

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique

PARTIE PERMANENTE
État-Major des Armées (EMA)

CIRCULAIRE N° 5832/DEF/EMA/CNSD/BREP

relative à l'organisation des formations de la « filière entraînement physique militaire et sportif » dispensées au centre national des sports de la défense.

Du 4 juin 2014

ÉTAT-MAJOR DES ARMÉES : « *centre national des sports de la défense* ».

CIRCULAIRE N° 5832/DEF/EMA/CNSD/BREP relative à l'organisation des formations de la « filière entraînement physique militaire et sportif » dispensées au centre national des sports de la défense.

Du 4 juin 2014

NOR D E F E 1 4 5 2 3 9 6 C

Références :

Instruction n° 832/DEF/EMA/EMP/4 du 18 juillet 2005 (BOC, 2005, p. 4748 ; BOEM 683.2) modifiée.

Instruction n° 12972/DEF/EMA/ESMG/PMF du 17 octobre 2013 (BOC N° 53 du 6 décembre 2013, texte 6 ; BOEM 683.1).

Circulaire n° 6585/DEF/EMA/CNSD/DREP du 4 novembre 2009 (BOC N° 22 du 28 mai 2010, texte 2 ; BOEM 683.2).

Circulaire n° 5796/DEF/EMA/CNSD/EIS/DREP du 26 janvier 2012 (BOC N° 45 du 19 octobre 2012, texte 6 ; BOEM 683.2).

Circulaire n° 8378/DEF/EMA/CNSD/EIS/DREP du 17 juillet 2012 (BOC N° 55 du 21 décembre 2012, texte 8 ; BOEM 683.2).

Pièce(s) Jointe(s) :

Treize annexes.

Modifié par :

Erratum du 6 février 2015 (BOC n° 10 du 26 février 2015, texte 8).

Texte abrogé :

Circulaire n° 4339/DEF/EMA/CNSD/DREP du 15 juillet 2009 (BOC N° 4 du 29 janvier 2010, texte 2 ; BOEM 683.2) modifiée.

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 683.2

Référence de publication : BOC n° 6 du 5 février 2015, texte 6.

SOMMAIRE

1. DISPOSITIONS GÉNÉRALES.

1.1. Modification de la circulaire.

1.2. Validation des acquis de l'expérience.

2. TITRES À FINALITÉ PROFESSIONNELLE (MINISTÈRE DE LA DÉFENSE).

2.1. Aide-moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif.

2.2. Moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif.

2.3. Moniteur(trice)-chef d'entraînement physique militaire et sportif et stage de recyclage.

2.4. Chef de cellule d'entraînement physique militaire et sportif.

2.5. Certificat technique d'entraînement physique militaire et sportif.

3. CERTIFICATS DE « SPÉCIALISATION » MILITAIRES ET CIVILS.

3.1. Formations en technique d'intervention opérationnelle rapprochée.

3.2. Formations d'instructeur sports de combat.

3.3. Formations en techniques d'optimisation du potentiel.

3.4. Formations au brevet national de sécurité et sauvetage aquatique et recyclage.

3.5. Formations au brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport de la spécialité « activités aquatiques et de la natation ».

3.6. Certificat d'aptitude à l'exercice de la profession de maître-nageur sauveteur.

3.7. Stages des fédérations sportives.

4. AUTRES QUALIFICATIONS MILITAIRES.

4.1. Officier chargé des sports.

4.2. Module de formation « conditions physique et mentale - techniques d'optimisation du potentiel » des conseillers facteur humain.

5. FORMATIONS DE RECONVERSION.

5.1. Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport de la spécialité des activités gymniques, de la forme et de la force.

5.2. Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport de la spécialité des activités physiques pour tous et/ou des activités de randonnées.

6. ABROGATION - PUBLICATION.

ANNEXE(S)

ANNEXE I. PROTOCOLES DES ÉPREUVES PHYSIQUES DES TESTS D'ADMISSION AUX STAGES D'AIDE-MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE)-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF ET DU CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE II. BARÈMES DES ÉPREUVES PHYSIQUES AUX TESTS D'ADMISSION AUX STAGES D'AIDE-MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE)-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF ET DU CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE III. PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS DE CERTIFICATION DE L'AIDE-MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE IV. PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS DE CERTIFICATION DU MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE V. PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS DE CERTIFICATION DU MONITEUR(TRICE)-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE VI. PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS D'ÉVALUATION DU CHEF DE CELLULE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE VII. PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS D'ÉVALUATION DU CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

ANNEXE VIII. MAJORATIONS ACCORDÉES POUR LES EXAMENS D'ADMISSION.

ANNEXE IX. CERTIFICAT MÉDICAL EXIGÉ POUR LA FORMATION AU BREVET NATIONAL DE SÉCURITÉ ET DE SAUVETAGE AQUATIQUE.

ANNEXE X. CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À L'EXERCICE DES ACTIVITÉS PRATIQUÉES AU COURS DE LA FORMATION PRÉPARATOIRE AU DIPLÔME ET À L'ACCOMPLISSEMENT DU OU DES TESTS PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION POUR CEUX QUI Y SONT SOUMIS.

ANNEXE XI. CERTIFICAT MÉDICAL EXIGÉ POUR TOUT(E) CANDIDAT(E) AU STAGE D'APTITUDE À L'EXERCICE DE LA PROFESSION DE MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR.

ANNEXE XII. PROTOCOLES ET BARÈMES DES TESTS LIÉS AUX EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION DES BREVETS PROFESSIONNELS DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT.

ANNEXE XIII. PROTOCOLES ET BARÈMES DES TESTS LIÉS AUX ÉPREUVES DE SÉLECTION DU CENTRE NATIONAL DES SPORTS DE LA DÉFENSE POUR L'ENTRÉE EN FORMATION DES BREVETS PROFESSIONNELS DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT, POUR TOUTES LES SPÉCIALITÉS.

1. DISPOSITIONS GÉNÉRALES.

1.1. **Modification de la circulaire.**

La circulaire relative à l'organisation des stages de formation en entraînement physique militaire et sportif (EPMS) dispensés au centre national des sports de la défense (CNSD) peut être modifiée sur proposition de la commission interarmées de l'entraînement physique militaire et sportif (CI-EPMS) dont la composition est précisée par l'instruction de deuxième référence.

1.2. **Validation des acquis de l'expérience.**

Cette procédure s'applique uniquement aux titres d'EPMS ⁽¹⁾ enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).

Les dispositions relatives à l'attribution des titres d'EPMS par la voie de la validation des acquis de l'expérience (VAE) sont définies par la circulaire de quatrième référence.

2. TITRES À FINALITÉ PROFESSIONNELLE (MINISTÈRE DE LA DÉFENSE).

2.1. Aide-moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif.

2.1.1. *Définition du diplôme d'aide-moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif.*

Le titre professionnel d'aide-moniteur(trice) d'EPMS certifie les compétences de son titulaire à :

- participer à l'animation des activités physiques et sportives (APS) ;
- participer à l'organisation des activités physiques militaires et sportives (APMS) ;
- assurer le suivi et l'entretien des équipements sportifs ;
- participer à l'animation des activités physiques militaires (APM).

2.1.2. *Conditions d'admission.*

Le stage est ouvert aux militaires sélectionnés par les armées et la gendarmerie nationale, sous réserve de remplir les conditions suivantes :

- être apte médicalement, conformément à l'instruction de première référence ;
- être titulaire au minimum de l'attestation de formation « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1), à jour de sa formation annuelle continue à la date d'entrée en formation ;
- satisfaire aux tests d'admission décrits ci-dessous.

L'examen d'admission comporte les tests suivants :

- une épreuve écrite : comprenant des questions de compréhension et une rédaction sur un texte relatif aux activités physiques ;
- des tests de condition physique générale :
 - un test d'endurance de course à pied de 12 minutes ;
 - un test aquatique ;
 - un test de tractions ou test de grimper de corde, au choix de la force armée d'appartenance ;
- des tests d'aptitudes spécifiques au métier de spécialiste d'EPMS :
 - une course de 40 mètres ;
 - un parcours d'habileté motrice.

Chaque épreuve est affectée d'un coefficient un (1). La moyenne générale exigée doit être égale ou supérieure à 10 sur 20. Toute note obtenue à l'une des épreuves du test d'admission inférieure ou égale à 5 sur 20 est éliminatoire (excepté pour le parcours d'habileté motrice).

Les protocoles des épreuves physiques et les barèmes sont précisés en annexes I. et II.

2.1.3. *Majorations.*

Les candidats peuvent bénéficier des majorations prévues en annexe VIII.

2.1.4. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur huit semaines.

2.1.5. Conditions de réussite à l'examen.

L'attribution du titre professionnel d'aide-moniteur d'EPMS est subordonnée à l'obtention d'une moyenne égale ou supérieure à 10 sur 20 dans chacune des unités capitalisables (UC).

Pour le calcul de la moyenne générale du stage, les coefficients suivants sont appliqués :

- UC1 : coefficient 2 ;
- UC2 : coefficient 1 ;
- UC3 : coefficient 1 ;
- UC4 : coefficient 1.

La moyenne générale majorée d'une note de comportement permet d'attribuer le brevet militaire d'aide-moniteur EPMS.

Cette note de comportement se présente sous la forme d'une bonification pouvant aller de 0 à +1 par fraction de 1/10^e. Elle est ajoutée à la moyenne générale du stage et détermine ainsi le classement final.

2.1.6. Programme du stage et modalités de certification.

Se reporter à l'annexe III.

2.1.7. Paquetage du stagiaire.

Les stagiaires doivent, à leur arrivée au CNSD, être munis de :

- un treillis de défilé avec coiffe (béret, casquette, tricorné) ;
- trois tenues de combat dont une de parcours d'obstacles (PO) ;
- une paire de rangiers pour la pratique du parcours d'obstacles ;
- une parka camouflée ;
- une paire de chaussures running ;
- une paire de chaussures omnisports ;
- une paire de chaussures de football et protèges tibias ;
- un équipement de natation comprenant maillot de bain, bonnet et lunettes ;
- un sac de sport ;
- une musette toutes armes (TTA) ;
- une paire de chaussons d'escalade de qualité ;
- un protège-dents ;

- une coquille de protection ;
- une clé USB ;
- une boussole normographe ;
- une lampe frontale.

Nota. Le CNSD met à la disposition des stagiaires, à titre gratuit, un supplément de paquetage sportif.

2.2. Moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif.

2.2.1. Définition du diplôme de moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif.

Le titre professionnel de moniteur(trice) d'EPMS certifie les compétences de son titulaire à :

- mobiliser les connaissances théoriques générales liées à la pratique physique et sportive ;
- animer des séances visant au développement de la condition physique générale ;
- animer des séances visant au développement de la condition physique spécifique du militaire ;
- animer des séances d'APS dans un but d'initiation ;
- participer à une organisation sportive ;
- surveiller les activités de la natation du brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA).

En outre, trois certificats de spécialisation (CS) sont accessibles au cours de la formation :

- moniteur des techniques d'intervention opérationnelles rapprochées (TIOR) qui certifie les compétences pour :
 - maîtriser les techniques ;
 - animer des séances d'apprentissage des techniques élémentaires ;
 - assurer l'entretien et le suivi des équipements et matériels spécifiques ;
- directeur de séance d'escalade (DSE) qui certifie les compétences pour :
 - maîtriser les techniques ;
 - diriger des séances d'escalade ;
 - assurer l'entretien, le suivi et la maintenance des équipements et matériels spécifiques ;
- l'obtention d'une qualification fédérale de 1^{er} niveau dans l'option choisie.

2.2.2. Conditions d'admission.

Le stage est ouvert aux militaires sélectionnés par les armées et la gendarmerie nationale, sous réserve de remplir les conditions suivantes :

- être apte médicalement conformément à l'instruction de première référence ;
- être titulaire de l'attestation de formation aux « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE1) au minimum ou son équivalent, à jour de formation continue à la date d'entrée en formation ;
- satisfaire aux tests d'admission décrits ci-après.

Aptitude médicale : outre les conditions définies dans l'instruction de première référence, les candidats devront présenter au premier jour du stage un certificat médical d'aptitude au stage du BNSSA conformément à l'annexe IX.

L'examen d'admission comporte les épreuves suivantes :

- une épreuve écrite (questions/réponses et rédaction) basée sur la compréhension d'un texte relatif aux activités physiques affectée d'un coefficient 2 ;
- des tests physiques : chaque test est affecté d'un coefficient 1.

Tests de condition physique générale :

- un test d'endurance de course à pied de 12 minutes ;
- un test aquatique ;
- un test de tractions ou test de grimper de corde, au choix de la force armée d'appartenance et au choix du candidat pour la gendarmerie.

Tests spécifiques :

- une course de 40 mètres ;
- un parcours d'habileté motrice.

La moyenne générale exigée doit être égale ou supérieure à 10 sur 20. Toute note obtenue à l'une des épreuves du test d'admission inférieure ou égale à 5 sur 20 est éliminatoire (excepté pour le parcours d'habileté motrice).

Les protocoles des épreuves physiques et les barèmes sont précisés en annexes I. et II. Les notes obtenues dans les épreuves physiques des tests d'entrée sont prises en compte dans la notation des stagiaires moniteurs EPMS conformément aux directives pédagogiques.

2.2.3. Majorations.

Les candidats peuvent bénéficier des majorations prévues en annexe VIII.

2.2.4. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur vingt-sept semaines.

La formation s'organise en six UC et trois CS.

En cas d'ajournement au cours du stage, la commission peut décider d'attribuer au stagiaire le diplôme aide-moniteur d'EPMS.

2.2.5. Conditions de réussite à l'examen.

L'attribution du titre professionnel de moniteur d'EPMS est subordonnée à l'obtention d'une moyenne supérieure ou égale à 10 sur 20 dans chaque UC et à l'obtention de la qualification du BNSSA (UC5).

Les stagiaires étrangers ne sont pas assujettis à l'obtention de la qualification BNSSA (UC5) pour l'obtention du diplôme de moniteur d'EPMS.

La réussite ou la détention des CS moniteur TIOR et DSE majorée de 0,25 point la moyenne générale du stage, soit au total une bonification de 0,5 point si le candidat obtient les deux CS.

Pour le calcul de la moyenne générale, les coefficients suivants sont appliqués :

- UC1 : coefficient 2 ;
- UC2 : coefficient 2 ;
- UC3 : coefficient 2 ;
- UC4 : coefficient 1 ;
- UC6 : coefficient 2.

La moyenne générale majorée d'une note de comportement permettra d'attribuer le brevet militaire de moniteur d'EPMS.

Cette note de comportement se présente sous la forme d'une bonification pouvant aller de 0 à +1 par fraction de 1/10^e. Elle est ajoutée à la moyenne générale du stage et prise en compte dans le classement final.

Le classement interarmées ne tient pas compte des bonifications éventuellement obtenues à la différence du classement par armées.

2.2.6. Programme du stage et modalités de certification.

Se reporter à l'annexe IV.

