

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** 115 (1970)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Sport moderne et armée  
**Autor:** Mury, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-343592>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

## Sport moderne et armée

Chaque année, de nombreux records mondiaux sont dépassés dans toutes les disciplines du sport moderne, l'athlétisme, la natation, le cyclisme, le ski, le tir, etc. Les méthodes de préparation, d'entraînement progressent à pas de géant et le matériel mis à la disposition des athlètes s'améliore grâce à la technologie industrielle; ce matériel est toujours plus léger, plus résistant, plus souple. A titre d'exemple, citons les nouvelles perches d'athlétisme en stratifié de verre, qui ont suscité de nombreuses polémiques dans le monde sportif. De son côté, la médecine sportive combinée avec la psychologie fait de sensibles progrès. On recherche par une préparation physique et psychique adéquate, par un repos et une diététique soigneusement étudiés, à augmenter la forme et le rendement des athlètes. Il semble donc, à première vue, que cet immense effort vers une condition physique supérieure devrait profiter dans une large mesure à la préparation de notre armée. Probablement, mais non dans les proportions que l'on serait en droit d'attendre; n'est-il pas frappant de voir le Conseil fédéral s'inquiéter de l'amollissement physique de notre jeunesse, en présentant un article constitutionnel pour l'encouragement de la gymnastique et du sport?

Introduit il y a quelques années déjà, dans nos cours de répétition et écoles, le test de condition physique de Macolin démontre par ses résultats une carence certaine. De toute évidence, ces résultats ne sont pas en rapport avec les possibilités et moyens que nous offre l'entraînement moderne. De plus en plus se creuse un fossé entre les meilleurs et les « sans grades », entre l'athlète et le citoyen soumis aux tensions permanentes de la vie moderne et à toutes les conséquences physiques et mentales que cela suppose. Dans le cadre même des concours d'armée, la différence entre les premières patrouilles et les dernières est beaucoup trop importante. Elle se traduit, en règle générale, par une déception, puis conduit au renoncement pur et simple. Ce phénomène est grandement regrettable, car il favorise le sport-spectacle au détriment du sport amateur.

L'approbation que le Conseil national a donné à l'article constitutionnel pour l'encouragement de la gymnastique et du sport est une

véritable prise de conscience du problème de la santé publique mise en péril par la vie moderne. La Confédération aura donc les bases légales pour édicter des prescriptions sur la gymnastique et les sports pratiqués en dehors de l'école. Il ne fait pas de doute que notre armée bénéficiera d'une plus grande participation de la jeunesse au sport. La question se pose néanmoins de savoir si le sport moderne est vraiment la préparation physique et morale la meilleure, aux tâches spécifiques de la défense nationale. Pour tenter d'y répondre, il faut analyser brièvement ce qu'est l'entraînement moderne.

\* \* \*

Le principal but de l'entraînement moderne est d'amener celui qui s'y soumet à un rendement physique et psychique optimum, permettant de s'exprimer dans le cadre de compétitions de tous genres et de tous niveaux. La méthode utilisée dans la plupart des disciplines est fondée sur le principe de la répétition des efforts dans un temps déterminé, avec des pauses dites de récupération strictement contrôlées, suivant des critères d'ordre médical. On habitue ainsi l'organisme à faire face à une réduction d'oxygène favorisant les échanges cardio-pulmonaires. Cette forme de préparation, très souvent désignée par « entraînement par intervalle », repose sur la notion de récupération. De l'avis même des médecins Gerschler et Reindell, précurseurs de cette méthode, elle ne peut être appliquée avec succès que si la condition dite de base est suffisante. Il faut en effet distinguer trois formes de condition physique :

- *la condition naturelle*, c'est-à-dire la forme permanente, innée, à des degrés différents, sans aucune préparation. Un exemple frappant de condition naturelle nous est donné par les enfants de 6 à 9 ans ;
- *la condition de base*, elle, s'acquiert par un entraînement non spécialisé mais surtout régulier, par des courses en forêt, la gymnastique, la natation, etc. On cherche avec la condition de base à acquérir une bonne adaptation aux efforts et une résistance suffisante pour aborder une préparation plus spécialisée et plus poussée ;
- *la condition de pointe* est souvent le fruit d'une préparation spécialisée s'appuyant principalement sur la méthode « d'entraînement par intervalle ». Pour des raisons physiologiques, ce mode d'entraînement ne peut être pratiqué que pendant une période relativement courte.

Aujourd'hui, la condition de pointe n'est pas seulement acquise par un « entraînement par intervalle », mais au contraire en rendant cet entraînement plus varié et surtout moins artificiel.

