



21 maart 2014

## Compromistekst reglement "fysieke geschiktheid"

---

Op vrijdag 14 maart 2014 hebben de overheid en de syndicale organisaties een akkoord bereikt over de inhoud van het nieuwe reglement "De fysieke evaluatie fitness (PhEF)".

### **Statutair karakter van de fysieke testen**

Aangezien het nieuwe statuut (wet G1) een statutair karakter geeft aan de fysieke testen is het voor ACV Openbare Diensten zeer belangrijk dat de militaire overheid mee zijn verantwoordelijkheid neemt en voldoende trainingsmogelijkheden en begeleiding geeft aan de militair. De onderhandelingen werden bemoeilijkt omdat bepaalde chefs het recht op deze trainingsuren wilden beperken. Uiteindelijk werd een compromis bereikt met de overheid met onderstaande krachtlijnen:

- + De verantwoordelijkheid opdat de militairen de basisfitheid behouden, ligt deels bij het militair commando en deels bij de individuele militair.
- + De trainingsfaciliteiten van het kwartier worden ter beschikking gesteld van de militair.
- + Elke militair kan, indien hij dit wenst, beroep doen op de ondersteuning van een (A)PTI.
- + Het is de verantwoordelijkheid van elke Korpscommandant om toe zien dat:
  - o Minimaal 1 datum per maand voorzien wordt waarop de PhEF kan worden afgelegd. (rekening houdend met de risicoanalyse)
  - o De PhEF in een eerste poging wordt afgelegd voor 1 juli van het kalenderjaar. Het aantal pogingen is onbeperkt.
  - o De militairen die niet slagen of die tijdelijk niet in conditie zijn door te sturen naar de "Remedial Instructor (RI)". Doorverwijzing naar programma "MeNuFit" dat betrokkene op vrijwillige basis kan volgen.
  - o De opvolging door de (A)PTI van de mislukte militairen. (in samenwerking met de "Remedial Instructor"
  - o Er minimaal één fysiek trainingsmoment van minstens 45 minuten effectieve training per dag voorzien wordt teneinde voldoende flexibiliteit te bieden aan de militairen die zich wensen voor te bereiden op de PhEF.
  - o De richtlijnen om sportongevallen te voorkomen worden uitgevoerd, te weten:
    - Erover waken dat eenieder minsten tweemaal per week kan deelnemen aan een training van het uithoudingsvermogen.
    - De militair enkel toe te laten tot de PhEF indien hij minstens 20 oefensessies in de loop der voorafgaande drie maanden heeft genoten.
  - o Een lokale risicoanalyse wordt opgemaakt op basis van de generieke risicoanalyse (parcours, meteo, Infra, temperatuur, ...)

- ✚ Vanaf 1 januari 2020 heet elke militair die tot de geschiktheids-categorie B, C of D behoort en waarop statutaire gevolgen van toepassing zijn indien hij niet slaagt in de PhEF, het recht op drie aparte trainingssessies fysieke training en sport van 45 minuten (exclusief hygiëne en verplaatsing) en op sportbegeleiding.

### ***De doelgroep – de statutaire gevolgen***

De testen worden door alle militairen afgelegd gedurende de volledige duur van de loopbaan.

Een uitzondering wordt gemaakt voor de militairen die in 2014 volgens de oude regeling "MTLG" vrijgesteld zijn van sporttesten vanwege het bereiken van de leeftijdsgrens van 50 jaar. Deze behouden deze vrijstelling voor het uitvoeren van de nieuwe testen "PhEF". Dit zijn dus de militairen geboren in 1964 of vroeger.

Met het nieuwe statuut (G1) kan een militair die tot de geschiktheids-categorie D behoort de hoedanigheid van militair verliezen. De geschiktheids-categorie wordt bepaald aan de hand van de medische geschiktheid, de fysieke geschiktheid en de postbeoordeling

Dit nieuwe statuut voorziet dat bepaalde militairen die tot de geschiktheids-categorie D behoren vanwege het mislukken in de PhEF, onder voorwaarde de hoedanigheid van militair kunnen behouden tot hun opruststelling:

1. De militairen die vijf jaar of minder verwijderd zijn van hun opruststelling, kunnen op beslissing van de beroepsinstantie of minister de hoedanigheid van militair behouden. (volgens art 72/2 van de wet G1)
2. De militairen die op 1 januari 2014 de leeftijd van 45 jaar hebben bereikt of die ten minste vijfentwintig jaren dienstanciënniteit tellen als militair behouden van rechtswege de hoedanigheid van militair. (volgens art 255 van de wet G1)

Voorwaarde:

- Laatste twee postbeoordelingen (evaluaties) hebben minimaal de vermelding "voldoende"
- Volgende postbeoordelingen hebben minimaal de vermelding "voldoende".