2.2.7. Paquetage du stagiaire.

Les stagiaires doivent, à leur arrivée au CNSD, être munis de :

- tenues militaires C et D (code interarmées) ;
- trois tenues de combat dont une pour le PO ;
- une parka camouflée ;
- deux paires de rangers dont une pour le PO ;
- une paire de chaussures omnisports ;
- une paire de chaussures running ;
- une paire de chaussures de football avec protège-tibias ;

- un équipement de natation comprenant maillot de bain, bonnet et lunettes ;
- un sac de sport ;
- une musette TTA ;
- une paire de chaussons d'escalade de qualité ;
- un protège-dents ;
- une coquille de protection ;
- un ordinateur portable (recommandé), une clé USB (obligatoire) ;
- une lampe frontale ;
- une boussole normographe.

Nota. Le CNSD met à la disposition des stagiaires, à titre gratuit, un supplément de paquetage sportif.

2.3. Moniteur(trice)-chef d'entraînement physique militaire et sportif et stage de recyclage.

2.3.1. Préparation aux épreuves théoriques de l'examen d'admission au stage de moniteur(trice)-chef d'entraînement physique militaire et sportif.

2.3.1.1. Modalités.

La préparation aux épreuves écrites de l'examen d'admission est à la charge des unités d'appartenance des candidats à partir des documents de préparation réalisés par le CNSD.

Les directions des ressources humaines (DRH) de chaque armée et de la gendarmerie nationale doivent transmettre la liste de leurs candidats au CNSD, avant la deuxième semaine de septembre de l'année précédent le concours d'admission. Les documents de préparation sont mis en ligne sur le site intradef du CNSD (2) 6 mois (3) avant l'examen d'admission.

2.3.1.2. Suivi du cours.

Les unités des candidats doivent leur désigner un tuteur. Ce dernier sera chargé de coordonner l'action du candidat et de l'assister dans sa préparation à l'examen. La préparation reste individuelle.

2.3.1.3. Contenus des documents de préparation.

Le cours comprend les disciplines suivantes :

- procédés d'entraînement ;
- psychopédagogie ;
- réglementation du sport civil ;
- réglementation des activités militaires et sportives ;
- fédération des clubs de la défense ;
- sciences biologiques ;

- physiologie ;
- méthodologie.

2.3.1.4. Abandon.

En cas d'abandon volontaire, la décision de radiation de candidature relève de l'autorité ayant délivré cette autorisation. Celle-ci en informe le CNSD.

2.3.2. Formation du moniteur(trice)-chef d'entraînement physique militaire et sportif.

2.3.2.1. Définition du diplôme de moniteur(trice)-chef d'entraînement physique militaire et sportif.

Le titre professionnel de moniteur(trice)-chef d'EPMS certifie les compétences de son titulaire à :

- concevoir et coordonner un projet d'EPMS ;
- planifier et encadrer des séances d'APMS ;
- organiser une manifestation sportive ;
- assurer des interventions formatives.

2.3.2.2. Conditions d'admission.

Le stage est ouvert aux militaires sélectionnés par les armées et la gendarmerie nationale, sous réserve de remplir les conditions suivantes :

- être sous-officier ou officier marinier titulaire du diplôme de moniteur d'EPMS ;
- être apte médicalement conformément à l'instruction de première référence ;
- être titulaire de l'attestation de formation aux « PSE1 » au minimum ou son équivalent, à jour de formation continue à la date d'entrée en formation ;
- être titulaire du diplôme de moniteur TIOR (à jour de recyclage) pour les armées ou du moniteur d'intervention professionnelle (MIP) pour les gendarmes de la subdivision gendarmerie départementale et le MIP franchissement opérationnel (FO) pour les gendarmes de la subdivision gendarmerie mobile, qualifications à jour de recyclage ;
- satisfaire aux tests d'admission décrits ci-après.

L'examen d'admission comporte d'une part :

- des épreuves théoriques (chacune dotée d'un coefficient 1) :
 - expression écrite :
 - épreuve de culture générale sur un thème relevant de la pratique des APS ;
 - sciences biologiques :
 - connaissances du corps humain ;
 - physiologie de l'exercice ;

- sciences humaines :
 - notions de psychologie de l'apprentissage ;
- méthodes de programmation et d'entraînement :
 - les procédés d'entraînement par la course ;
 - les procédés d'entraînement par la musculation ;
- réglementation du sport militaire :
 - cadre institutionnel et réglementaire de la pratique sportive ;
 - pratique des APMS dans les armées.

L'examen d'admission comporte d'autre part :

- des tests de condition physique générale (chacun doté d'un coefficient 1) :
 - un test d'endurance de course à pied de 12 minutes ;
 - un test de 100 mètres de natation (style au choix du candidat) ;
 - un test de tractions ou test de grimper de corde, au choix de la force armée d'appartenance et au choix du candidat pour la gendarmerie.

La moyenne générale exigée doit être égale ou supérieure à 10 sur 20 aux épreuves écrites et 10 sur 20 aux épreuves physiques.

Toute note obtenue à l'une des épreuves du test d'admission inférieure ou égale à 5 sur 20 est éliminatoire.

Les protocoles des épreuves physiques et les barèmes sont précisés en annexes I. et II.

2.3.2.3. Majorations.

Les candidats peuvent bénéficier des majorations prévues en annexe VIII.

2.3.2.4. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur douze semaines et s'organise en quatre UC.

2.3.2.5. Conditions de réussite.

L'attribution du titre professionnel de moniteur-chef d'EPMS est subordonnée à l'obtention d'une moyenne générale supérieure ou égale à 10 sur 20 dans chaque UC.

Pour le calcul de la moyenne générale, les coefficients suivants sont appliqués :

- UC1 : coefficient 3 ;
- UC2 : coefficient 2 ;
- UC3 : coefficient 1 ;
- UC4 : coefficient 1.

La moyenne générale majorée d'une note de comportement permet d'attribuer le brevet militaire de moniteur-chef d'EPMS.

Cette note de comportement se présente sous la forme d'une bonification pouvant aller de 0 à +1 par fraction de 1/10^e. Elle est ajoutée à la moyenne du stage et prise en compte dans le classement final.

2.3.2.6. Programme du stage et modalités de certification.

Se reporter à l'annexe V.

2.3.2.7. Paquetage du stagiaire.

Les stagiaires doivent, à leur arrivée au CNSD, être munis de :

- tenues militaires C et D (code interarmées) ;
- trois tenues de combat dont une pour le PO ;
- une parka camouflée ;
- deux paires de rangers dont une pour le PO ;
- une paire de chaussures omnisports ;
- une paire de chaussures running ;
- une paire de chaussures de football avec protège-tibias ;
- un équipement de natation comprenant maillot de bain, bonnet et lunettes ;
- un sac de sport ;
- une musette TTA ;
- une paire de chaussons d'escalade de qualité ;
- un protège-dents ;
- une coquille de protection ;
- un ordinateur portable (recommandé), une clé USB (obligatoire) ;
- une lampe frontale ;
- une boussole normographe.

Nota. Le CNSD met à la disposition des stagiaires, à titre gratuit, un supplément de paquetage sportif.

2.3.3. Stage de recyclage des moniteurs(trices)-chef d'entraînement physique militaire et sportif.

2.3.3.1. Conditions d'admission.

Le stage est ouvert aux militaires désignés par leur armée ou direction d'appartenance, sous réserve de remplir les conditions suivantes :

- être titulaire du diplôme de moniteur-chef d'EPMS depuis au moins 4 ans ;

- être apte médicalement conformément à l'instruction de première référence.

Les exigences de recyclage des diplômes d'EPMS sont propres à chacune des armées ou direction d'appartenance. Cependant, un recyclage est souhaitable tous les 5 ans.

2.3.3.2. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur une semaine.

2.3.3.3. Programme du stage et modalités de certification.

En fonction des évolutions les points suivants peuvent être abordés :

- politique d'EPMS : organisation du sport militaire, doctrine, sport de haut niveau de la défense ;
- rénovation des métiers du sport du ministère de la défense ;
- évolutions législatives, réglementaires ;
- notions élémentaires en droit du sport (responsabilité pénale et civile, sécurité des APMS, etc.) ;
- actualisation des connaissances sur la gestion médico-physiologique de l'EPMS ;
- présentation des nouveaux concepts d'entraînement ;
- information sur les compétitions militaires et l'évolution des règlements ;
- information sur la fédération des clubs de la défense ;
- information faite par l'armée d'appartenance du stagiaire ;
- informations sur les études en cours.

À l'issue de la formation, une attestation de suivi du stage est délivrée au stagiaire.

2.4. Chef de cellule d'entraînement physique militaire et sportif.

2.4.1. Définition du diplôme de chef de cellule d'entraînement physique militaire et sportif.

Le diplôme de chef de cellule d'EPMS certifie les compétences de son détenteur pour :

- élaborer, proposer une politique d'EPMS adaptée à son organisme d'emploi et d'en coordonner la mise en œuvre ;
- assurer la gestion déléguée d'une structure sportive ;
- utiliser le sport comme vecteur privilégié du lien armée-société.

2.4.2. Conditions d'admission.

Le stage est ouvert aux moniteurs-chefs d'EPMS désignés par leur armée ou direction d'appartenance et reconnus aptes médicalement conformément à l'instruction de première référence.

2.4.3. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur trois semaines et s'articule en trois UC.

2.4.4. Conditions de réussite à l'examen.

La réussite à l'examen de chef de cellule d'EPMS est subordonnée à l'obtention d'une moyenne générale pour l'ensemble des épreuves égale ou supérieure à 10 sur 20.

Ce stage conduit également à la délivrance d'une attestation de recyclage du diplôme de « moniteur-chef d'EPMS ».

2.4.5. Programme du stage et modalités de certification.

Se reporter à l'annexe VI.

2.4.6. Paquetage du stagiaire.

Les stagiaires doivent, à leur arrivée au CNSD, être munis de :

- tenues militaires C et D (code interarmées) ;
- tenues de combat ;
- d'un survêtement et de tenues de sport ;
- une parka camouflée ;
- une paire de chaussures omnisports ;
- une paire de chaussures running ;
- une musette TTA (obligatoire) ;
- un ordinateur portable (obligatoire) et une clé USB grande capacité ou un disque dur.

2.5. Certificat technique d'entraînement physique militaire et sportif.

2.5.1. Préparation aux épreuves théoriques de l'examen d'admission au certificat technique d'entraînement physique militaire et sportif.

2.5.1.1. Modalités.

La préparation aux épreuves écrites de l'examen d'admission est à la charge des unités d'appartenance des candidats à partir des documents de préparation réalisés par le CNSD.

Les DRH de chaque armée désignent leurs candidats et transmettent au CNSD avant le 25 juillet de l'année précédent le concours d'admission, une décision officielle autorisant le candidat à se présenter à l'examen d'admission à la formation du certificat technique d'EPMS. Les documents de préparation sont mis en ligne sur le site intradef du CNSD.

2.5.1.2. Suivi du cours.

Les unités des candidats peuvent éventuellement désigner un tuteur. Ce dernier sera chargé de coordonner l'action du candidat et de l'assister dans sa préparation à l'examen. La préparation reste individuelle.

2.5.1.3. Contenus des documents de préparation.

Le cours comprend les disciplines suivantes :

- procédés d'entraînement ;
- psychopédagogie ;
- doctrine ;
- réglementation du sport civil ;
- réglementation des activités militaires et sportives ;
- sciences biologiques ;
- physiologie.

2.5.1.4. Abandon.

En cas d'abandon volontaire, la décision de radiation de candidature relève de la direction des ressources humaines (DRH) d'armée du candidat ayant délivré cette autorisation. Celle-ci en informe le CNSD.

2.5.2. Formation au certificat technique d'entraînement physique militaire et sportif.

2.5.2.1. Définition du diplôme du certificat technique d'entraînement physique militaire et sportif.

Le diplôme du certificat technique d'EPMS certifie les compétences du titulaire à :

- concevoir et proposer une politique en matière d'EPMS ;
- diriger une cellule d'EPMS ;
- gérer un budget ;
- contrôler la qualité de la mise en œuvre de la politique EPMS ;
- élaborer des propositions d'équipements sportifs ;
- coordonner et contrôler la politique de prévention et de sécurité des pratiquants et des tiers ;
- développer et maintenir des relations avec le mouvement sportif local ;
- organiser des manifestations sportives ;
- gérer un club sportif.

Le diplôme de CT EPMS certifie des officiers disposant des connaissances, aptitudes et compétences pour assurer les fonctions de chef de cours d'EPMS ou d'adjoint dans certaines écoles, et de rédacteur en état-major ou au CNSD.

2.5.2.2. Conditions d'admission.

Les conditions d'admission des candidats de l'armée de terre et des candidats de l'armée de l'air sont définies par texte ou circulaire particulière.

Les candidats de l'armée de terre ayant réussi le concours d'officier d'active des écoles et des services (OAES) de la filière EPMS et les officiers de recrutement rang sont admis sur titre.

Les candidats doivent remplir les conditions d'aptitudes médicales telles que définies dans l'instruction de première référence.

Pour tous les autres candidats, l'admission à ce stage est soumise à la réussite à l'examen d'admission comportant les épreuves suivantes :

- épreuves théoriques (coefficient 10) :
 - expression écrite (coefficient 2) :
 - dissertation française sur un thème touchant à la pratique des APMS ;
 - sciences biologiques (coefficient 2) :
 - connaissance du corps humain ;
 - physiologie de l'exercice ;
 - sciences humaines (coefficient 2) :
 - notions de psychologie de l'apprentissage ;
 - méthodes de programmation et d'entraînement (coefficient 2) :
 - procédés d'entraînement par la course ;
 - procédés d'entraînement par la musculation ;
 - réglementation du sport militaire (coefficient 2) :
 - cadres institutionnel et réglementaire de la pratique sportive ;
 - pratique des APS dans les armées ;
- épreuves physiques (coefficient 6).

Nature des épreuves et barèmes de notation identiques à ceux du moniteur(trice)-chef d'EPMS :

- un test d'endurance de course à pied de 12 minutes (coefficient 2) ;
- un test de 100 mètres de natation, style de nage au choix du candidat (coefficient 2) ;
- un test de tractions ou test de grimper de corde, au choix de la force armée d'appartenance et au choix du candidat pour la gendarmerie (coefficient 2) ;
- entretien avec le jury (coefficient 4).

L'admission du stagiaire est conditionnée par l'obtention d'une moyenne supérieure ou égale à 10 sur 20.

2.5.2.3. Majorations.

Les candidats à la formation du CT d'EPMS peuvent bénéficier des majorations prévues en annexe VIII.

2.5.2.4. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur une année scolaire de septembre à juillet de l'année suivante.

L'ensemble de la formation est dispensé sous forme de disciplines supports regroupées en six UC pour l'armée de terre et quatre UC pour l'armée de l'air. Les stagiaires sont notés selon le processus de la notation continue dans toutes les UC.

2.5.2.5. Conditions de réussite à l'examen.

La réussite au CT d'EPMS est subordonnée à l'obtention d'une moyenne supérieure ou égale à 10 sur 20 dans chacune des UC.

2.5.2.6. Programme du stage et modalités de certification.

Le programme et les modalités de certification sont décrits en annexe VII.

