

[Arrêté du 19 février 2019 relatif aux concours d'admission d'élèves officiers médecins, pharmaciens, vétérinaires et chirurgiens-dentistes des armées à l'école de santé des armées de Lyon-Bron et aux concours de recrutement de médecins, de pharmaciens, de vétérinaires et de chirurgiens-dentistes des armées](#)

### ANNEXE III

#### PROGRAMME, COEFFICIENTS ET COTATION DES ÉPREUVES SPORTIVES

Pour les concours sur épreuves d'admission à l'école de santé des armées et pour les concours sur épreuves de recrutement dans le corps de praticiens, les épreuves sportives se composent de quatre épreuves réalisées successivement :

- première épreuve : course à pied ;
- deuxième épreuve : tractions ou suspension à la barre fixe ;
- troisième épreuve : gainage abdominal ;
- quatrième épreuve : natation.

Les clichés et schémas des épreuves sont consultables sur le site de l'Ecole du Val-de-Grâce (EVDG) à l'adresse suivante : <http://www.ecole-valdegrace.sante.defense.gouv.fr/les-concours>.

Les épreuves sportives font tout d'abord l'objet d'une présentation théorique en salle, puis d'une démonstration initiale par un moniteur ou un moniteur-chef d'entraînement physique militaire et sportif (EPMS), avant d'être réalisées par le candidat.

#### 1. Première épreuve : course à pied

##### 1.1. Description et déroulement

Le test " demi-cooper " est un test de course à pied en continu au cours duquel le candidat doit effectuer la plus grande distance possible sur une durée de 6 minutes.

Ce test se pratique sur une piste d'athlétisme ou sur une ligne droite étalonnée. Des repères sont placés tous les 50 ou 100 mètres.

##### 1.2. Règlement

L'épreuve est réalisée après un échauffement de vingt minutes encadré par un moniteur d'EPMS.

##### 1.3. Barème

**Course à pieds (en mètres)**

<b>Note</b>	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>
20	1700	1500
19	1650	1450
18	1600	1400
17	1550	1350
16	1500	1300
15	1450	1250
14	1400	1200
13	1350	1150
12	1300	1100
11	1275	1050
10	1250	1000
9	1225	975
8	1200	950
7	1175	925
6	1150	900
5	1125	875
4	1100	850
3	1075	825
2	1050	800
1	1025	775
0	1000 et moins	750 et moins

## 2. Deuxième épreuve : tractions ou suspension à la barre fixe

### 2.1. Déroulement

Cette épreuve est exécutée à la suite du test " demi-cooper " et après une phase de récupération de 15 minutes pour chaque candidat. Elle est destinée à tester la force musculaire des membres supérieurs :

- par des tractions à la barre fixe pour les candidats masculins ;
- par une suspension à la barre fixe pour les candidats féminins.

### 2.2. Description des mouvements

Pour les tractions :

- au départ, les bras sont tendus, le corps en suspension sans appui (épaules et coudes déverrouillés), les mains en pronation (pouce vers l'intérieur) ;
- le candidat tire sur les bras et amène le menton au-dessus de la barre et sans aucun mouvement additionnel des membres inférieurs ;

- puis il retourne en position de départ ;
- le candidat doit faire le maximum de tractions.

Pour la suspension à la barre fixe :

- la candidate se place sous la barre fixe, les bras tendus vers le haut ;
- la prise de barre doit être supérieure ou égale à la largeur des épaules ;
- les mains sont en pronation (pouce vers l'intérieur) ;
- la candidate tire sur les bras pour amener le menton au-dessus de la barre (avec aide) ;
- elle maintient ensuite cette position, seule, le plus longtemps possible, sans que le menton touche la barre ;
- aucun balancement des jambes ou du corps n'est toléré pendant l'épreuve.

### 2.3. Barème

Tractions ou suspension à la barre fixe																				
Note	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Tractions (en nombre)	1	/	2	/	3	/	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Suspension (en secondes)	4		7		10		13		16	18	20	23	26	29	33	37	42	47	53	59

## 3. Troisième épreuve : gainage abdominal

### 3.1. Déroulement

Les candidats s'allongent sur le ventre, se mettent en appui sur les avant-bras et sur les pointes des pieds. Ils doivent décoller leur bassin afin d'avoir un alignement des segments " cuisses-bassin-tronc " (bassin en rétroversion afin d'atténuer la cambrure lombaire) puis contracter fortement les abdominaux et les fessiers.

La position est chronométrée et maintenue le plus longtemps possible.

Le test est arrêté lorsque le bassin ou les genoux s'effondrent, ne respectant plus l'alignement des segments " cuisses-bassin-tronc ".

Une tolérance est accordée si le sujet testé perd momentanément l'alignement en abaissant le bassin ou les genoux. Le chronomètre s'arrête dès que survient le troisième affaissement.

### 3.2. Barème

Gainage abdominal (en minutes)		
Note	Homme	Femme
20	> 3'	> 3'
19	3'	3'
18	2'45	2'45
17	2'30	2'30
16	2'15	2'15
15	2'	2'
14	1'50	1'50

13	1'40	1'40
12	1'30	1'30
11	1'25	1'25
10	1'20	1'20
9	1'15	1'15
8	1'10	1'10
7	1'05	1'05
6	1'	1'
5	0'50	0'50
4	0'40	0'40
3	0'30	0'30
2	0'20	0'20
1	0'10	0'10
0	0'	0'

#### 4. Quatrième épreuve : natation

##### 4.1 Déroulement

Cette épreuve consiste à parcourir 100 mètres sans interruption, en nage libre, puis à entreprendre aussitôt après une apnée en immersion complète sur 10 mètres.

##### 4.2. Règlement

La natation et l'apnée doivent se faire en continu. Tout candidat marquant une pause supérieure à 5 secondes avant de débiter son apnée obtient une note correspondant à la performance " 100 mètres ".

Il est interdit de prendre pied au fond du bassin.

En cas d'arrêt lors de l'épreuve, la distance effectuée sera prise en compte à cet endroit.

Le chronomètre s'arrête au passage de la ligne des 10 mètres d'apnée.

Seul le maillot de bain est autorisé (pas de short de bain).

Le bonnet de bain est obligatoire.

##### 4.3. Barème

Natation (en secondes)		
Note	Homme	Femme
20	100	120
19	110	130
18	120	140
17	130	150
16	140	160

15	150	170
14	160	180
13	170	190
12	180	200
11	190	210
Natation (en mètres)		
10	100 + 10 (apnée)	100 + 10 (apnée)
9	/	/
8	100 + 5 (apnée)	100 + 5 (apnée)
7	/	/
6	100	100
5	75	75
4	50	50
3	25	25
2	0	0
1	0	0
0	0	0

## 5. Notation

Chacune des quatre épreuves sportives est notée de 0 à 20.

Le résultat final des épreuves sportives est noté de 0 à 20. Il correspond à la moyenne des notes des quatre épreuves sportives, arrêtee à la première décimale.

Cette note finale est assortie d'un coefficient 2 sur un total de 20 pour l'ensemble des épreuves d'admission.

## 6. Conditions de réalisation des épreuves sportives

Chaque épreuve s'effectue en tenue de sport adaptée. Les chaussures à pointes sont interdites. Ces épreuves sportives nécessitent que les candidats :

- se préparent physiquement avant la convocation aux épreuves ;
- s'échauffent avant l'épreuve ;
- reconnaissent les installations et en fassent le tour ;
- dosent leurs efforts et ne dépassent pas leurs limites.