### ***Geschiktheid om deel te nemen aan de PhEF.***

De arbeidsgeneesheer zal om de twee jaar bepalen of een militair mag deelnemen aan de PhEF. Deze toelating geldt voor twee jaar.

## **De fysieke testen**

Behalve voor de kandidaten, zullen vanaf 1 januari 2015 de nieuwe fysieke testen door de militairen moeten worden uitgevoerd. De kandidaten zullen in de loop van het jaar 2015 de overstap van de MTLG naar de PhEF maken.

De nieuwe fysieke testen worden opeenvolgend afgelegd in een tijdspanne van twee uur. Ze worden afgelegd in sportkledij. Voor de aanvang van de proeven zal onder leiding van een (A)PTI een opwarming worden voorzien.

De eerst af te leggen test is de "core stability" proef (zie foto).

Deze test wordt zowel rechts als links uitgevoerd. Tussen de twee proeven zal een rustpauze van 5 minuten worden voorzien.

Elke kant wordt gequoteerd op 20 punten. De militair moet slagen in de twee onderdelen (minimum score van 10/20). Nadien worden de resultaten opgeteld en herleid op 20 punten.

Vooraleer de aërobe proef (loopproef) te starten zal een minimale rustpauze voorzien zijn van 10 minuten.



De tweede en laatste fysieke proef is de 2400 meter loopproef. Deze wordt gequoteerd op 20 punten. Ook hier moet de militair om te slagen een minimale score behalen van 10 op 20.

De uitslagen van de twee testen worden opgeteld en zo bekomt men de einduitslag van de fysieke evaluatie fitness gequoteerd op 40 punten. De quoteringstabellen zijn leeftijdsgebonden. De leeftijd die in aanmerking wordt genomen is de leeftijd die de militair bereikt in de loop van het jaar dat hij de fysieke testen aflegt.

Na het uitvoeren van deze twee proeven zal onder begeleiding van de (A)PTI een geleide "cool down" worden uitgevoerd.

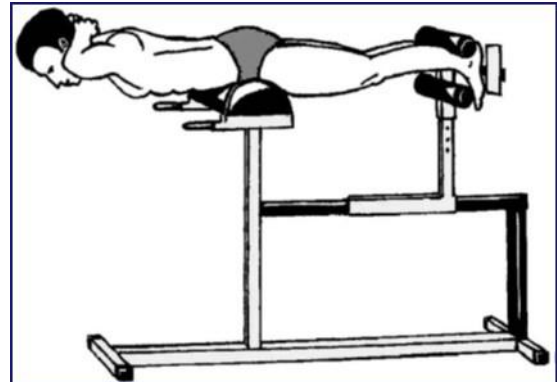
De overheid zal ervoor zorgen dat er geen bijkomende zware fysieke activiteiten, zoals een mars, 15 km lopen, ... , wordt georganiseerd op de dag van de testen en op de dag voorafgaand en volgend op deze testen.

## **Alternatieve proeven**

Voor de militairen die minstens 6 maand een bijzondere medische vrijstelling bekomen, kunnen alternatieve testen worden voorzien.

Ter vervanging van de proef "R&L Side Bridge" wordt de proef "Biering Sørensen" voorzien (zie afbeelding).

Ter vervanging van de 2400 meter loopproef kan ofwel een alternatieve zwemproef waar de militair in 12 minuten een zo lang mogelijke afstand moet zwemmen, of een alternatieve fietsproef worden voorzien.



Voor de kandidaat militairen zijn de alternatieve proeven in geval van medische vrijstelling niet toegankelijk.

De kandidaten moeten bovenop de PhEF ook een zwemproef afleggen.

## **Het brevet PhEF**

Naargelang de resultaten behaald bij het afleggen van de PhEF ontvangt de militair een brevet. De bijbehorende pin (zelf aan te kopen) mag hij dragen tot 30 juni van het jaar volgend op dat waarin hij de proeven heeft afgelegd. Er zijn drie brevetten voorzien.

- ✚ Een gouden brevet voor de militairen die 100% halen (40 op 40)
- ✚ Een zilveren brevet voor de militairen die 90% of meer halen bekomen. (tussen 36 en 39 op 40)
- ✚ Een bronzen brevet voor de militairen die 80% of meer bekomen. (tussen 32 en 35 op 40)

Walter Van den Broeck  
Secretaris