En fonction de l'expérience attestée des stagiaires, la commission de formation, telle que définie dans l'instruction de deuxième référence, est compétente pour faire évoluer le programme de formation.

2.5.2.7. Paquetage du stagiaire.

Les stagiaires doivent, à leur arrivée au CNSD, être munis de :

- tenues militaires C et D (code interarmées) ;
- trois tenues de combat (dont une pour le PO) ;
- une parka camouflée ;
- deux paires de rangers (dont une pour le PO) ;
- une paire de chaussures omnisports ;
- une paire de chaussures running ;
- une paire de chaussures de football avec protège-tibias ;
- un équipement de natation comprenant maillot de bain, bonnet et lunettes ;
- un sac de sport ;
- une musette TTA ;
- une paire de chaussons d'escalade de qualité ;
- un protège-dents ;
- une coquille de protection ;
- un ordinateur portable (recommandé), une clé USB (obligatoire) ;
- une lampe frontale ;
- une boussole normographe.

Nota. Le CNSD met à la disposition des stagiaires, à titre gratuit, un supplément de paquetage sportif.

3. CERTIFICATS DE « SPÉCIALISATION » MILITAIRES ET CIVILS.

Ces certificats de spécialisation sont dispensés au sein du ministère de la défense.

3.1. Formations en technique d'intervention opérationnelle rapprochée.

Les conditions d'accès, les formations et les stages de recyclage de moniteur et d'instructeur des TIOR sont définis par la circulaire de troisième référence.

3.2. Formations d'instructeur sports de combat.

Les conditions d'accès, les formations et les stages de recyclage d'instructeur sports de combat sont définis par la circulaire de troisième référence.

3.3. Formations en techniques d'optimisation du potentiel.

Les conditions d'accès, les formations spécifiques et les stages de recyclage en techniques d'optimisation du potentiel (TOP) sont définis par la circulaire de cinquième référence.

3.4. Formations au brevet national de sécurité et sauvetage aquatique et recyclage.

3.4.1. Définition du diplôme du brevet national de sécurité et sauvetage aquatique.

Le diplôme du BNSSA, conformément à la circulaire n° 11.29170 du 25 octobre 2011 (4) permet à son titulaire de surveiller :

- les baignades ouvertes gratuitement au public, aménagées et réglementairement autorisées ;
- les piscines privées ou d'accès gratuit ainsi que celles louées pour leur usage exclusif par un ou plusieurs organismes, en dehors des heures d'admission au public ;
- un établissement de baignade d'accès payant mentionné à l'article L322-1 du code du sport :
 - en appui du personnel portant le titre de maître-nageur sauveteur ;
 - seul par dérogation sur autorisation du préfet de département.

3.4.2. Conditions de candidature et d'admission.

Le candidat doit :

- être désigné par son armée ou direction d'appartenance ;
- détenir le certificat de compétences de secouriste « PSE1 » ou un titre équivalent, précisant que le candidat est à jour de formation continue à la date d'entrée en formation ;
- être apte médicalement et présenter un certificat médical (cf. annexe IX.) exigé pour tout candidat à la formation du BNSSA ;
- être admis au test de sélection en réalisant les épreuves suivantes :
 - un parcours de sauvetage de 100 mètres : 25 mètres en nage d'approche, 2 x 10 mètres d'apnée, recherche de mannequin à 3 mètres de fond et remorquage sur 25 mètres ;

- aucun appui plantaire n'est autorisé ;
- remorquage obligatoirement soit en jambes de brasse, soit en rétropédalage ;
- toucher du mur à chaque 25 mètres ;
- parcours à effectuer en moins de 3'20 ;
- un parcours de 100 mètres de natation avec palmes/masque/tuba :
 - départ dans l'eau avec matériel déjà revêtu ;
 - toucher du mur à chaque 25 mètres ;
 - le parcours à effectuer en moins de 1'40.

La composition du dossier et les renseignements administratifs sont transmis aux directions de personnel des différentes armées et de la gendarmerie par le CNSD.

Ce dossier comprend :

- une fiche de candidature normalisée du ministère de l'intérieur, service sécurité civile ;
- une fiche de renseignements administratifs ;
- une photocopie de la carte d'identité civile ;
- une photocopie du certificat de compétences de secouriste « PSE1 » ou un titre équivalent ;
- une photocopie du justificatif attestant du maintien des compétences de secouriste en application des dispositions de l'arrêté du 24 août 2007 modifié (A), en cours de validité à la date d'entrée en formation ;
- un certificat de non contre-indication à la pratique de la natation et du sauvetage (cf. annexe IX.).

3.4.3. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur deux semaines.

3.4.4. Programme du stage et modalités de certification.

Le programme comprend l'étude des domaines suivants :

- les textes réglementaires ;
- le secourisme ;
- l'entraînement ;
- l'examen.

L'examen comporte quatre épreuves définies par le ministère de l'intérieur, de l'outre-mer, des collectivités territoriales et de l'immigration :

- épreuve 1 : un parcours de sauvetage aquatique en continu de 100 mètres ;

- épreuve 2 : un parcours de sauvetage avec palmes, masque et tuba en continu de 250 mètres ;
- épreuve 3 : un secours à personne en milieu aquatique ;
- épreuve 4 : un questionnaire à choix multiple sur les domaines réglementaires et pratiques relatifs à la surveillance des baignades.

Le diplôme est délivré par le ministère de l'intérieur au candidat ayant satisfait aux épreuves de l'examen. Sa validité est de cinq ans.

3.4.5. Recyclage du brevet national de sécurité et sauvetage aquatique.

Les candidats au recyclage du BNSSA doivent être à jour des qualifications secourisme exigées pour ce diplôme (attestation annuelle de formation continue).

Le stage se déroule sur trois jours :

- deux jours sont consacrés à la révision du secourisme et à l'entraînement des épreuves physiques contrôlées à l'examen ;
- le dernier jour est consacré à l'examen qui comprend deux épreuves :
 - un parcours de sauvetage aquatique en continue de 100 mètres ;
 - un exercice de secours à personne en milieu aquatique.

La validité du diplôme est prorogée de cinq ans pour le personnel ayant réussi l'examen du recyclage. Une attestation de validation du maintien des acquis lui est délivrée par le ministère de l'intérieur.

3.5. Formations au brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport de la spécialité « activités aquatiques et de la natation ».

Le stage de formation pour ce brevet professionnel, dont la spécialité « activités aquatiques et de la natation » a été créée par l'arrêté du 8 novembre 2010 (B), est également accessible au titre de la reconversion.

La préparation à ce brevet professionnel par la voie des UC est subordonnée, préalablement à la mise en place de la formation, à une habilitation de la direction régionale de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale de Paris Île-de-France.

La formation se déroule par alternance au CNSD à Fontainebleau et sur proposition du stagiaire dans une ou plusieurs entreprise(s) ou structure(s) proposant des activités aquatiques et de la natation.

3.5.1. Définition du diplôme.

La possession du diplôme brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport de la spécialité « activités aquatiques et de la natation » (BPJEPS-AAN) atteste pour son détenteur, des compétences suivantes figurant dans le référentiel de certification et assurées en autonomie dans le domaine des activités aquatiques et de la natation :

- concevoir un projet pédagogique et d'enseignement ;
- conduire des actions d'éveil, de découverte, d'apprentissage pluridisciplinaire et d'enseignement des différentes nages ;
- conduire des actions d'encadrement des activités aquatiques ;

- assurer la sécurité des pratiquants, des pratiques, des lieux de pratique et des baignades ;
- assurer la gestion des aspects liés à l'hygiène de l'eau et de l'air ;
- gérer un poste de secours ;
- participer au fonctionnement de la structure.

Il confère, en outre, à son titulaire le titre de maître-nageur sauveteur (MNS).

3.5.2. Conditions de candidature et d'admission en formation.

Le stage est ouvert aux militaires sélectionnés par les armées et la gendarmerie nationale, ainsi qu'au personnel éligible au dispositif de reconversion du ministère de la défense, aptes médicalement conformément à l'instruction de première référence, et sous réserve de remplir les conditions suivantes :

- justifier d'une ou plusieurs structure(s) d'accueil, d'un tuteur et d'un référent identifiés ;
- être admis aux tests de sélection ;
- avoir participé au positionnement ;
- satisfaire aux exigences d'honorabilité de l'article L212-9 du code du sport.

3.5.2.1. Composition du dossier d'inscription.

Une demande d'inscription aux épreuves de sélection.

Une photocopie de la carte nationale d'identité.

Un certificat médical autorisant la pratique sportive datant de moins de 3 mois au premier jour des tests.

Une photocopie du certificat de compétences de secouriste « PSE1 », précisant que le candidat est à jour de formation continue à la date d'entrée en formation.

Une photocopie de l'attestation de carte VITALE.

Deux photos d'identité.

Une demande d'équivalence des exigences préalables.

Un dossier (5 à 8 pages) retraçant l'expérience dans la pratique et dans l'animation des APS, précisant les motivations, le projet professionnel ⁽⁵⁾ et le projet de formation.

Les fiches « formation en entreprise » et « référent » (et pour les militaires en reconversion la fiche « situation au regard de la reconversion ») dûment renseignées.

3.5.2.2. Tests de sélection.

Les épreuves ont pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre, avec des chances raisonnables de succès, cette formation.

Elles se déroulent en deux temps :

- des exigences préalables, fixées par l'arrêté du 8 novembre 2010 (B). Ces épreuves sont éliminatoires :

- réaliser une performance sportive de la natation ;
- justifier d'un niveau technique en sauvetage tel que défini dans l'épreuve n° 1 du test technique de sauvetage ;
- justifier de la capacité à effectuer un sauvetage avec palmes, masque et tuba, tel que défini dans l'épreuve n° 2 du test technique de sauvetage ;
- de réaliser un test de secours à personnes consistant à récupérer une victime, la sortir de l'eau et à lui prodiguer les premiers secours, tel que défini dans l'épreuve n° 3 du test technique de sauvetage ;
- des épreuves de sélection du CNSD :
 - une épreuve écrite (durée 1 heure) : analyse de document, résumé et réponse à des questions ;
 - des épreuves physiques ;
 - aisance aquatique ;
 - quintuple saut ;
 - tractions ;
 - gainage ;
 - un test de type VAMEVAL sur une piste d'athlétisme ;
 - un entretien sur dossier (durée 20 min).

3.5.2.3. Le positionnement.

Le positionnement permettra d'identifier les acquisitions antérieures du candidat, permettant ainsi d'individualiser son parcours.

Modalités :

- un dossier d'auto-positionnement du candidat (communiqué avec la convocation au positionnement) au regard des compétences finales attendues ;
- des entretiens individuels portant sur le dossier d'auto-positionnement du candidat, les modalités de formation et sur son projet professionnel ;
- épreuves significatives précisées lors de la sélection permettant de vérifier les pré-acquis tant cognitifs que professionnels (6).

3.5.3. Déroulement de la formation.

La formation se déroule sur trente-deux semaines, en alternance au CNSD et au sein d'une ou plusieurs entreprise(s) ou structure(s) proposant des activités aquatiques et de la natation présentée(s) par le stagiaire, par conventionnement et sous tutorat pédagogique en respectant le calendrier de la formation réalisé par le CNSD.

3.5.4. Programme de la formation et délivrance du diplôme.

La formation se décline en UC :

- UC 1, 2, 3, 4 et 10 : communes à tous les brevets professionnels (BP) ;
- UC 5, 6, 7, 8, et 9 : spécifiques au champ des activités aquatiques et de la natation.

La certification finale est valide si le candidat obtient dix UC constitutives du diplôme.

3.6. Certificat d'aptitude à l'exercice de la profession de maître-nageur sauveteur.

3.6.1. Définition du certificat d'aptitude à l'exercice de la profession de maître-nageur sauveteur.

Conformément aux dispositions de l'arrêté du 26 mai 1983 (C), le personnel titulaire d'un diplôme conférant le titre de MNS doit, pour pouvoir exercer, obtenir un certificat d'aptitude durant la cinquième année civile suivant l'obtention du diplôme. Ce certificat d'aptitude doit être renouvelé tous les cinq ans.

3.6.2. Conditions de candidature et d'admission.

Ce stage est ouvert aux candidats désignés par les armées et la gendarmerie nationale, sous réserve de remplir les conditions suivantes :

- être titulaire du diplôme de MNS, du brevet d'état d'éducateur sportif des activités de la natation (BEESAN) ou BPJEPS-AAN depuis au moins quatre ans ou détenir le certificat d'aptitude à l'exercice de la profession (CAEP) de MNS depuis au moins quatre ans ;
- être apte médicalement.

La composition du dossier et les renseignements administratifs sont transmis, aux états-majors et directions de personnel des différentes armées et de la gendarmerie, par le CNSD. Il comprend :

- une demande de candidature ;
- deux timbres postes au tarif en vigueur ;
- la photocopie du diplôme MNS, du BEESAN ou BPJEPS-AAN ;
- la photocopie du dernier certificat de révision ou certificat d'aptitude, le cas échéant ;
- un certificat médical dont le modèle figure en annexe XI. ;
- une photocopie du justificatif attestant du maintien des compétences de secouriste en application des dispositions de l'arrêté du 24 août 2007 (A) modifié, en cours de validité à la date d'entrée en formation.

3.6.3. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur trois jours. Ce stage est organisé au niveau départemental par le directeur départemental de la jeunesse et des sports.

3.6.4. Programme du stage.

Le stage comprend deux parties :

- la première se décomposant en secourisme, réglementation et sauvetage ;
- la seconde individualisée est déterminée par l'équipe de formateurs.

À l'issue du stage, le directeur départemental de la jeunesse et des sports délivre le CAEP MNS sur proposition de l'équipe des formateurs.

3.7. Stages des fédérations sportives.

3.7.1. Définition des diplômes.

Les diplômes délivrés par les fédérations sportives permettent à leurs titulaires d'encadrer, d'animer et d'accompagner les activités physiques et sportives des clubs sportifs de la défense ou des associations adhérentes des fédérations civiles, ainsi que d'élargir le champ de connaissances et compétences des spécialistes EPMS ou non, dans des domaines particuliers tels que l'escalade, les techniques de mises en forme etc.

3.7.2. Conditions d'admission.

Les formations fédérales sont ouvertes :

- en priorité aux militaires spécialistes en EPMS, en formation au CNSD ;
- aux candidats des unités (civils ou militaires), spécialistes en EPMS ou non, membres de la fédération des clubs de la défense (FCD) ;
- aux candidats militaires, non membres de la FCD, dont les demandes de formation ont été validées par les unités ;
- aux candidats civils, extérieurs à la défense, dans le cadre de conventions particulières passées avec le CNSD.

La répartition des places ouvertes au personnel extérieur se fait au prorata des effectifs des armées, en fonction de la capacité d'accueil du CNSD.

Le CNSD émet une note ou un message aux directions de personnel afin de les informer des conditions spécifiques d'admission à chaque discipline (pré-requis).

3.7.3. Programme des stages.

Le programme est spécifique à chaque discipline sportive et au niveau de formation reçue.

