Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 23 (1966)

Heft: 11-12

Artikel: Renouveau du sport militaire

Autor: Delessert, Daniel A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996182

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Renouveau du sport militaire

Lt. Qm. Daniel A. Delessert
asp. of. instr.

L'effort demandé au cours du service militaire diffère de l'effort exigé par le sport en général, en ce sens que celui-là se situe dans un cadre plus défavorable que pour celui-ci:

— terrain et installations, temps, tenue, condition physique et psychologique.

Il en résulte que la capacité de supporter les efforts en cours de service suppose une bonne préparation sportive.

Aussi M. Kaspar Wolf, chef du service instruction à Macolin, d'entente avec le Colonel commandant de corps Hirschy, doit il en avait reçu la mission, a-t-il fixé au sport militaire un but général:

— augmenter la capacité de résistance à l'effort du soldat pour en faire un meilleur combattant;

deux buts secondaires sont venus se greffer tout naturellement à ce but général:

— la première condition pour faire acquérir une capacité physique suffisante est une instruction et une éducation sportives;
— rendre les possibilités physiques de l'homme utilisables au maximum pour les exigences militaires.

Encore faut-il que ces notions nouvelles ou renouvelées parviennent jusqu'à la troupe. C'est pourquoi Macolin a accueilli pendant un mois, en octobre, le premier cours pour moniteurs sportifs dans les écoles d'officiers, dont les aspirants auront pour tâche de transmettre à leurs recrues le nouvel enseignement. Par la suite, ce cours, ouverts aux officiers et sous-officiers instructeurs de toutes les armes, durera six semaines. Le but final sera de former des officiers et sous-officiers spécialistes pour le sport militaire.

Les dix-huit participants suivirent un programme des plus variés et attrayants, comprenant

39 heures de théorie (y compris la présentation de films),
94 heures de sport proprement dit (dont 19 heures d'entraînement au choix),
16 heures d'exercices méthodiques de donnée d'une leçon à une classe d'application,
5 heures réservées aux examens et aux tests,
6 heures d'étude obligatoire et, « last but not least »,
4 heures de sauna !

La théorie fut réservée:

à la didactique et à la méthodologie,
aux programmes d'enseignement dans les écoles de recrues, les écoles de sous-officiers et les écoles d'officiers,
aux mesures de sécurité,
à la biologie et à l'hygiène sportives,
à l'organisation de concours et d'examens, et
à la bibliographie.

Les heures de pratique couvrirent un très vaste domaine:

mise en train et gymnastique au sens étroit du terme, course, endurance, gymnastique au sol, école de saut, saut avec appui, lancer, combat rapproché, natation, grimper, école de force, « circuit-training », piste d'obstacles, gymnastique dans le terrain et jeux.

La richesse des matières pourrait faire paraître ce programme irréalisable dans nos différentes écoles, si l'on ne précisait pas qu'il est dorénavant prévu 80 heures de gymnastique dans les ER, 25 dans les ESO (y compris trois heures de théorie), 80 dans les EO (y compris dix heures de théorie) et au moins vingt minutes de sport par jour dans les CR, pour autant que les conditions générales du service le permettent.
Les nouveautés de ce programme sont nombreuses. Les six exercices du programme d'armée disparaissent au profit de quatre séries de six exercices chacune, développant les muscles de la ceinture scapulaire, de la colonne vertébrale en avant, en arrière, de côté, la circumduction et les muscles des jambes. La construction des exercices compliqués comme le saut roulé, la pièce droite, la pièce droite sur la tête, le saut périlleux et les plongeons est mieux assurée. Les notions de rythme des pulsations cardiaques, de récupération partielle, d'entraînement fractionné font une entrée décisive dans le sport militaire. Un autre innovation heureuse sera certainement appréciée de chacun, spécialement de ceux qui pratiquent un sport au civil: l'introduction d'heures d'entraînement libre, destiné à maintenir ses performances dans une discipline où l'on a déjà des aptitudes. Enfin, sur le plan du jeu, l'importance du football s'estompe en faveur du handball, du basketball et du blitzball, récente importation de Finlande; il s'agira de pousser la technique et la connaissance des règles de tous ces différents jeux, en en développant l'esprit d'équipe et le « fair-play ».
Le but du sport militaire étant d'améliorer les conditions physiques du combattant, il faudra améliorer le niveau des performances et créer une ambiance sportive dans chaque leçon. Celle-ci présentera donc, elle aussi, un visage nouveau. D'une durée effective de soixante minutes, elle comportera trois phases:

— la préparation constituée par la mise en train et la culture physique (15 min.)
— la phase de recherche de la performance ou « plat de résistance de la leçon » (deux thèmes de 15 min. ou mieux un seul thème de 30 min.)
— la partie généralement consacrée à un petit jeu (15 min.), suivie du retour au calme.

En ce qui concerne les jeux d'équipes (handball, basketball, blitzball), ils seront enseignés dans la phase de recherche de la performance soit pendant 30 min., au cours de 17 leçons.

Un exemple concret fera mieux saisir le découpage de cette leçon:
Prenons la leçon 50 du programme de l'ER. Quinze minutes seront consacrées à une bonne mise en train et à l'une des séries de six exercices du nouveau programme de culture physique; l'école de saut occupera les dix minutes suivantes, alors que les trente-cinq dernières minutes seront réservées au « plat de résistance » de la leçon, l'endurance, mise en valeur sous forme d'entraînement fractionné; il s'agira de couvrir 6 à 8 fois 300 mètres, la durée de récupération variant entre deux à trois minutes. Cette récupération diminuera au fil des entraînements.
On le voit, en parlant de la nouvelle formule du sport militaire, on peut la qualifier de petite révolution, en tous cas pour la majeure partie de nos écoles. La variété n'en est pas le moindre attrait: elle est bien propre à faire naître le goût et le besoin du sport auprès de la troupe. Il y va, en définitive, d'un certain équilibre de l'individu, voire de tout un peuple.

C'est avec une grande joie que les participants au premier cours de Macolin pour moniteurs sportifs dans les EO découvrirent ce monde nouveau, où la technique se taille une bonne place. Ils passèrent un mois captivant sur les hauteurs de Bienne. Le corps enseignant de l'EFGS fut mis à forte contribution pour tout le travail de formation de cette première volée de moniteurs. Le laboratoire d'essais du prof. Schönholzer, chef de la section des recherches, leur fut ouvert; une visite au Musée des sports de Bâle leur en dévoila la très longue histoire, alors que l'apogée fut, sans aucun doute, la démonstration à laquelle assistèrent le Colonel commandant de corps Hirschy, chef de l'instruction, dont on sait l'intérêt soutenu qu'il a toujours porté aux problèmes du sport, et tous les commandants d'écoles de notre armée.
L'âme et l'animateur du cours a toujours été M. Jean-Claude Gilliéron, qui, constamment sur la brèche, a su transmettre à ses élèves sa foi en cette nouvelle tâche sportive. Qu'il en soit ici chaleureusement remercié, sans oublier son adjoint, M. B. Schneider, ni le corps enseignant de Macolin, ni le Groupement de l'instruction.
Puisse « la cause », comme l'appelle M. Gilliéron, bientôt triompher dans les faits, dans toute l'armée. Puisse aussi, dans un avenir proche, la troupe pratiquer le sport sur des terrains, dans des halles et avec du matériel adéquats et en suffisance.