pts | 20 pts | 10 pts | 10 pts |

2 - BARÈMES DES ÉPREUVES DU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE

| | Marche-course | | | | | | Tir | | |
|-------------|---------------------|-------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|---------------------------------|----------------|---|
| | 8 km | | 7 km | | 6 km | | PA | FAMAS | IST C FAMAS et PA |
| | Senior 39 ans | | Master 1 40 ans et 49 ans | | Master 2 50 ans | | Toutes catégories | | |
| Note | Homme | Femme | Homme | Femme | Homme | Femme | Barème commun homme et femme | | |
| Pts / 20 | Temps en minutes | | Temps en minutes | | Temps en minutes | | Pts / 100 | Impact / 10 | Cibles / Module Bravo ¹ |
| 20 | < 35' | < 45' | < 40' | < 50' | < 45' | < 55' | 96 à 100 | 10 | 50 points |
| 19 | < 36' | < 46' | < 41' | < 51' | < 46' | < 56' | 91 à 95 | - | - |
| 18 | < 37' | < 47' | < 42' | < 52' | < 47' | < 57' | 96 à 90 | 9 | - |
| 17 | < 38' | < 48' | < 43' | < 53' | < 48' | < 58' | 81 à 85 | - | - |
| 16 | < 39' | < 49' | < 44' | < 54' | < 49' | < 59' | 76 à 80 | 8 | 40 points |
| 15 | < 40' | < 50' | < 45' | < 55' | < 50' | < 60' | 71 à 75 | - | - |
| 14 | < 41' | < 51' | < 46' | < 56' | < 51' | < 61' | 66 à 70 | 7 | - |
| 13 | < 42' | < 52' | < 47' | < 57' | < 52' | < 62' | 61 à 65 | - | - |
| 12 | < 43' | < 53' | < 48' | < 58' | < 53' | < 63' | 56 à 60 | 6 | 30 points |
| 11 | < 44' | < 54' | < 49' | < 59' | < 54' | < 64' | 51 à 55 | - | - |

| | Marche-course | | | | | | Tir | | |
|-------------|---------------------|---------------|---------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------------------------|----------------|---|
| | 8 km | | 7 km | | 6 km | | PA | FAMAS | IST C FAMAS et PA |
| | Senior 39 ans | | Master 1 40 ans et 49 ans | | Master 2 50 ans | | Toutes catégories | | |
| Note | Homme | Femme | Homme | Femme | Homme | Femme | Barème commun homme et femme | | |
| Pts / 20 | Temps en minutes | | Temps en minutes | | Temps en minutes | | Pts / 100 | Impact / 10 | Cibles / Module Bravo ¹ |
| 10 | < 45' | < 55' | < 50' | < 60' | < 55' | < 65' | 46 à 50 | 5 | - |
| 09 | < 46' | < 56' | < 51' | < 61' | < 56' | < 66' | 41 à 45 | - | - |
| 08 | < 47' | < 57' | < 52' | < 62' | < 57' | < 67' | 36 à 40 | 4 | 20 points |
| 07 | < 48' | < 58' | < 53' | < 63' | < 58' | < 68' | 31 à 35 | - | - |
| 06 | < 49' | < 59' | < 54' | < 64' | < 59' | < 69' | 26 à 30 | 3 | - |
| 05 | < 50' | < 60' | < 55' | < 65' | < 60' | < 70' | 21 à 25 | - | - |
| 04 | < 51' | < 61' | < 56' | < 66' | < 61' | < 71' | 16 à 20 | 2 | 10 points |
| 03 | < 52' | < 62' | < 57' | < 67' | < 62' | < 72' | 11 à 15 | - | - |
| 02 | < 53' | < 63' | < 58' | < 68' | < 63' | < 73' | 06 à 10 | 1 | - |
| 01 | < 54' | < 64' | < 59' | < 69' | < 64' | < 74' | 01 à 05 | - | - |
| 00 | > ou = 54' | > ou = 64' | > ou = 59' | > ou = 69' | > ou = 64' | > ou = 74' | 0 | 0 | 0 point |

¹ En tenant compte des pénalités réglementaires liées à la pratique de l'ISTC.