3.7.4. Attribution des diplômes.

Les diplômes sont attribués, par les fédérations sportives, aux candidats ayant satisfait aux examens de fin de stages.

4. AUTRES QUALIFICATIONS MILITAIRES.

4.1. Officier chargé des sports.

4.1.1. *Définition de la formation.*

Cette formation a pour but de sensibiliser et d'informer les futurs officiers chargés des sports, sur les différents aspects de la pratique, de la réglementation et du management des activités physiques militaires et sportives.

L'enseignement dispensé permet à l'officier chargé des sports d'organiser en liaison avec les spécialistes en EPMS, la pratique des APMS dans le cadre de son unité ou du club sportif, en cohérence avec les objectifs de mise en condition physique et mentale, dans le respect des textes en vigueur et de la sécurité du personnel.

4.1.2. *Conditions d'admission.*

Le stage est ouvert aux officiers, aux majors, adjudants-chefs (maîtres principaux) désignés par les armées et la gendarmerie nationale. La priorité est systématiquement accordée aux officiers.

Pour l'armée de terre, ce stage n'est pas ouvert aux spécialistes EPMS.

Pour les majors et adjudants-chefs de la filière EPMS des autres forces armées, ce stage pourra être assimilé à l'action de formation continue de recyclage moniteur-chef EPMS.

4.1.3. *Déroulement du stage.*

Le stage se déroule sur une semaine.

4.1.4. *Programme de la formation et délivrance d'attestation de suivi.*

4.1.4.1. *Connaissances théoriques et pratiques de l'entraînement physique militaire et sportif.*

Cadre institutionnel de la pratique sportive.

Organisation et réglementation du sport militaire.

Sécurité de la pratique en matière d'EPMS et prévention des accidents.

Prévention et lutte contre le dopage.

Approche technique et pédagogique des APMS.

Rappel du concept des TIOR et évolutions.

Sensibilisation aux TOP.

4.1.4.2. *Management des activités physiques militaires et sportives.*

Formation, emploi et gestion du personnel spécialisé.

Fonctionnement d'un club sportif de la fédération des clubs de la défense.

Gestion et entretien des infrastructures et équipements sportifs.

Organisation de manifestations sportives.

Informations sur les compétitions.

4.1.4.3. Connaissances spécifiques d'armées.

Information par les experts de chacune des armées et de la gendarmerie nationale : textes spécifiques d'organisation et de réglementation de l'EPMS, cursus, gestion et emploi des spécialistes.

Une attestation de suivi de stage est délivrée par le CNSD. Ce stage conduit également à la délivrance d'une attestation de recyclage du diplôme de « moniteur-chef d'EPMS ».

4.2. Module de formation « conditions physique et mentale - techniques d'optimisation du potentiel » des conseillers facteur humain.

4.2.1. Définition de la formation.

Le conseiller facteur humain doit être capable d'évaluer l'état physique et mental de la troupe, de connaître les moyens d'action en matière de condition du personnel et de gestion mentale en opération extérieure grâce notamment à la pratique des méthodes d'optimisation du potentiel et à la mise en œuvre des APMS en milieu contraint.

La formation conseiller facteur humain (CFH) est constituée de quatre modules distincts. Le module 4 « conditions physique et mentale - TOP » est l'étape finale à l'obtention de la qualification CFH et se déroule au CNSD à l'issue des périodes de formation suivantes :

- module 1 « action du CFH dans le soutien psychologique » : quatre jours au CNSD pour maîtriser les connaissances relatives aux missions, tâches et rôle du CFH et prendre conscience du fait psychologique et de son soutien dans l'activité militaire ;
- module 2 « théorie en psychologie et techniques relationnelles » : cinq jours au CNSD pour approfondir les connaissances en psychologie et apprendre les techniques relationnelles ;
- module 3 « immersion psychiatrie » : onze jours en service psychiatrique d'un hôpital d'instruction des armées afin d'acquérir des repères dans le champ de la pathologie liée au stress et de se confronter à la souffrance psychique.

4.2.2. Conditions d'admission.

Cette formation est ouverte aux officiers et sous-officiers supérieurs désignés par l'armée de terre.

4.2.3. Déroulement du stage.

Le stage se déroule sur cinq jours.

4.2.4. Programme de la formation et délivrance d'attestation de suivi.

Acquisition des outils nécessaires pour identifier les compétences des spécialistes EPMS afin de pouvoir optimiser leur emploi dans le cadre de ses missions de CFH.

Connaissance des bases législatives et réglementaires de la pratique sportive et le cadre d'action juridique en opérations extérieures (OPEX).

Mesure des effets attendus de la pratique des APMS adaptées aux théâtres d'OPEX.

Participation à une formation initiale TOP (FI TOP) afin d'acquérir une connaissance des principes généraux des TOP et des possibilités qu'elles offrent dans un cadre opérationnel.

Connaissance des disciplines supports les plus adaptées aux OPEX, aux milieux contraints.

Une attestation de fin de module est délivrée par le CNSD à l'issue de la formation.

5. FORMATIONS DE RECONVERSION.

Le centre militaire de formation professionnel (CMFP) ⁽⁷⁾ à travers sa section de formation professionnelle (SFP) des métiers du sport de Fontainebleau, propose pour les militaires en situation de reconversion les formations décrites ci-après.

5.1. Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport de la spécialité des activités gymniques, de la forme et de la force.

La spécialité « activités gymniques, de la forme et de la force » a été créée par l'arrêté du 10 août 2005 (D).

La préparation à ce brevet professionnel par la voie des UC est subordonnée, préalablement à la mise en place de la formation, à une habilitation de la direction régionale de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale de Paris Île-de-France.

Les conditions de délivrance de l'habilitation sont fixées par arrêté du ministre chargé de la jeunesse et des sports après avis de la commission professionnelle consultative des métiers du sport et de l'animation.

Deux mentions sont proposées au CNSD :

- forme en cours collectifs = C ;
- haltères, musculation et forme sur plateau = D.

Le candidat peut présenter les deux ou une seule des deux mentions proposées.

5.1.1. Définition de la formation.

La possession du diplôme du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) « activités gymniques, de la forme et de la force » (AGFF), atteste pour son titulaire les compétences identifiées dans le référentiel de certification relatives à :

- l'encadrement de groupes et la conduite d'actions d'animation ;
- la participation à l'organisation et à la gestion des activités ;
- la participation au fonctionnement de la structure ou entreprise ;
- la participation aux actions de communication et de promotion de la structure ou entreprise ;
- la participation à l'entretien et à la maintenance du matériel et des installations.

5.1.2. Conditions de candidature et d'admission.

Le stage est ouvert aux militaires en situation de reconversion des armées et de la gendarmerie nationale, sous réserve de remplir les conditions suivantes.

Composition du dossier de candidature CNSD :

- une demande d'inscription aux épreuves de sélection ;
- une copie de la carte nationale d'identité ;

- un certificat médical autorisant la pratique sportive datant de moins de 3 mois au premier jour des tests ;
- une copie de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS) ou « PSC1 » ;
- une photocopie de l'attestation de carte VITALE ;
- deux photos d'identité ;
- une demande d'équivalence des exigences préalables ;
- un dossier (5 à 8 pages) retraçant l'expérience dans la pratique et dans l'animation des APS, précisant les motivations, le projet professionnel et le projet de formation ;
- les fiches « formation en entreprise », « référent » et « situation au regard de la reconversion » dûment renseignées.

Épreuves de sélection (1 semaine).

L'entrée en formation est conditionnée par la réussite aux épreuves de sélection. Elles ont pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre, avec des chances raisonnables de succès, cette formation. Elles se déroulent en deux temps :

- des exigences préalables - arrêté du 10 août 2005 (D) - annexe III. :
 - ces épreuves sont éliminatoires :
 - mention « forme en cours collectifs » :
 - reproduire des éléments techniques simples ;
 - ajuster la prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données ;
 - mémoriser un enchaînement simple ;
 - mention « haltères-musculation et forme sur plateau » :
 - réaliser une performance dans une technique choisie ;
 - démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel ;
 - exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie ;
- des épreuves de sélection du CNSD :
 - une épreuve écrite (vérification expression écrite, capacités d'analyse et les ressources culturelles) ;
 - des épreuves physiques :
 - aisance aquatique ;
 - quintuple saut ;

- tractions ;
- gainage ;
- un test de type VAMEVAL sur une piste d'athlétisme ;
- un entretien sur dossier (20 minutes).

Les protocoles et les barèmes des épreuves physiques sont précisés en annexes XII. et XIII.

Positionnement (1 semaine).

Il s'agit d'identifier les acquisitions antérieures du candidat, permettant ainsi d'individualiser son parcours :

- un dossier d'auto-positionnement (communiqué avec la convocation au positionnement) au regard des compétences finales attendues ;
- des entretiens individuels sur le dossier d'auto-positionnement et sur le projet professionnel ;
- épreuves significatives précisées lors de la sélection permettant de vérifier les pré-acquis tant cognitifs que professionnels (7).

5.1.3. Déroulement de la formation.

La formation se déroule en alternance d'octobre à juin, au CNSD à Fontainebleau et, par convention, dans au moins deux entreprises ou structures, sous tutorat pédagogique, en France métropolitaine, proposées par le stagiaire sous réserve de l'agrément du CMFP, en respectant le calendrier de la formation réalisé par la SFP.

5.1.4. Programme de la formation et délivrance du diplôme.

La formation se décline en UC :

- UC 1, 2, 3, 4 et 10 : communes à tous les B.P. ;
- UC 5 et 6 : spécifiques à la spécialité AGFF ;
- UC 7 C, 8 C et 9 C : spécifiques à la mention « activités de la forme en cours collectif » ;
- UC 7 D, 8 D et 9 D : spécifiques à la mention « haltères-musculation et forme sur plateau ».

La certification finale est valide si le candidat obtient dix UC constitutives du diplôme.

Le candidat ayant choisi les deux mentions devra valider les treize UC.

5.2. Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport de la spécialité des activités physiques pour tous et/ou des activités de randonnées.

La spécialité du brevet professionnel « activités physiques pour tous » a été créée par l'arrêté du 24 février 2003 (E), et la spécialité « activités de randonnées » par l'arrêté du 12 juillet 2007 (F).

La préparation à ces brevets professionnels par la voie des UC est subordonnée, préalablement à la mise en place de la formation, à une habilitation de la direction régionale de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale de Paris Île-de-France.

Les conditions de délivrance de l'habilitation sont fixées par arrêté du ministre chargé de la jeunesse et des sports après avis de la commission professionnelle consultative des métiers du sport et de l'animation.

5.2.1. Définition des formations.

La possession du diplôme BPJEPS - activités physiques pour tous (APT) atteste pour son titulaire les compétences identifiées dans le référentiel de certification relatives à :

- l'animation à destination de différents publics à travers la découverte et l'initiation à des activités physiques ou sportives diversifiées ;
- l'entretien des capacités physiques générales dans un objectif de santé ;
- la participation à l'élaboration et à la mise en œuvre du projet pédagogique et au fonctionnement de la structure.

La possession du diplôme BPJEPS activités de randonnées confère à son titulaire les prérogatives d'exercice professionnel relatives à :

- l'accueil des différents publics ;
- l'animation en autonomie pédagogique, dans le cadre des activités de randonnées pédestres et cyclistes hors activités réglementées ;
- l'utilisation des techniques de l'orientation ;
- la découverte du patrimoine environnemental, culturel, patrimonial du territoire, hors visites commentées de sites nécessitant la possession d'une carte professionnelle de guide interprète ou conférencier ;
- l'entretien, le balisage, l'aménagement et la valorisation des sites et itinéraires de pratique ;
- la participation à l'élaboration et à la mise en œuvre du projet pédagogique et au fonctionnement de la structure.

La formation aux activités de randonnées s'adresse prioritairement aux candidats admis à entrer en formation aux activités physiques pour tous.

5.2.2. Conditions de candidature et d'admission.

Le stage est ouvert aux militaires en situation de reconversion des armées et de la gendarmerie nationale, sous réserve de remplir les conditions suivantes.

Composition du dossier de candidature CNSD :

- la composition du dossier de candidature est identique à celle décrite au point 5.1.2.

Épreuves de sélection (1 semaine).

L'entrée en formation est conditionnée par la réussite des épreuves de sélection. Elles ont pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre avec des chances raisonnables de succès cette formation. Elles se déroulent en deux temps :

- des exigences préalables. Ces épreuves sont éliminatoires :

- BPJEPS APT [exigences préalables prévues par l'annexe III. de l'arrêté du 24 février 2003 (E)] :

- être capable d'atteindre le palier 5 pour les femmes et le palier 7 pour les hommes au test « Luc LEGER » ou présenter une attestation de réussite à ce test ;

- être capable de satisfaire à un test d'habileté motrice ;

- BPJEPS activités de la randonnée [exigences préalables prévues par annexe de l'arrêté du 12 juillet 2007 (F)] :

- être capable d'effectuer à pied un parcours d'orientation sur une distance de 8 000 mètres en terrain plat non balisé dans le temps limite de 1 heure 30 minutes ;

- être capable de satisfaire à un test d'habileté motrice à vélo ;

- être capable de satisfaire à un entretien permettant de dégager les motivations du candidat à des fonctions d'animation ;

- des épreuves de sélection du CNSD :

- une épreuve écrite (vérification expression écrite, capacités d'analyse et les ressources culturelles) ;

- des épreuves physiques :

- aisance aquatique ;

- quintuple saut ;

- tractions ;

- gainage ;

- un test de type VAMEVAL sur une piste d'athlétisme ;

- un entretien sur dossier (20 minutes).

Les protocoles et les barèmes des épreuves physiques sont précisés en annexes XII. et XIII.

Positionnement (1 semaine).

Il s'agit d'identifier les acquisitions antérieures du candidat, permettant ainsi d'individualiser son parcours :

- un dossier d'auto-positionnement (communiqué avec la convocation au positionnement) au regard des compétences finales attendues ;

- des entretiens individuels sur le dossier d'auto-positionnement et sur le projet professionnel ;

- épreuves significatives précisées lors de la sélection permettant de vérifier les pré-acquis tant cognitifs que professionnels (5).

5.2.3. Déroulement de la formation.

La formation se déroule en alternance d'octobre à juin, au CNSD à Fontainebleau et, par convention, dans au moins deux entreprises ou structures, sous tutorat pédagogique, en France métropolitaine, proposées par le

stagiaire sous réserve de l'agrément du CMFP, en respectant le calendrier de la formation réalisée par la SFP.

5.2.4. Programme de la formation et délivrance du diplôme.

La formation se décline en UC :

- UC 1, 2, 3, 4 et 10 : communes à tous les B.P. ;
- UC 5, 6, 7, 8 et 9 : spécifiques à la spécialité « activités pour tous » ou spécifiques à la spécialité « activités de randonnées ».

La certification finale est valide si le candidat obtient dix UC constitutives du diplôme.

6. ABROGATION - PUBLICATION.

La circulaire n° 4339/DEF/EMA/CNSD/DREP du 15 juillet 2009 modifiée, relative à l'organisation des formations du domaine entraînement physique militaire et sportif dispensées au centre national des sports de la défense est abrogée.