Ces niveaux de conditions sont valables pour tous les sports. Il est évident qu'un énorme travail technique sera nécessaire pour acquérir la maîtrise totale de la discipline choisie. Ce travail se fera par une répétition incessante du mouvement, jusqu'à obtenir un total automatisme (Bewegungsgefühl).

\* \* \*

L'entraînement moderne mène en principe au sport de compétition, qui reste, malgré tout et quoiqu'on en dise, un moyen très efficace d'éducation, par l'audience qu'il représente auprès de la jeunesse. Il faut donc aider et encourager nos grandes associations et fédérations sportives. On peut toutefois se poser la question de savoir si le sport moderne est une forme de préparation physique et morale adaptée aux besoins de la défense nationale ou, plus simplement, de la vie moderne. En effet, nous utilisons beaucoup moins que nos ancêtres nos fonctions adaptatives. Le sport tend à éviter tout ce qui peut nuire à la performance, c'est-à-dire à tout effort d'adaptation qui n'est pas strictement nécessaire. Le sport moderne est pratiqué, en général, sous des formes standardisées et précises qui sont loin de compenser les conditions de vie anciennes. Même dans le cas d'une préparation physique optimum, obtenue en appliquant les méthodes les plus efficaces de l'entraînement moderne, il manque la mise en action des fonctions adaptatives, qui ne peuvent être acquises que par d'incessantes modifications du milieu ambiant. On forme des athlètes dont la puissance musculaire est impressionnante, mais dont le « rayon d'action » est limité. Aujourd'hui, l'homme, et plus particulièrement le soldat, a besoin d'un grand équilibre nerveux, d'intelligence et d'une bonne résistance à la fatigue; or ces qualités ne peuvent être uniquement acquises avec l'entraînement moderne. Parcourir un 5000 m en moins de 15 minutes n'est pas nécessairement significatif d'une grande résistance à la fatigue. Résistance doit être pris dans son sens le plus large, c'est-à-dire faculté de supporter toutes les variations naturelles du milieu ambiant, résister au manque de sommeil, de nourriture, supporter les changements de température, être capable de fournir un gros effort physique dans de mauvaises conditions, etc.

L'homme n'a (malheureusement!) plus l'occasion de souffrir de l'inconfort. La voiture, les ascenseurs, le chauffage central, les vêtements isothermes, sont là pour éviter à notre organisme de lutter, d'activer les échanges en modifiant la circulation du sang dans le corps tout entier. L'entraînement moderne ne tient pas beaucoup compte de ce facteur, mais au contraire l'évite (pour le moment du moins). Les missions spécifiquement militaires requièrent des qualités que l'entraînement moderne ne peut fournir complètement. Mais alors, comment retrouver ces facultés adaptatives?

\* \* \*

Le genre et la forme d'activité déployée dans les cours alpins me semble être un excellent exemple. L'homme doit y fournir un gros effort physique pour se déplacer dans le terrain, doit de plus faire face chaque jour à des conditions atmosphériques changeantes, au problème d'altitude, aux conditions souvent précaires du bivouac, à une nourriture peu variée, etc. C'est alors qu'interviennent ses fonctions adaptatives; cette forme de préparation est certainement la plus efficace; elle est surtout naturelle. En s'y soumettant l'homme acquerra très rapidement une grande résistance à la fatigue, ce que l'on ne peut obtenir avec l'entraînement moderne. Il est regrettable qu'au lieu de généraliser les cours alpins, ceux-ci soient supprimés, du moins pour les troupes de plaine. Il est tout aussi évident que trois semaines de cours de répétition par année sont insuffisantes, si l'on songe au résultat à obtenir. Le problème reste et restera sans solution valable, si l'on ne prend pas conscience qu'il faut agir au niveau de l'éducation physique à l'école. C'est ici qu'il faut espérer que l'on apporte des réformes, en évitant que le sport soit et reste une branche accessoire, sans grande importance, de l'enseignement scolaire. La gymnastique devra être également reconsidérée, compte tenu des nouvelles méthodes de préparation du sport moderne, et de l'importance du développement physique acquis directement au contact de la nature par la généralisation, en montagne, des camps d'été et d'hiver.

\* \* \*

Pour conclure, il faut souhaiter que le peuple suisse appuie chaudement le nouveau projet de loi.<sup>1</sup>

Capitaine Roland MURY

<sup>1</sup> Aussi n'oublions pas d'aller voter le 27 de ce mois-ci ! Réd.