

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** 117 (1972)  
**Heft:** 2

**Artikel:** L'entraînement physique dans notre armée  
**Autor:** Gilliéron, Jean-Claude  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-343751>

### **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:** 08.02.2025

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

---

# Revue militaire suisse

Fondée en 1856 – Paraît tous les mois

**Rédacteur en chef:** Major EMG M.-H. Montfort

**Administrateur:** Major E. Juvet

**Administration et édition:**

Association de la Revue militaire suisse, 4, place Pépinet, 1003 Lausanne, tél. (021) 20 31 51.  
Chèques post. 10-5209 – **Impression et expédition:** Imprimeries Réunies S.A., 33, avenue de la Gare, Lausanne – **Annonces:** Permédia, département de Publicitas S.A. pour la presse périodique, 9-11, rue du Prince, 1211 Genève 3.  
Permédia - 6002 Lucerne Hirschmattstrasse, 36 Tél. (041) 23 66 66

---

**TARIF DES ABONNEMENTS:**

<b>Suisse</b>	1 an: Fr. 22.—	Prix du numéro
<b>Etranger</b>	1 an: Fr. 27.—	Fr. 2.50

Les abonnements partent du 1<sup>er</sup> janvier et continuent jusqu'à révocation écrite.  
Une durée intermédiaire n'est acceptée que l'année de souscription.

---

## L'entraînement physique dans notre armée

L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport collabore depuis plusieurs années avec l'EM du Groupement de l'instruction à la mise au point d'une conception globale concernant l'entraînement physique dans l'armée.

Nous désirons vous en présenter quelques aspects.

### I. NOUVEAU RÈGLEMENT « SPORT MILITAIRE »

On comprend, sous l'étiquette « Sport militaire » toutes les activités pratiquées en tenue de sport qui améliorent la condition physique.

1.1 Le but du sport dans l'armée est le *développement des aptitudes physiques militaires*.

Il est important d'établir une différence entre la performance sur le plan sportif et sur le plan militaire.

Pour obtenir le meilleur résultat possible, le sportif doit être placé dans des conditions idéales. Le soldat, au contraire, devra souvent fournir un effort considérable dans des circonstances difficiles et défavorables.

Le tableau ci-dessous fait ressortir certaines différences :

	Performance sportive	Performance militaire
Tenue	Idéale, vêtements adaptés à la discipline	uniforme lourd, tenue de combat, souliers, paquetage, arme
Terrain	plat	accidenté
Moment de l'effort	moment le plus favorable de la journée et de la saison	en toute saison, de jour, de nuit, sous le soleil, la pluie
Etat physique	reposé, bien alimenté, digestion accomplie	fatigué, affamé, évent. directement après un repas
Etat psychologique	participation volontaire, joie de l'effort, ambition personnelle	contre son gré, sans plaisir, dans la peur

*En résumé, la condition physique sportive est la base essentielle de la performance militaire.*

1.2 *L'instruction et l'éducation sportives* sont la première tâche de l'éducation physique militaire.

Notre formation militaire étant de courte durée, l'éducation physique a été légalement conçue comme suit :

Avant le service	Hors service		Au service
obligatoire	volontaire	volontaire	obligatoire
Gymnastique scolaire	Jeunesse + Sport	Sport indiv. ou collectif	Sport militaire

La formation avant le service et hors service ne constitue qu'une initiation au sport ou un complément. Il est ainsi indispensable que la formation sportive ait sa place propre dans le cadre de toute l'instruction militaire.

Les hommes de notre époque sont attirés par le sport. Si l'éducation physique militaire présente son programme sous le signe du sport, le soldat fournira son effort avec joie et plus d'un civil non sportif sera gagné à la cause de l'entraînement physique systématique.

### 1.3 *Deuxième tâche*: adaptation des aptitudes sportives aux *exigences militaires*.

Les différences très nettes, les conditions entre les exigences sportives et militaires prouvent la nécessité d'une formation et d'une éducation spéciales. Il y a là un problème de *transposition*. L'entraînement devra être rationnel et l'homme devra s'accoutumer aux performances et exigences militaires. Par définition, cette formation ne fait pas partie du sport militaire. Elle appartient à l'entraînement physique dans le cadre de la formation militaire générale (par exemple: courses de patrouille, entraînement à la marche, piste d'obstacles en tenue de combat, etc.).