La présente circulaire sera publiée au *Bulletin officiel des armées*.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le commissaire en chef de 1^{re} classe,
commissaire aux sports militaires, commandant le centre national des sports de la défense,*

Hervé PICCIRILLO.

(1) Titres d'EPMS inscrits au RNCP : aide-moniteur d'EPMS/moniteur d'EPMS/moniteur-chef d'EPMS.

(2) <http://www.cnsd.defense.gouv.fr>.

(3) Les documents sont actualisés une fois par an pour la mise en ligne relative au millésime d'examen d'admission (EA) et valables sans modification pendant la période de préparation jusqu'à l'EA.

(4) n.i. BO.

(A) n.i. BO ; JO n° 205 du 5 septembre 2007, p. 14611, texte n° 5.

(B) n.i. BO ; JO n° 267 du 18 novembre 2010, p. 20662, texte n° 53.

(5) Le projet professionnel ne doit pas être sélectif pour les candidats d'active.

(6) Par exemple : encadrement d'une séquence d'animation d'une durée de 10 minutes à partir d'un thème proposé par le centre de formation, cours avec prise de notes, questionnaires, etc.

(C) n.i. BO ; JO du 28 juin 1983, p. 5934.

(7) L'agence de reconversion de la défense (ARD) dénommée « Défense Mobilité » exerce la tutelle de toutes les actions de formation liées à la reconversion professionnelle des militaires. À ce titre, le CMFP de Fontenay-Le-Comte et les sections de formation professionnelle (SFP) des trois armées assurent la mise en œuvre des formations professionnelles en milieu militaire.

(D) n.i. BO ; JO n° 208 du 7 septembre 2005, p. 14548, texte n° 18.

(E) n.i. BO ; JO n° 61 du 13 mars 2003, p. 4362, texte n° 47.

(F) n.i. BO ; JO n° 207 du 7 septembre 2007, p. 14753, texte n° 15.

ANNEXE I.

PROTOCOLES DES ÉPREUVES PHYSIQUES DES TESTS D'ADMISSION AUX STAGES D'AIDE-MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE)-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF ET DU CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

1. TESTS DE CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE [AIDE-MONITEUR(TRICE), MONITEUR(TRICE), MONITEUR(TRICE)-CHEF ET CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF].

1.1. Course à pied de 12 minutes.

Course effectuée sur piste par séries de douze coureurs maximum, une seule tentative par concurrent.

Départ au claquoir ou au pistolet, double chronométrage et compte tours avec annonce de la dernière minute, chaussures à pointes autorisées.

1.2. Test de tractions/test de suspension.

Position de départ : suspension complète à la barre, bras tendus, mains en pronation, les pieds ne doivent pas entrer en contact avec le sol.

La traction est comptabilisée lorsque le menton passe au dessus de la barre.

Entre chaque traction, le candidat doit retrouver la position de départ : suspension complète, bras tendus - les pieds ne doivent pas entrer en contact avec le sol.

1.3. Test de grimper de corde.

Effectuer un grimper à la corde lisse, bras seuls pour les hommes et en style libre pour les femmes, une seule tentative par candidat.

Départ à l'initiative du candidat, une main sur la corde à 1,50 m du sol (point matérialisé sur la corde), un seul appui au sol, double chronométrage :

- première corde : au toucher de la marque indiquant cinq mètres, le chronomètre est arrêté ;
- la descente doit s'effectuer à un rythme libre mais sans interruption. En cas d'arrêt la performance est ramenée à une corde grimpée ;
- deuxième corde : le chronomètre repart dès que le sujet touche le sol d'un pied. S'il maintient un ou ses deux pieds au sol plus de trois secondes, l'épreuve s'arrête. On considérera alors qu'il a grimpé une seule corde. Au toucher de la marque indiquant cinq mètres le chronomètre est arrêté.

Nota. Conforme à l'instruction n° 5603/DEF/EMA/CNSD/DREP du 27 septembre 2010 relative aux cordes à grimper.

1.4. Tests aquatiques.

1.4.1. Aide-moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif : épreuve de natation et épreuve de sauvetage enchaînées.

1.4.1.1. Natation.

Épreuve : 50 mètres nage libre (NL).

Notation : sur 15 points.

Protocole : une seule tentative (application du règlement de la fédération française de natation) (1).

1.4.1.2. Sauvetage.

Épreuve : enchaînement de 2 x 5 mètres d'apnée et d'une recherche de mannequin en grande profondeur puis de son remorquage sur 10 mètres.

Notation : sur 5 points répartis de la façon suivante :

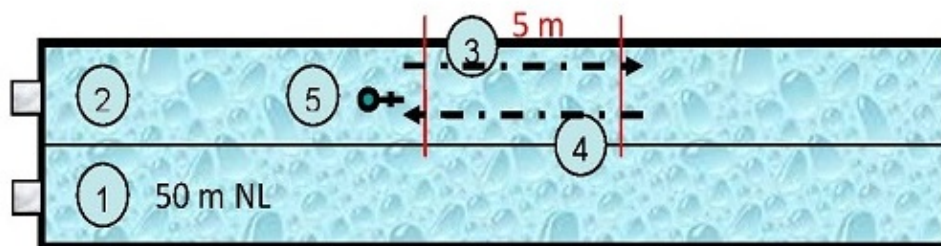
- 1,5 points par apnée réussie (sans aucune partie du corps à la surface) ;
- 1 point pour la récupération du mannequin ;
- 1 point pour le remorquage du mannequin.

Protocole :

- 20 secondes de récupération active sans appui, après le 50 mètres NL ;
- réalisation d'une première apnée, à l'issue de laquelle 10 secondes sont attribuées en récupération active sans appui, avant d'effectuer la deuxième apnée ;
- en cas d'échec de la première apnée, 10 secondes sont également attribuées au candidat, pour rejoindre le début de sa deuxième apnée ;
- réalisation d'une deuxième apnée à l'issue de laquelle, réussie ou non, le candidat est directement dirigé vers l'épreuve du mannequin ;
- exécution d'un plongeon canard, sans toucher le mur, directement à la suite de la deuxième apnée ; la non-récupération du mannequin entraîne l'arrêt de l'épreuve ;
- le mannequin immergé plus de trois secondes sur la distance entraîne une note de 0.

Le candidat a réussi son test aquatique s'il obtient une moyenne supérieure à 5 sur 20.

Dispositif de l'épreuve « natation et sauvetage » aide-moniteur(trice) d'EPMS (en bassin de 25 mètres) :



- | | | | |
|---|---|---|----------|
| 1 | 50 m nage libre | 15 points | |
| 2 | 20'' pour : changer de ligne et se positionner au départ des apnées | | |
| 3 | 4 | apnées 2 x 5 m + récupération mannequin | 3 points |
| 5 | remorquage mannequin sur 10 m | | 2 points |

1.4.2. Moniteur(trice) d'entraînement physique militaire et sportif : épreuve de natation et épreuve de sauvetage enchaînées.

1.4.2.1. Natation.

Épreuve : 100 mètres NL.

Notation : sur 15 points.

Protocole :

- une seule tentative (application du règlement de la fédération française de natation).

1.4.2.2. Sauvetage.

Épreuve : 15 mètres d'apnée avec récupération d'un mannequin en grande profondeur et remorquage sur 25 mètres.

Notation : sur 5 points répartis de la façon suivante :

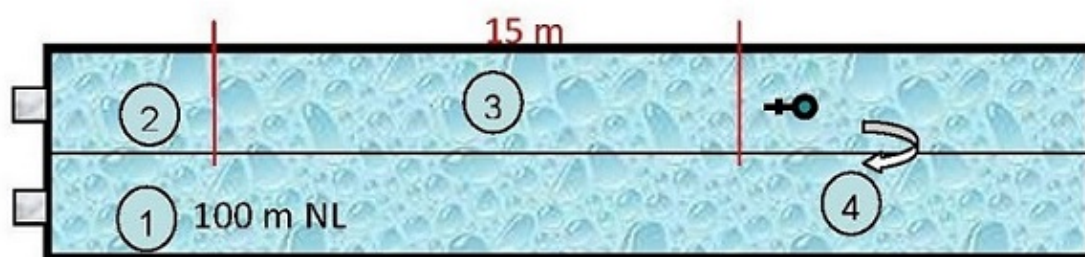
- 3 points pour l'apnée réussie (sans aucune partie du corps à la surface) et récupération du mannequin dans la continuité de l'apnée :
 - si le candidat réussit l'apnée mais ne récupère pas le mannequin, il obtient la note de 1,5/3 et dispose de 10 secondes de récupération active sans appui afin d'effectuer une deuxième tentative pour récupérer le mannequin (plongeon canard) ;
 - si le candidat échoue à l'apnée il obtient la note de 0/3 et dispose de 10 secondes de récupération active sans appui avant d'effectuer la récupération du mannequin (plongeon canard) ;
- 2 points pour le remorquage du mannequin.

Protocole :

- 15 secondes de récupération active après le 100 mètres, sans appui ;
- apnée avec récupération du mannequin dans la continuité du déplacement subaquatique ;
- la non-récupération du mannequin après la deuxième tentative entraîne l'arrêt de l'épreuve ;
- lors du tractage, le mannequin immergé plus de trois secondes sur la distance entraîne une note de zéro.

Le candidat a réussi son test aquatique s'il obtient une moyenne supérieure à 5 sur 20.

Dispositif de l'épreuve « natation et sauvetage » moniteur(trice) d'EPMS (en bassin de 25 mètres) :



1	100 m nage libre	15 points
2	15'' pour : changer de ligne et se positionner au départ de l'apnée	
3	apnée 15 m + récupération mannequin	3 points
4	remorquage mannequin sur 25 m	2 points

1.4.3. Moniteur(trice)-chef d'entraînement physique militaire et sportif : épreuve de natation.

Épreuve : 100 mètres au choix.

Notation : sur 20 points.

Protocole : une seule tentative (règlement de la fédération française de natation).

Toute note inférieure ou égale à 5 est éliminatoire.

2. TESTS SPÉCIFIQUES [AIDE-MONITEUR(TRICE) ET MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF].

2.1. Course de 40 mètres.

Épreuve en ligne droite sur piste, starting-blocks autorisés et réglés par le candidat, une seule tentative par concurrent.

Départ au claquoir ou au pistolet (1 seul faux départ toléré) et double chronométrage, chaussures à pointes autorisées.

2.2. Parcours d'habileté motrice.

Épreuve chronométrée, destinée à vérifier des aptitudes complémentaires à l'emploi de spécialiste en EPMS.

La nature du parcours et le barème seront présentés aux candidats le jour de l'évaluation. Il n'y a pas de note éliminatoire.

(1) Départ : plongé du plot de départ.

ANNEXE II.

BARÈMES DES ÉPREUVES PHYSIQUES AUX TESTS D'ADMISSION AUX STAGES D'AIDE-MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF, DE MONITEUR(TRICE)-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF ET DU CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

1. STAGE D'AIDE-MONITEUR D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

AIDE-MONITEUR.	40 MÈTRES.	TEST D'ENDURANCE.	TEST TRACTION.	GRIMPER DE CORDE.	TEST D'AISANCE AQUATIQUE.
20	5"17	3 600	18 t	7"50	+ 1 point si remorquage du mannequin sur 10 mètres.
19,5	5"21	3 550		7"80	
19	5"25	3 500	17 t	8"10	
18,5	5"29	3 450		8"40	
18	5"33	3 400	16 t	8"70	+ 1 point si récupération du mannequin.
17,5	5"37	3 350		9"00	
17	5"41	3 300	15 t	9"30	+ 3 points (1,5 points par apnée de 5 mètres réalisée).
16,5	5"45	3 250		9"60	
16	5"49	3 200	14 t	9"90	
15,5	5"53	3 150		10"20	
15	5"57	3 100	13 t	10"65	31"86
14,5	5"61	3 050		11"10	32"12
14	5"65	3 000	12 t	11"55	32"36
13,5	5"69	2 950		11"85	32"63
13	5"73	2 900	11 t	12"30	33"88
12,5	5"77	2 850		12"75	33"19
12	5"81	2 800	10 t	13"20	33"51
11,5	5"85	2 750		13"65	33"84
11	5"89	2 700	9 t	14"25	34"24
10,5	5"93	2 650		14"70	34"65
10	5"97	2 600	8 t	15"30	35"10
9,5	6"01	2 550		15"90	36"16
9	6"05	2 500	7 t	16"50	36"30
8,5	6"09	2 450		17"10	36"45
8	6"13	2 400	6 t	17"70	36"55
7,5	6"17	2 350		18"30	36"66
7	6"21	2 300	5 t	19"05	36"81
6,5	6"25	2 250		19"80	36"96
6	6"29	2 200	4 t	20"55	37"11
5,5	6"33	2 150		21"30	37"26
5	6"37	2 100	3 t	22"05	37"37
4,5	6"41	2 050		22"80	37"60
4	6"45	2 000	2 t	23"55	37"67
3,5	6"49	1 950		24"30	37"95
3	6"53	1 900	1 t	25"05	38"11
2,5	6"57	1 850		25"80	38"27
2	6"61	1 800	10 s	26"55	38"44

1,5	6"65	1 750		27"30	38"61
1	6"69	1 700	8 s	7 m	38"79
0,5	6"73	1 650		6 m	38"97
0	> 6"73	< 1 650	< 8 s	< 6 m	> 38"97

2. STAGE D'AIDE-MONITRICE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

AIDE-MONITRICE.	40 MÈTRES.	TEST D'ENDURANCE.	TEST TRACTION.	GRIMPER DE CORDE.	TEST D'AISANCE AQUATIQUE.
20	5"80	3 025	13 t	9"60	+ 1 point si remorquage du mannequin sur 10 mètres.
19,5	5"84	3 000		9"90	
19	5"88	2 975	12 t	10"20	
18,5	5"92	2 950		10"50	
18	5"96	2 925	11 t	10"80	+ 1 point si récupération du mannequin.
17,5	6"00	2 900		11"10	
17	6"04	2 875	10 t	11"55	+ 3 points (1,5 points par apnée de 5 mètres réalisée).
16,5	6"08	2 850		12"15	
16	6"12	2 825	9 t	12"60	
15,5	6"16	2 800		13"05	
15	6"20	2 775	8 t	13"50	36"86
14,5	6"24	2 750		13"95	37"12
14	6"28	2 725	7 t	14"40	37"36
13,5	6"32	2 700		14"85	37"63
13	6"36	2 675	6 t	15"30	37"88
12,5	6"40	2 650		15"75	38"19
12	6"44	2 625	5 t	16"20	38"51
11,5	6"48	2 600		16"80	38"84
11	6"52	2 550	4 t	17"40	39"24
10,5	6"56	2 500		18"00	39"65
10	6"60	2 450	3 t	18"60	40"10
9,5	6"64	2 400		19"20	40"16
9	6"68	2 350	2 t	19"80	40"30
8,5	6"72	2 300		20"40	40"45
8	6"76	2 250	1 t	21"00	40"55
7,5	6"80	2 200		21"60	40"66
7	6"84	2 150	10 s	22"20	40"81
6,5	6"88	2 100		23"25	40"96
6	6"92	2 050	8 s	24"30	41"11
5,5	6"96	2 000		25"35	41"26
5	7"00	1 950	6 s	26"40	41"37
4,5	7"04	1 900		27"45	41"60
4	7"08	1 850	4 s	28"50	41"76
3,5	7"12	1 800		29"55	41"95
3	7"16	1 750	2 s	31"00	42"11
2,5	7"20	1 700		7 m	42"27
2	7"24	1 650		6 m	42"43

1,5	7"28	1 600		5 m	42"60
1	7"32	1 550		4 m	42"77
0,5	7"36	1 500		3,5 m	42"95
0	> 7"36	< 1 500	< 2 s	< 3,5 m	> 42"95

3. STAGE DE MONITEUR D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

MONITEUR.	40 MÈTRES.	TEST D'ENDURANCE.	TEST TRACTION.	GRIMPER DE CORDE.	TEST D'AISSANCE AQUATIQUE.
20	5"05	3 800	20 t	7"50	+ 2 points si remorquage du mannequin sur 25 mètres.
19,5	5"09	3 750		7"80	
19	5"13	3 700	19 t	8"10	
18,5	5"17	3 650		8"40	
18	5"21	3 600	18 t	8"70	
17,5	5"25	3 550		9"00	+ 3 points si apnée de 15 mètres réalisée + récupération du mannequin (après seule = 1,5 points ; écharc apnée = 0).
17	5"29	3 500	17 t	9"30	
16,5	5"33	3 450		9"60	
16	5"37	3 400	16 t	9"90	
15,5	5"41	3 350		10"20	
15	5"45	3 300	15 t	10"65	1'10"
14,5	5"49	3 250		11"10	1'11"
14	5"53	3 200	14 t	11"55	1'12"
13,5	5"57	3 150		11"85	1'13"
13	5"61	3 100	13 t	12"30	1'14"
12,5	5"65	3 050		12"75	1'15"
12	5"69	3 000	12 t	13"20	1'16"
11,5	5"73	2 950		13"65	1'17"
11	5"77	2 900	11 t	14"25	1'18"
10,5	5"81	2 850		14"70	1'19"
10	5"85	2 800	10 t	15"30	1'20"
9,5	5"89	2 750		15"90	1'21"
9	5"93	2 700	9 t	16"50	1'22"
8,5	5"97	2 650		17"10	1'23"
8	6"01	2 600	8 t	17"70	1'24"
7,5	6"05	2 550		18"30	1'25"
7	6"09	2 500	7 t	19"05	1'26"
6,5	6"13	2 450		19"80	1'27"
6	6"17	2 400	6 t	20"55	1'28"
5,5	6"21	2 350		21"30	1'29"
5	6"25	2 300	5 t	22"05	1'30"
4,5	6"29	2 250		22"80	1'31"
4	6"33	2 200	4 t	23"55	1'32"
3,5	6"37	2 150		24"30	1'33"
3	6"41	2 100	3 t	25"05	1'34"
2,5	6"45	2 050		25"80	1'35"
2	6"49	2 000	2 t	26"55	1'36"

1,5	6"53	1 950		27"30	1'37"
1	6"57	1 900	1 t	7 m	1'38"
0,5	6"61	1 850		6 m	1'39"
0	> 6"61	< 1 850	< 0 t	< 6 m	> 1'39"

4. STAGE DE MONITRICE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

MONITRICE.	40 MÈTRES.	TEST D'ENDURANCE.	TEST TRACTION.	GRIMPER DE CORDE.	TEST D'AISANCE AQUATIQUE.
20	5"64	3 125	15 t	9"60	+ 2 points si remorquage du mannequin sur 25 mètres.
19,5	5"68	3 100		9"90	
19	5"72	3 075	14 t	10"20	
18,5	5"76	3 050		10"50	
18	5"80	3 025	13 t	10"80	
17,5	5"84	3 000		11"10	+ 3 points si apnée de 15 mètres réalisée + récupération du mannequin (apnée seule = 1,5 points ; échec apnée = 0).
17	5"88	2 975	12 t	11"55	
16,5	5"92	2 950		12"15	
16	5"96	2 925	11 t	12"60	
15,5	6"00	2 900		13"05	
15	6"04	2 875	10 t	13"50	1'20"
14,5	6"08	2 850		13"95	1'21"
14	6"12	2 825	9 t	14"40	1'22"
13,5	6"16	2 800		14"85	1'23"
13	6"20	2 775	8 t	15"30	1'24"
12,5	6"24	2 750		15"75	1'25"
12	6"28	2 725	7 t	16"20	1'26"
11,5	6"32	2 700		16"80	1'27"
11	6"36	2 675	6 t	17"40	1'28"
10,5	6"40	2 650		18"00	1'29"
10	6"44	2 625	5 t	18"60	1'30"
9,5	6"48	2 600		19"20	1'31"
9	6"52	2 550	4 t	19"80	1'32"
8,5	6"56	2 500		20"40	1'33"
8	6"60	2 450	3 t	21"00	1'34"
7,5	6"64	2 400		21"60	1'35"
7	6"68	2 350	2 t	22"20	1'36"
6,5	6"72	2 300		23"25	1'37"
6	6"76	2 250	1 t	24"30	1'38"
5,5	6"80	2 200		25"35	1'39"
5	6"84	2 150	10 s	26"40	1'40"
4,5	6"88	2 100		27"45	1'41"
4	6"92	2 050	8 s	28"50	1'42"
3,5	6"96	2 000		29"55	1'43"
3	7"00	1 950	6 s	31"00	1'44"
2,5	7"04	1 900		7 m	1'45"
2	7"08	1 850	4 s	6 m	1'46"

1,5	7"12	1 800		5 m	1'47"
1	7"16	1 750	2 s	4 m	1'48"
0,5	7"20	1 700		3,5 m	1'49"
0	> 7"20	< 1 700	< 2 S	< 3,5 m	> 1'49"

5. STAGES DE MONITEUR-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.
CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.

MONITEUR-CHEF ET CERTIFICAT TECHNIQUE.	TEST ENDURANCE.	GRIMPER DE CORDE.	TEST TRACTION.	TEST DE NATATION 100 MÈTRES.			
				NAGE LIBRE.	DOS.	BRASSE.	PAPILLON.
20	3 800	7"50	20 t	1'00"00	1'08"00	1'17"00	1'06"00
19,5	3 750	7"80		1'01"00	1'09"00	1'18"00	1'07"00
19	3 700	8"10	19 t	1'02"00	1'10"00	1'19"00	1'08"00
18,5	3 650	8"40		1'03"00	1'11"00	1'20"00	1'09"00
18	3 600	8"70	18 t	1'04"00	1'12"00	1'21"00	1'10"00
17,5	3 550	9"00		1'05"00	1'13"00	1'22"00	1'11"00
17	3 500	9"30	17 t	1'06"00	1'14"00	1'23"00	1'12"00
16,5	3 450	9"60		1'07"00	1'15"00	1'24"00	1'13"00
16	3 400	9"90	16 t	1'08"00	1'16"00	1'25"00	1'14"00
15,5	3 350	10"20		1'09"00	1'17"00	1'26"00	1'15"00
15	3 300	10"65	15 t	1'10"00	1'18"00	1'27"00	1'16"00
14,5	3 250	11"10		1'11"00	1'19"00	1'28"00	1'17"00
14	3 200	11"55	14 t	1'12"00	1'20"00	1'29"00	1'18"00
13,5	3 150	11"85		1'13"00	1'21"00	1'30"00	1'19"00
13	3 100	12"30	13 t	1'14"00	1'22"00	1'31"00	1'20"00
12,5	3 050	12"75		1'15"00	1'23"00	1'32"00	1'21"00
12	3 000	13"20	12 t	1'15"50	1'23"50	1'32"50	1'21"50
11,5	2 950	13"65		1'16"00	1'24"00	1'33"00	1'22"00
11	2 900	14"25	11 t	1'16"50	1'24"50	1'33"50	1'22"50
10,5	2 850	14"70		1'17"00	1'25"00	1'34"00	1'23"00
10	2 800	15"30	10 t	1'17"50	1'25"50	1'34"50	1'23"50
9,5	2 750	15"90		1'18"00	1'26"00	1'35"00	1'24"00
9	2 700	16"50	9 t	1'18"50	1'26"50	1'35"50	1'24"50
8,5	2 650	17"10		1'19"00	1'27"00	1'36"00	1'25"00
8	2 600	17"70	8 t	1'19"50	1'27"50	1'36"50	1'25"50
7,5	2 550	18"30		1'20"00	1'28"00	1'37"00	1'26"00
7	2 500	19"05	7 t	1'20"50	1'28"50	1'37"50	1'26"50
6,5	2 450	19"80		1'21"00	1'29"00	1'38"00	1'27"00
6	2 400	20"55	6 t	1'21"50	1'29"50	1'38"50	1'27"50
5,5	2 350	21"30		1'22"00	1'30"00	1'39"00	1'28"00
5	2 300	22"05	5 t	1'22"50	1'30"50	1'39"50	1'28"50
4,5	2 250	22"80		1'23"00	1'31"00	1'40"00	1'29"00
4	2 200	23"55	4 t	1'23"50	1'31"50	1'40"50	1'29"50
3,5	2 150	24"30		1'24"00	1'32"00	1'41"00	1'30"00
3	2 100	25"05	3 t	1'24"50	1'32"50	1'41"50	1'30"50

2,5	2 050	25"80		1'25"00	1'33"00	1'42"00	1'31"00
2	2 000	26"55	2 t	1'25"50	1'33"50	1'42"50	1'31"50
1,5	1 950	27"30		1'26"00	1'34"00	1'43"00	1'32"00
1	1 900	7 m	1 t	1'26"50	1'34"50	1'43"50	1'32"50
0,5	1 850	6 m		1'27"00	1'35"00	1'44"00	1'33"00
0	< 1 850	< 6 m	0 t	> 1'27"00	> 1'35"00	> 1'44"00	> 1'33"00

**6. STAGES DE MONITRICE-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.
CERTIFICAT TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

MONITRICE-CHEF ET CERTIFICAT TECHNIQUE.	TEST D'ENDURANCE.	GRIMPER DE CORDE.	TEST TRACTION.	TEST DE NATATION 100 MÈTRES.			
				NAGE LIBRE.	DOS.	BRASSE.	PAPILLON.
20	3 125	9"60"	15 t	1'10"00	1'18"00	1'29"00	1'16"00
19,5	3 100	9"90		1'11"00	1'19"00	1'30"00	1'17"00
19	3 075	10"20	14 t	1'12"00	1'20"00	1'31"00	1'18"00
18,5	3 050	10"50		1'13"00	1'21"00	1'32"00	1'19"00
18	3 025	10"80	13 t	1'14"00	1'22"00	1'33"00	1'20"00
17,5	3 000	11"10		1'15"00	1'23"00	1'34"00	1'21"00
17	2 975	11"55	12 t	1'16"00	1'24"00	1'35"00	1'22"00
16,5	2 950	12"15		1'17"00	1'25"00	1'36"00	1'23"00
16	2 925	12"60	11 t	1'18"00	1'26"00	1'37"00	1'24"00
15,5	2 900	13"05		1'19"00	1'27"00	1'38"00	1'25"00
15	2 875	13"50	10 t	1'20"00	1'28"00	1'39"00	1'26"00
14,5	2 850	13"95		1'21"00	1'29"00	1'40"00	1'27"00
14	2 825	14"40	9 t	1'22"00	1'30"00	1'41"00	1'29"00
13,5	2 800	14"85		1'23"00	1'31"00	1'42"00	1'30"00
13	2 775	15"30	8 t	1'24"00	1'32"00	1'43"00	1'31"00
12,5	2 750	15"75		1'25"00	1'33"00	1'44"00	1'31"50
12	2 725	16"20	7 t	1'25"50	1'33"50	1'44"50	1'32"00
11,5	2 700	16"80		1'26"00	1'34"00	1'45"00	1'32"50
11	2 675	17"40	6 t	1'26"50	1'34"50	1'45"50	1'33"00
10,5	2 650	18"00		1'27"00	1'35"00	1'46"00	1'33"50
10	2 625	18"60	5 t	1'27"50	1'35"50	1'46"50	1'34"00
9,5	2 600	19"20		1'28"00	1'36"00	1'47"00	1'34"50
9	2 550	19"80	4 t	1'28"50	1'36"50	1'47"50	1'35"00
8,5	2 500	20"40		1'29"00	1'37"00	1'48"00	1'35"50
8	2 450	21"00	3 t	1'29"50	1'37"50	1'48"50	1'36"00
7,5	2 400	21"60		1'30"00	1'38"00	1'49"00	1'36"50
7	2 350	22"20	2 t	1'30"50	1'38"50	1'49"50	1'37"00
6,5	2 300	23"25		1'31"00	1'39"00	1'50"00	1'37"50
6	2 250	24"30	1 t	1'31"50	1'39"50	1'50"50	1'38"00
5,5	2 200	25"35		1'32"00	1'40"00	1'51"00	1'38"50
5	2 150	26"40	10 s	1'32"50	1'40"50	1'51"50	1'39"00
4,5	2 100	27"45		1'33"00	1'41"00	1'52"00	1'39"50

4	2 050	28"50	8 s	1'33"50	1'41"50	1'52"50	1'40"00
3,5	2 000	29"55		1'34"00	1'42"00	1'53"00	1'40"50
3	1 950	31"00	6 s	1'34"50	1'42"50	1'53"50	1'41"00
2,5	1 900	7 m		1'35"00	1'43"00	1'54"00	1'41"50
2	1 850	6 m	4 s	1'35"50	1'43"50	1'54"50	1'42"00
1,5	1 800	5 m		1'36"00	1'44"00	1'55"00	1'42"50
1	1 750	4 m	2 s	1'36"50	1'44"50	1'55"50	1'43"00
0,5	1 700	3 m		1'37"00	1'45"00	1'56"00	1'43"50
0	< 1 700	< 3 m	< 2 s	> 1'37"00	> 1'45"00	> 1'56"00	> 1'43"50

ANNEXE III.

**PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS DE CERTIFICATION DE
L'AIDE-MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

UNITÉS CAPITALISABLES. COMPÉTENCES CLÉS.	DOMAINES D'ENSEIGNEMENT.	MODALITÉS DE CERTIFICATION.
UC1. Participer à l'animation des APS [condition physique générale (CPG) et polyvalence].	Anatomie. Physiologie. Psychopédagogie. Course à pied. Musculature. Sports collectifs de grands terrains. Escalade. Techniques de mise en forme (TMF). Santé prévention.	Mises en situation pédagogique en course à pied et en musculature. Évaluations théoriques en anatomie, physiologie et psychopédagogie.
UC2. Participer à l'organisation d'activités physiques militaires et sportives.	Informatique. Méthodologie de l'organisation (généralités). Disciplines support des organisations. Tests de contrôle de la capacité physique militaire. Sports collectifs. Course d'orientation (CO). Cross country.	Préparation matérielle et animation d'une phase d'une organisation sportive à partir d'une fiche de tâches.
UC3. Assurer le suivi et l'entretien des infrastructures et équipements sportifs.	Escalade. Vélo tout terrain. Musculature. Sports de combat. Sports collectifs. Natation.	Examen écrit portant sur les règles d'entretien des infrastructures et matériels sportifs. Étude d'un cas concret faisant référence au suivi d'un stock et au conditionnement des équipements sportifs.
UC4. Participer à l'animation des activités physiques militaires.	PO. Lancer de grenades. Méthode naturelle.	Mise en situation pédagogique sur le PO. Réalisation d'un PO.