Conçu sur la base des dernières connaissances de l'entraînement physique, le nouveau règlement « Sport militaire » 51.41, richement illustré, compte plus de 250 pages de couleurs différentes. En effet, la matière de base s'adressant aux écoles de recrues se distingue par une autre couleur de la matière de complément destinée aux écoles d'officiers, aux sections de sportifs d'élite ou à certaines écoles de recrues pilotes où l'entraînement physique a déjà trouvé sa juste place.

Peut-être trop complet dans certains chapitres, ce manuel permettra cependant un choix aux enseignants qui travaillent la plupart du temps dans des conditions fort diverses si bien que chacun y trouvera son compte.

Ce recueil de matière a du reste trouvé un écho très favorable chez les professeurs d'éducation physique en Suisse.

Destiné aux officiers et sous-officiers, ce règlement de format A5 offre l'avantage de pouvoir être emporté sur soi dans la sabretache.

Nul doute donc que l'introduction de ce « bréviaire » permette à l'entraînement physique de trouver un nouvel essor. Voici la table des matières à titre d'information.

## SPORT MILITAIRE

### Introduction: But et conception

#### A. *Partie théorique*

- I. Principe physiologiques et principes d'entraînement.
- II. Méthodologie du sport.
- III. Préparation d'une leçon 30' 45' 60'.

B. *Matière pratique.*

MB = matière de base pour ER.

C = complément pour EO.

I. *Mobilité*

1. 4 séries de 6 exercices (2×halle, 2×plein air) MB
2. Exercices avec partenaires ou en groupe C

II. *Course*

1. Vitesse MB+C
2. Endurance-résistance MB+C

III. *Agilité-adresse*

1. Ecole de saut MB
2. Sauts avec appui MB+C
3. Gymnastique au sol MB+C
4. Lancer MB
5. Combat rapproché MB

IV. *Force*

1. Grimper MB
2. Haltères MB
3. Elastiques pour développement de la force MB

V. *Formes combinées*

1. Circuit-training MB+C
2. Course d'obstacles MB
3. Gymnastique dans le terrain MB
4. Course d'orientation C
5. Jeux: a) jeux de course, estafettes, jeux de combat, jeux de balle  
b) jeux d'équipe: basketball – handball à 7 – football – balle-éclair MB

VI. *Test et concours*

1. Test de condition physique.
2. Pentathlon pour ER et EO.
3. Concours multiples ER et EO.

## VII. *Leçons*

1. Exemple d'un programme ER
2. 20 leçons.

## VIII. *Entraînement physique au CR*

## IX. *Le sport à l'EO*

1. Plan d'enseignement.
2. Entraînement au choix.
3. Le moniteur sportif militaire.

### LE MONITEUR SPORTIF MILITAIRE

Le moniteur sportif militaire (MSM), qu'il soit officier ou sous-officier de carrière, est formé dans un stage de 4 semaines à Macolin où il se familiarise avec les problèmes de l'entraînement physique. Son engagement est prévu en qualité de responsable de l'entraînement physique dans les écoles d'officiers et sur les places d'armes.

Voici à titre d'information un projet du cahier des charges du MSM.

#### *Cahier des charges du moniteur sportif militaire*

*Généralités:* Le moniteur sportif militaire est engagé à plein temps dans les écoles d'officiers et écoles de recrues, où il est chargé d'enseigner le sport militaire. En tant que spécialiste, il est subordonné au commandant d'école.

Il est à dispenser de toute autre charge. Il doit constamment songer à perfectionner ses connaissances théoriques et pratiques. Il organise l'enseignement du sport pour le personnel instructeur.

#### *1. Dans les écoles d'officiers et de sous-officiers:*

Préparation et conception du sport militaire à l'école; référence: règl. 51.41 « Sport militaire ».

Il dirige personnellement l'entraînement physique (gymnastique, sport, jeu, natation/natation de sauvetage, combat rapproché).

On lui assignera des collaborateurs selon les besoins.

Il dispense l'enseignement méthodologique et didactique.

Il dispense l'enseignement théorique en collaboration avec le médecin de l'école.

Il organise l'entraînement à option (uniquement dans les écoles d'officiers) en collaboration avec les sociétés civiles.

Pour la période des dislocations, il publie des directives concernant l'entraînement physique pour les différents groupes de spécialistes; ces détachements seront périodiquement inspectés par le MSM.

Dans les écoles d'officiers, certains aspirants expérimentés seront engagés comme aides MSM.

Il organise, dans le cadre de l'école, des épreuves sportives en collaboration avec le commandant d'école.

Il assume les tâches de conseiller pour les marches et les exercices dans le terrain ou peut être engagé comme directeur des exercices par le commandant d'école.