	Percussion/préhension/techniques opérationnelles rapprochées. Natation utilitaire. CO. Organisation et réglementation du sport militaire.	
--	--	--

Nota. Les disciplines sont susceptibles d'évoluer en fonction des possibilités de formation du CNSD et de l'évolution des besoins des armées et de la gendarmerie.

ANNEXE IV.
**PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS DE CERTIFICATION DU
MONITEUR(TRICE) D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

UNITÉS CAPITALISABLES. COMPÉTENCES CLÉS.	DOMAINES D'ENSEIGNEMENT.	MODALITÉS DE CERTIFICATION.
UC1. Mobiliser les connaissances théoriques.	Anatomie. Physiologie. Psychopédagogie. Réglementation. Prévention des accidents.	Évaluations théoriques en anatomie, physiologie, psychopédagogie et réglementation du sport civil.
UC2. Animer des séances visant la mise en condition physique générale.	Musculation. Course. TMF (étirements, musculation posturale). Parcours athlétiques (courses, sauts, lancers) et gymniques (coordination, équilibre).	Évaluations théoriques sur les procédés d'entraînement par la course et la musculation : présentation d'une fiche de séance sur le développement d'une filière énergétique et d'une qualité musculaire. Mise en situation pédagogique en course à pied et en musculation.
UC3. Animer des séances d'activités physiques et sportives dans un but d'initiation.	Sports collectifs de grands terrains.	Mise en situation pédagogique dans un but d'initiation : Démonstration technique. Mise en situation pédagogique. Entretien oral sur l'activité : la pédagogie, la réglementation, le matériel, infrastructure support de l'activité. Mise en situation d'animateur et d'arbitrage en jeu et tournoi.
	Sports collectifs de petits terrains.	Mise en situation d'animateur et d'arbitrage en jeu et tournoi.
UC4. Participer à une organisation sportive.	Tests de contrôle des conditions physiques militaires (CCPM). Challenges de sports collectifs. Vélo tout terrain. Cross.	Évaluation écrite portant sur la méthodologie appliquée à l'organisation d'un cas concret. Évaluation sur une organisation pratique.
UC5. Surveiller les activités de la natation.		Épreuves du brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique.
UC6.	Réglementation de l'EPMS.	Évaluation écrite portant sur la réglementation et la sécurité du sport militaire.

Animer des séances visant au développement de la condition spécifique du militaire.	S p o r t s d e combat (percussion/préhension). CO. Natation. Méthode naturelle (MN). PO. Grimper de corde.	Mise en situation d'animateur dans une séance de PO, CO, MN et boxe. Démonstration technique. Mise en situation pédagogique. Entretien oral sur l'activité : la pédagogie, la réglementation, le matériel, infrastructure support de l'activité. Évaluation chronométrée sur un PO et une CO.
CS. « Moniteur TIOR » ou « techniques d'interventions professionnelles » (TIP).	TIOR ou TIP.	Évaluation technique. Mise en situation pédagogique. Évaluation tactique (parcours synthèse).
CS. « Directeur de séance d'escalade » (DSE).	Escalade.	Contrôle continu : technique, pédagogie, réglementation, matériel. Mise en situation : techniques de corde.
CS. Brevet fédéral de 1er niveau.		Modalités de certification en fonction de la discipline.

Nota. Les disciplines sont susceptibles d'évoluer en fonction des possibilités de formation du CNSD et de l'évolution des besoins des armées et de la gendarmerie.

ANNEXE V.
**PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS DE CERTIFICATION DU
MONITEUR(TRICE)-CHEF D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

UNITÉS CAPITALISABLES. COMPÉTENCES CLÉS.	DOMAINES D'ENSEIGNEMENT.	MODALITÉS DE CERTIFICATION.
UC1. Concevoir un projet d'EPMS.	Physiologie.	Évaluations théoriques en physiologie et biomécanique.
	Biomécanique.	
	Plan d'entraînement complet + disciplines sportives individuelles et collectives supports du plan d'entraînement complet.	Évaluation de la planification d'un entraînement (à but d'amélioration du rendement professionnel) à partir d'un cas concret.
UC2. Planifier et encadrer des séances d'APMS.	Psychopédagogie.	Évaluations théoriques en arbitrage, psychopédagogie.
	Règlements des sports collectifs.	
	Musculation.	Conception d'un projet de cycle dans un but de développement de la condition physique.
	Course.	
	Natation.	
	Sports collectifs grands terrains.	Mise en situation d'animation d'une séance :
	Sports collectifs petits terrains.	- dans un but de perfectionnement à dominante technique ou tactique avec mise en situation d'arbitrage en foot ou en rugby (évaluation par tirage au sort).
		- dans un but d'initiation en volley ou hand (évaluation par tirage au sort).
	Sports de combat en relation avec les TIOR et le MIP - FO.	Mise en situation d'animation dans des situations de perfectionnement technique.
	T e c h n i q u e s d e m i s e e n forme (renforcement musculaire et postural + reprise activité.	Test de connaissances et évaluation pratique en techniques d'optimisation du potentiel.
	Techniques d'optimisation de potentiel.	
UC3. Organiser une manifestation sportive.	Organisations supports.	Évaluation écrite portant sur la méthodologie appliquée à l'organisation.
	Tournoi sports course d'obstacles/triathlon/Raid multi activités.	Conception du dossier d'organisation d'une manifestation sportive au niveau local.
	Raid en fonction des possibilités.	Mise en œuvre d'une des phases de l'organisation.
UC4. Assurer des interventions formatives.	Politique d'entraînement physique militaire et sportif des armées. Sécurité des équipements sportifs.	Évaluation écrite sur la politique de formation des spécialistes EPMS, l'organisation et la réglementation sportive dans les armées.

	Prévention/santé.	Élaboration d'une fiche de séance dans le cadre de la formation du personnel et restitution orale du contenu.
	Réglementation sport civil et militaire.	
	Réglementation escalade.	

Nota. Les disciplines sont susceptibles d'évoluer en fonction des possibilités de formation du CNSD et de l'évolution des besoins des armées et de la gendarmerie.

ANNEXE VI.
**PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS D'ÉVALUATION DU CHEF DE CELLULE
D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

UNITÉS CAPITALISABLES. COMPÉTENCES CLÉS.	DOMAINES D'ENSEIGNEMENT.	MODALITÉS D'ÉVALUATION.
UC1. Élaborer, proposer une politique d'EPMS adaptée à son organisme et en coordonner la mise en œuvre.	Politique sportive interarmées et d'armée voire région. Méthodologie d'élaboration d'un projet sportif. Réglementation de l'EPMS. Évaluation de la politique sportive d'unité. Hygiène et prévention des accidents de sport.	Étude de cas concret se rapportant à son unité d'emploi. Présentation. Entretien devant jury. Soutenance d'un projet sportif. Situation de gestion de groupe.
UC2. Assurer la gestion déléguée d'une structure sportive.	Outils d'aide à l'organisation et à la gestion des ressources humaines. Emploi des spécialistes d'EPMS. Connaissance des métiers du sport. Gestion des matériels et équipements sportifs. Gestion des ressources financières.	
UC3. Utiliser le sport comme vecteur privilégié du lien armée - société.	Gestion d'un club sportif. Organisation de manifestations en liaison avec le mouvement sportif civil. Convention de partenariat avec les acteurs locaux.	

ANNEXE VII.
**PROGRAMME DE FORMATION ET MODALITÉS D'ÉVALUATION DU CERTIFICAT
TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTIF.**

Le programme du stage est articulé en six UC :

- UC 1 : connaissances théoriques en EPMS - connaissances générales de l'EPMS - techniques d'organisation de manifestations sportives ;
- UC 2 : entraînement physique et sportif - connaissances pratiques et pédagogiques dans des activités physiques et sportives ;
- UC 3 : entraînement physique au combat - spécialisation technique et pédagogique visant à établir les plans d'entraînement complets s'appuyant sur des disciplines militaires ;
- UC 4 : mise en situation professionnelle - stage de deux semaines en école de formation ou unité spécialisée - organisation et pilotage d'un stage de formation de courte durée au sein du CNSD ;
- UC 5 : mémoire de méthodologie - rédaction d'un mémoire de méthodologie dont le sujet est arrêté en commission de la formation. En fin de stage, le mémoire est soutenu oralement par le candidat devant un jury d'examen ;
- UC 6 : production d'un document technique EPMS.

Remarque : en fonction de l'expérience attestée par les stagiaires, la commission de formation, telle que définie dans l'instruction de première référence, est compétente pour faire évoluer le programme de référence ci-dessus.

Nota. Les candidats de l'armée de l'air suivent les UC 1, 3 et 5. Ils doivent, par ailleurs, acquérir une qualification en sauvetage aquatique.

ANNEXE VIII.
MAJORATIONS ACCORDÉES POUR LES EXAMENS D'ADMISSION.

Préambule.

Les majorations ne concernent que l'admission aux stages de formation : aide-moniteur(trice), moniteur(trice), moniteur(trice)-chef, CT d'EPMS.

Les justificatifs pour majoration doivent être présentés au premier jour des tests d'admission pour être pris en compte.

Les majorations sont à ajouter à la moyenne de l'examen d'admission.

Seul sera pris en compte le titre attribuant le plus grand nombre de points.

1. POUR DÉCORATIONS.

Légion d'honneur : 1,5.

Médaille militaire : 1.

Ordre national du Mérite : 1.

Citation à l'ordre de l'armée : 1.

Citation à l'ordre du corps d'armée : 0,8.

Citation à l'ordre de la division : 0,6.

Citation à l'ordre de la brigade ou du régiment : 0,5.

2. POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU.

L'article L611-4 modifié du code de l'éducation stipule que les établissements d'enseignement doivent favoriser l'accès des sportifs de haut niveau (SHN) à des enseignements de formation ou de perfectionnement. En plus de l'application des procédures de VAE le ministère de la défense, dans ce cadre, met en place un système de majoration destiné à favoriser le reclassement des sportifs de haut niveau de la défense (SHND) dans la filière EPMS.

2.1. Conditions d'attribution.

Les bénéficiaires doivent être dans l'une des positions suivantes :

- inscrits sur la liste des sportifs de haut niveau du ministère chargé des sports ;
- inscrits sur la liste des entraîneurs de haut niveau du ministère chargé des sports ;
- inscrits sur la liste des arbitres ou juges sportifs de haut niveau du ministère chargé des sports.

2.2. Majorations.

Élite : 1 point.

Senior : 0,8 point.

Jeune : 0,6 point.

Reconversion : 0,6 point.

Arbitre, juge sportif ou entraîneur : 0,5 point.

3. POUR FONCTIONS TENUES AU SEIN DE LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE.

Une attestation d'investissement, sur un minimum de trois saisons, du président d'un club affilié à la FCD est requise pour obtenir une majoration de 0,25 point pour les fonctions de dirigeant ou d'animateur d'une section.

4. POUR LA MARINE.

À l'issue des épreuves théoriques et des tests de condition physique générale et en fonction de leur parcours et qualifications acquises [stage d'adaptation à l'emploi ⁽¹⁾ et stage qualifiant ⁽²⁾], les candidats à la formation de moniteur(trice)-chef d'EPMS pourront se voir attribuer des majorations supplémentaires (dans la limite de deux points).

4.1. Conditions d'attribution.

4.1.1. *Embarquement.*

Affectation embarqué honorée : 0,8 point.

Mis pour emploi embarqué : le cumul des MPE doit être \geq à six mois = 0,4 point.

4.1.2. *Stage d'adaptation à l'emploi.*

MTOP en cours de validité = 0,3 point.

4.1.3. *Stage qualifiant.*

CINSTRUCTION en cours de validité = 0,3 point.

CINSTRUCTOP en cours de validité = 0,5 point (non cumulable avec MTOP).

CSPORTCOMBA en cours de validité = 0,5 point (non cumulable avec CINSTRUCTION).

CMAITNAGEU en cours de validité = 0,5 point.

(1) Stage d'adaptation à l'emploi.

(2) Stage qualifiant.

ANNEXE IX.
CERTIFICAT MÉDICAL EXIGÉ POUR LA FORMATION AU BREVET NATIONAL DE
SÉCURITÉ ET DE SAUVETAGE AQUATIQUE.

CERTIFICAT MEDICAL

**EXIGÉ POUR LA FORMATION AU BREVET NATIONAL DE SÉCURITÉ ET
DE SAUVETAGE AQUATIQUE (BNSSA)
(datant de moins de 3 mois)**

Je, soussigné....., docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jourM.....et avoir constaté qu'.....ne présente aucune contre-indication apparente à la pratique de la natation et du sauvetage ainsi qu'à la surveillance des lieux de bain.

Ce sujet n'a jamais eu de perte de connaissance ou de crise d'épilepsie et présente en particulier une aptitude normale à l'effort, une acuité auditive lui permettant d'entendre une

voix normale à 5 mètres, ainsi qu'une acuité visuelle conforme aux exigences figurant ci-dessous :

Fait à _____, le _____
Signature

ACUITÉ VISUELLE

1. Sans correction

Une acuité visuelle de 4/10 en faisant la somme des acuités visuelles de chaque œil mesurées séparément.

Soit au moins : $3/10 + 1/10$ ou $2/10 + 2/10$.

Cas particulier : Dans le cas d'un œil amblyope, le critère exigé est : $4/10 +$ inférieur à $1/10$.

2. Avec correction

Soit une correction amenant une acuité visuelle de 10/10 pour un œil, quelle que soit la valeur de l'autre œil corrigé (supérieur à 1/10).

Soit une correction amenant une acuité visuelle de 13/10 pour la somme des acuités visuelles de chaque œil corrigé, avec un œil au moins à 8/10.

Cas particulier : Dans le cas d'œil amblyope, le critère exigé est : 10/10 pour l'autre œil corrigé.

ANNEXE X.

**CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À L'EXERCICE DES ACTIVITÉS
PRATIQUÉES AU COURS DE LA FORMATION PRÉPARATOIRE AU DIPLÔME ET À
L'ACCOMPLISSEMENT DU OU DES TESTS PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION
POUR CEUX QUI Y SONT SOUMIS.**

CERTIFICAT MEDICAL¹

de non contre-indication
à l'exercice des activités pratiquées au cours de la formation préparatoire au diplôme et à l'accomplissement du ou des tests préalables à l'entrée en formation pour ceux qui y sont soumis.