Il est responsable de l'entretien et de la coordination des installations sportives et du matériel. Il règle les commandes de matériel sportif en collaboration avec le chef du matériel de l'école.

## *2. Dans les écoles de recrues:*

Préparation et conception du programme « Sport militaire » de l'école; référence: règl. 51.41 « Sport militaire ».

Il organise et assume la responsabilité de la formation des cadres. Au cours de cette instruction, il traite par étapes la matière relative aux différentes phases de la formation.

Il surveille et contrôle le sport militaire dans l'unité, de concert avec l'officier instructeur responsable.

Il est responsable de l'entraînement des sportifs d'élite de l'école. Il procède à la sélection des sportifs d'élite conformément aux directives du Chef de l'instruction.

Il organise, dans le cadre de l'école, des épreuves sportives en collaboration avec le commandant d'école et l'instructeur de compagnie.

Il assume les tâches de conseiller pour les marches et les exercices dans le terrain ou peut être engagé comme directeur d'exercices par le commandant d'école.

Il est responsable de l'entretien et de la coordination des installations sportives et du matériel.

Il règle les commandes de matériel sportif en collaboration avec le chef du matériel de l'école.

Il est prévu d'engager à l'avenir des professeurs d'éducation physique comme MSM.

#### ÉCOLES DE RECRUES

Buts:

1. Mise en condition physique des recrues qui ont peu ou pas d'entraînement (nombre relativement élevé) et préparation aux efforts croissants des exigences du service: *matière de base et tests*.
2. L'entraînement physique se dispense en respectant les mêmes règles et principes que ceux utilisés dans les sociétés sportives: *maintien de la forme sportive*.
3. Convaincre les recrues de fournir l'effort maximum exigé par les rigueur du service: il s'agit là d'une transposition = adaptation à la performance militaire où l'homme met ses qualités physiques à disposition dans un engagement militaire.
4. Procurer par le sport quelques occasions de détente et enthousiasmer les recrues à la pratique du sport:

*jeux, compétitions sportives*

(Et pourquoi ne pas le dire: amener la recrue à prendre conscience de la nécessité d'un entraînement physique régulier.)

*Matière*

Le règlement contient un plan d'enseignement modèle de 80 unités d'enseignement à adapter de cas en cas, ce qui équivaut à une séance d'entraînement journalière.

*Prescriptions en vigueur:*

80 leçons de 30, 45 ou 60 minutes
-----------------------------------

Les commandants sont libres d'opter pour l'une ou l'autre des solutions. La leçon type programmée est de 60 min.



Le chef de section (éventuellement un sof) est responsable de l'entraînement physique de ses hommes. Lorsque les conditions le permettent, on travaillera en groupes d'aptitude. L'instruction des cadres est dirigée par un spécialiste, le moniteur sportif militaire.

Les détails concernant la matière de base (MB) pour l'ER peuvent être consultés dans la table des matières précitée.

En plus du test de condition physique militaire que chacun connaît, il est prévu un pentathlon pour ER comprenant: 1. 80 m/vitesse; 2. 4000 m cross/endurance; 3. parcours d'obstacles/résistance générale; 4. lancer de précision et à distance/agilité et adresse; 5. Tir/concentration.

#### ECOLES D'OFFICIERS

Buts:

1. Porter essentiellement l'accent sur la pédagogie et la méthodologie: *directives pour l'enseignement, leçons pratiques.*
2. Développer le goût de l'effort et les aptitudes personnelles: *leçons spéciales.*

Prescription en vigueur: 80 heures
------------------------------------

Théories	5 heures
Entraînement physique	25 heures
Enseignement méthodologique	20 heures
Natation	15 heures
Entraînement à option	15 heures

Si par manque de piscine ou si à proximité du lieu de stationnement de l'école, l'enseignement de la natation ne peut pas être dispensé, les 15 heures réservées à cette matière seront réparties entre les autres disciplines.

Un nouveau règlement de natation est à l'étude.

*Théories*

Possibilité de répartition de la matière:

1. Conception et buts du Sport militaire.
2. Etude du programme de base (matériel et installations).

3. Méthodologie (mesures de sécurité).
4. Les principes d'entraînement.
5. Film.

#### *Entraînement physique 25 heures*

L'aspirant est soumis pendant ce temps à un entraînement physique intensif afin d'améliorer ses aptitudes personnelles. Le choix de la matière est à faire dans le programme de base et de complément selon le degré de préparation de la classe.