Je soussigné,....., docteur en médecine, atteste avoir pris connaissance du contenu des tests ainsi que des activités pratiquées au cours de la formation préparatoire au brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « activités aquatiques et de la natation » ci-dessous mentionnées, certifie avoir examiné ce jour M./Mme..... candidat(e) à ce brevet, et n'avoir constaté à ce jour, aucune contre-indication médicale apparente :

- à l'accomplissement du ou des tests préalables à l'entrée en formation (si il/elle y est soumis(e)) ;
- et à l'exercice de ces activités.

J'atteste en particulier que M./Mme.....présente une faculté d'élocution et une acuité auditive normales ainsi qu'une acuité visuelle conforme aux exigences suivantes :

Sans correction : une acuité visuelle de **4/10** en faisant la somme des acuités visuelles de chaque oeil mesurées séparément sans que celle-ci soit inférieure à 1/10 pour chaque oeil. Soit au moins : **3/10 + 1/10 ou 2/10 + 2/10.**

Cas particulier : Dans le cas d'un oeil amblyope le critère exigé est : **4/10 + inférieur à 1/10.**

Avec correction :

- soit une correction amenant une acuité visuelle de **10/10** pour un oeil, quelle que soit la valeur de l'autre oeil corrigé (supérieur à 1/10).
- soit une correction amenant une acuité visuelle de **13/10** pour la somme des acuités visuelles de chaque oeil corrigé, avec un oeil au moins à 8/10.

Cas particulier : Dans le cas d'un oeil amblyope, le critère exigé est 10/10 pour l'autre oeil corrigé.

La vision nulle à un oeil (énucléation par exemple) est une contre-indication.

Certificat remis en main propre à l'intéressé pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à, le.....
(Signature et cachet du médecin)

¹ Modèle conforme à l'annexe III de l'arrêté du 8 novembre 2010 portant création de la spécialité « activités aquatiques et de la natation » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

ANNEXE XI.

**CERTIFICAT MÉDICAL EXIGÉ POUR TOUT(E) CANDIDAT(E) AU STAGE D'APTITUDE À
L'EXERCICE DE LA PROFESSION DE MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR.**

CERTIFICAT MEDICAL

**EXIGÉ POUR TOUT(E) CANDIDAT(E) AU STAGE D'APTITUDE À
L'EXERCICE DE LA PROFESSION DE MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR
(CAEP MNS)**

Je, soussigné,....., docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jourM.....et avoir constaté qu'.....ne présente aucune contre-indication apparente à la pratique et à l'enseignement de la natation et du sauvetage aquatique ainsi qu'à la surveillance des usagers de l'établissement de natation.

Ce sujet présente en particulier une intégrité fonctionnelle des membres supérieurs et inférieurs lui permettant :

- d'effectuer un sauvetage en utilisant les techniques de prises et dégagement ;
- de transporter la victime dans l'eau et hors de l'eau ;
- de pratiquer seul les gestes du massage cardiaque externe à la ventilation artificielle ;

une faculté d'élocution normale, une acuité auditive lui permettant d'entendre une voix normale à 5 mètres (prothèse auditive tolérée) et une acuité visuelle conforme aux exigences suivantes :

**ACUITÉ VISUELLE
SANS CORRECTION**

Une acuité visuelle de **4/10** en faisant la somme des acuités visuelles de chaque œil mesurées séparément sans que celle-ci soit inférieure à 1/10 pour chaque œil.

Soit au moins : **3/10 + 1/10 ou 2/10 + 2/10.**

Cas particulier

Dans le cas d'un œil amblyope le critère exigé est : **4/10 + inférieur à 1/10.**

AVEC CORRECTION

Soit une correction amenant une acuité visuelle de **10/10** pour un œil, quelle que soit la valeur de l'autre œil corrigé (supérieur à 1/10).

Soit une correction amenant une acuité visuelle de **13/10** pour la somme des acuités visuelles de chaque œil corrigé, avec un œil au moins à 8/10.

Cas particulier

Dans le cas d'un œil amblyope, le critère exigé est 10/10 pour l'autre œil corrigé.

La vision nulle à un œil (énucléation par exemple) constitue une contre-indication.

Fait à , le.....

Signature et cachet du médecin)

ANNEXE XII.
**PROTOCOLES ET BARÈMES DES TESTS LIÉS AUX EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE
EN FORMATION DES BREVETS PROFESSIONNELS DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION
POPULAIRE ET DU SPORT.**

A. SPÉCIALITÉ « ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION ».

1. Test de performance sportive.

Il consiste à parcourir une distance de 800 mètres nage libre en moins de seize minutes. La réussite à cette épreuve peut être attestée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale.

2. Test technique de sauvetage.

2.1. Épreuve n° 1.

Elle consiste en un parcours aquatique en continu de 100 mètres, en bassin de natation, comprenant :

- un départ du bord du bassin ou d'un plot de départ, suivi de 25 mètres nage libre en surface ;
- deux parcours de 25 mètres, comprenant chacun 15 mètres en immersion complète sur un trajet défini (matérialisé au fond et sur les bords), sans que le candidat ne prenne appui ;
- plongée dite « en canard » suivie de la recherche d'un mannequin qui repose entre 2 mètres et 3,70 mètres de profondeur ; le candidat remonte le mannequin en surface, puis le remorque sur 25 mètres, visage hors de l'eau ;
- la position d'attente du mannequin au fond de l'eau est indifférente ; le mannequin doit être de modèle réglementaire, c'est-à-dire d'un poids de 1,5 kg à une profondeur d'un mètre ;
- lors du remorquage, le mannequin devant avoir les voies aériennes dégagées, la face de son visage se trouve au dessus du niveau de l'eau.

Ce parcours doit être accompli en moins de 2 minutes 40 secondes.

À chaque virage, le candidat doit toucher la paroi verticale du bassin ou un repère matérialisé. Il ne doit pas reprendre pied mais il est autorisé à prendre appui au fond, lors de la saisie et de la remontée du mannequin. Le candidat effectue l'épreuve en maillot de bain.

Le port d'une combinaison, de lunettes de piscine, de masque, de pince nez ou de tout autre matériel n'est pas autorisé.

2.2. Épreuve n° 2.

Elle consiste en un parcours de sauvetage avec palmes, masque et tuba, en continu de 250 mètres, en bassin de natation :

- le départ est donné par un coup de sifflet. Le candidat effectue une épreuve de sauvetage en moins de 4 minutes 20 secondes sur une distance totale de 250 mètres.

Au signal du départ de l'épreuve, le candidat s'équipe dans ou hors de l'eau :

- le candidat parcourt 200 mètres en palmes, masques et tuba en touchant le mur à chaque virage. À la fin du parcours de nage, il doit effectuer une immersion pour rechercher un mannequin situé à 5 mètres maximum du bord du bassin et à une profondeur comprise entre 2 mètres et 3,70 mètres au plus. Cette recherche se fait après avoir touché l'extrémité du bassin ;

- le candidat remonte le mannequin dans la zone des cinq mètres. Il le remorque sur le reste de la distance du parcours. Le contact à l'extrémité du bassin est obligatoire lors du virage (bassin de 25 mètres) et à l'arrivée ;
- la remontée et le remorquage du mannequin se font sans utiliser l'anneau de celui-ci. Le remorquage s'effectue en position dorsale. Le candidat peut ne plus utiliser le masque et tuba ;
- les 200 premiers mètres s'effectuent en utilisant l'ensemble du matériel (palmes, masque et tuba). Si le candidat rencontre une difficulté ou un défaut de matériel, il effectue la remise en place de celui-ci sans reprise d'appui ;
- lors du remorquage, le mannequin doit avoir les voies aériennes dégagées, pour cela la face du visage du mannequin doit se trouver au dessus du niveau de l'eau ;
- la position d'attente du mannequin au fond de l'eau est indifférente ;
- le mannequin doit être de modèle réglementaire, c'est-à dire d'un poids de 1,5 kg à une profondeur d'un mètre.

2.3. Épreuve n° 3.

Elle consiste à porter secours à une personne en milieu aquatique en assurant le sauvetage d'une personne qui simule une situation de détresse et se situe à 15 mètres au moins et 25 mètres au plus du bord :

- la victime saisit le sauveteur de face ; après s'être dégagé, le sauveteur transporte la victime vers le bord en sécurité tout en la rassurant ;
- le sauveteur sort la victime de l'eau sans utiliser les échelles ou tout autre moyen matériel ;
- après avoir sécurisé la victime, le sauveteur effectue une vérification des fonctions vitales, puis il explique succinctement la démarche qu'il compte mettre en œuvre pour assurer le secours à la victime.

Le candidat effectue l'épreuve en short et tee-shirt. Le port de combinaison, de lunettes de piscine, de masque, de pince nez ou de tout autre matériel n'est pas autorisé.

3. Les dispenses.

Sont dispensées du test de performance sportive :

- les personnes pouvant attester avoir réalisé un parcours de 800 mètres nage libre minimum, en moins de 16 minutes, en compétition de référence officielle de la fédération française de natation ou lors d'une compétition reconnue dans le cadre d'une convention avec la fédération française de natation. L'attestation est délivrée par le directeur technique national de la natation ;
- les personnes pouvant attester avoir réalisé un parcours de 800 mètres nage libre en moins de 16 minutes. L'attestation est délivrée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale ;
- les personnes titulaires du « pass'sports de l'eau » et d'un « pass'compétition » de l'école de natation française (ENF).

Sont dispensées du test technique de sauvetage :

- les personnes titulaires du BNSSA ou de son équivalent, à jour du recyclage ;

- les personnes ayant satisfait aux épreuves du groupe A de l'examen final prévu à l'article 14. de l'arrêté du 20 septembre 1989 (A) fixant les conditions d'obtention de la formation spécifique du brevet d'État d'éducateur sportif du premier degré, option « activités de la natation » dont le livret de formation est en cours de validité.

Sont dispensées des deux tests permettant la vérification des exigences préalables à l'entrée en formation :

- les personnes ayant satisfait aux épreuves de l'examen de préformation prévu à l'article 8. de l'arrêté du 20 septembre 1989 (A) fixant les conditions d'obtention de la formation spécifique du brevet d'État d'éducateur sportif du premier degré, option « activités de la natation » dont le livret de formation est en cours de validité ;
- les personnes ayant validé le premier cycle prévu à l'article 4. de l'arrêté du 30 septembre 1985 (B) relatif à la formation du brevet d'État d'éducateur sportif du premier degré, option « activités de la natation » dont le livret de formation est en cours de validité.

B. SPÉCIALITÉ « ACTIVITÉS GYMNIQUES, DE LA FORME ET DE LA FORCE ».

Pour la mention « forme en cours collectif » :

- les exigences préalables pour l'entrée en formation sont fixées par l'instruction n° 06-062 JS du 22 mars 2006 (1) et consultables sur le site intradef du CNSD, rubrique « formation-reconversion » dans le dossier d'inscription relatif au BPJEPS correspondant.

Pour la mention « haltères - musculation et forme sur plateau » :

- les exigences préalables pour l'entrée en formation sont fixées par l'instruction n° 06-062 JS du 22 mars 2006 (1) et consultables sur le site intradef du CNSD, rubrique « formation-reconversion » dans le dossier d'inscription relatif au BPJEPS correspondant.

C. SPÉCIALITÉ « ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS ».

Les exigences préalables pour l'entrée en formation sont fixées par l'arrêté du 24 février 2003 (C) et consultables sur le site intradef du CNSD, rubrique « formation-reconversion » dans le dossier d'inscription relatif au BPJEPS correspondant.

D. SPÉCIALITÉ « ACTIVITÉS DE RANDONNÉES ».

Les exigences préalables pour l'entrée en formation sont fixées par l'arrêté du 12 juillet 2007 (D) et consultables sur le site intradef du CNSD, rubrique « formation-reconversion » dans le dossier d'inscription relatif au BPJEPS correspondant.

(A) n.i. BO ; JO du 14 novembre 1989, p. 14122.

(B) n.i. BO ; JO du 18 octobre 1985, p. 12122.

(1) n.i. BO.

(C) n.i. BO ; JO n° 61 du 13 mars 2003, p. 4362, texte n° 47.

(D) n.i. BO ; JO n° 207 du 7 septembre 2007, p. 14753, texte n° 15.

ANNEXE XIII.
PROTOCOLES ET BARÈMES DES TESTS LIÉS AUX ÉPREUVES DE SÉLECTION DU CENTRE NATIONAL DES SPORTS DE LA DÉFENSE POUR L'ENTRÉE EN FORMATION DES BREVETS PROFESSIONNELS DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT, POUR TOUTES LES SPÉCIALITÉS.

1. AISANCE AQUATIQUE.

Après un départ plongé ou sauté du plot, le sujet doit parcourir 50 mètres sans interruption, dans un style de nage libre, puis entreprendre, dans les 5 secondes, une apnée en immersion complète sur 10 mètres. Les tests de natation et d'apnée doivent être effectués en continu.

Dans les virages, le nageur doit toucher le mur et peut exercer une poussée avec n'importe quelle partie du corps, il ne lui est cependant pas permis de prendre pied au fond du bassin, ni de changer de couloir.

En plus du maillot de bain, le bonnet, le pince-nez, les protections auditives et visuelles sont autorisés, aucun autre matériel ou artifice visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse n'est accepté. Le passage de la ligne des 10 mètres d'apnée marque la fin de l'épreuve.

Épreuve non chronométrée.

2. QUINTUPLE SAUT.

Effectuer 5 foulées bondissantes avec changements d'appuis obligatoires.

Départ à l'initiative du candidat, pieds derrière la ligne, sans élan, réception dans la fosse. La mesure s'effectue avec l'empreinte la plus proche de la planche d'appel.

Deux tentatives maximum par concurrent et prise en compte du meilleur essai.

Chaussures à pointes autorisées.

3. TRACTIONS À LA BARRE FIXE.

Position de départ : corps immobile en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation pour les hommes ou en supination pour les femmes (prise verrouillée par le placement du pouce à l'opposé des doigts).

L'exercice débute au commandement « partez » du jury.

Le mouvement consiste à amener le menton au dessus de la barre.

Comptage à haute voix par le jury de la ou des répétitions valides :

- pas de balancement du corps pendant l'exercice ;
- menton au dessus de la barre ;
- retour à l'extension complète entre chaque répétition ;
- aucun autre appui.

4. GAINAGE.

En appui facial sur les avant-bras, articulation du coude à 90 degrés, alignement de l'articulation de l'épaule avec celle de la hanche et la cheville, pointe de pieds dans l'alignement des épaules. Tenir la position sans

aucun mouvement le plus longtemps possible.

Départ à l'ordre de l'arbitre quand celui-ci estimera la position correcte.

Annonce du temps toutes les 15 secondes.

5. TEST VITESSE AÉROBIE MAXIMALE ÉVALUÉE.

Cette épreuve se déroule sur une piste d'athlétisme jalonnée avec des plots tous les 20 mètres. La vitesse de course est indiquée par un système sonore. Elle augmente régulièrement toutes les minutes par paliers de 0,5 km/h. À chaque changement de palier, le candidat doit se trouver devant le plot correspondant. La performance enregistrée correspond au dernier palier atteint par le candidat sans retard.

Chaussures à pointes autorisées.