#### *Enseignement méthodologique 20 heures*

Cet enseignement didactique aura lieu en principe au début de l'école. L'aspirant apprendra son métier de futur enseignant en traitant essentiellement le programme de base qu'il aura à enseigner lors de son paiement de galon.

L'accent sera porté uniquement sur la méthodologie et la didactique pratique.

#### *Natation 15 heures*

Partout où la pratique de la natation est possible, l'aspirant devrait terminer son école en étant nageur ou porteur du brevet de sauvetage I. Matière d'enseignement: natation - natation de sauvetage - plongeon.

#### *Entraînement à option 15 heures*

*But:* Donner la possibilité à l'aspirant pratiquant un sport de poursuivre son entraînement personnel dans sa branche de prédilection.

En plus de l'enseignement théorique, méthodologique et de l'entraînement physique traditionnel dispensé à l'EO, on introduira les branches sportives à choix. *Exemples:* athlétisme – natation – jeux – judo – escrime – boxe – tir, etc.

Pour les aspirants ne pratiquant aucun sport régulièrement, on organisera des séances d'entraînement dans l'une ou l'autre branche sportive selon les possibilités et désirs.

Les aspirants faibles dans l'une ou l'autre discipline seront appelés à suivre des séances d'entraînement complémentaires afin de combler leur retard.

*Moyens:* Les commandants d'Ecole feront leur choix en fonction des installations et du personnel à disposition.

Ils n'oublieront pas cependant que des contacts avec les autorités civiles leur donneront facilement accès aux terrains de sport les plus variés et que les relations établies avec les sociétés sportives leur permettront d'engager des collaborateurs civils valables. Ces moniteurs auxiliaires seront rétribués et mettront la plupart du temps le matériel nécessaire à disposition.

Les aspirants expérimentés dans un domaine sportif entreront également en ligne de compte pour assumer les fonctions de responsable de groupe.

Les séances d'entraînement devraient se dérouler en fin de matinée, en fin d'après-midi, ou le soir.

Le moniteur sportif militaire coordonnera cette activité et mettra lui-même la main à la pâte.

*Temps:* En plus des 15 heures budgétisées dans le programme d'école, il sera possible, suivant les conditions, d'augmenter ce temps étant donné que les aspirants y consacrent volontiers une partie de leurs loisirs.

## COURS DE RÉPÉTITION

**Buts:**

1. Donner la possibilité aux militaires non entraînés de goûter à un entraînement physique progressif (dérouiller).

2. Améliorer les facteurs de la condition physique en les travaillant en alternance: vitesse, endurance, résistance générale, souplesse, agilité, force, etc.

3. Développer l'esprit agressif par des jeux de combat, des exercices de résistance et de traction.

4. Développer l'esprit d'équipe et se détendre par la pratique d'un jeu collectif.

*Matière:* Enseignée par des chefs de section compétents ou par les spécialistes de l'unité (maîtres d'éducation physique, entraîneurs de fédération ou de club) l'abondante matière du nouveau règlement pourra

être adaptée de cas en cas et contribuera à coup sûr à créer un bel esprit d'émulation.

Un chapitre spécial traite de l'entraînement au CR et donne quelques leçons modèles se déroulant dans des conditions de fortune.

Le programme Gymnfit convient particulièrement bien aux détachés de tous genres et aux troupes faisant service dans des conditions spéciales: troupes d'aviation au sol sous roc, troupes de forteresse, etc.

Les officiers-sport seront réunis au cours de cadres afin d'être familiarisés avec le programme du cours.

L'organisation de contrôles, de tests ou de compétitions sera discutée entre commandant et officier-sport.

*L'officier-sport de bataillon ou de groupe:* (possibilité d'un cahier de charges).

*Avant le cours de répétition (CR):* Il planifie et organise l'entraînement physique pour le cours d'entente avec son commandant ou selon les directives de l'officier-sport de division. Il prend toutes les mesures utiles pour régler les questions d'équipement, de matériel, de personnel, etc.

*Au cours de cadres (CC):* Il instruit les responsables de l'entraînement physique dans les unités (programme, contrôle, test, etc.). Il organise une course de patrouille. Il organise un tir d'entrée pour les officiers.

*Pendant le cours de répétition (CR):* Il dirige, coordonne, instruit et contrôle l'entraînement physique. Il organise des entraînements centralisés pour les patrouilleurs (été et hiver). Il organise le tir de concours du bataillon. Il collabore à l'EM du bat pour des missions spéciales.

*Hors service:* Il organise les entraînements pour patrouilles (été et hiver). Donne des directives pour l'entraînement. Règle les questions de matériel, de transport, d'indemnités.

Accompagne les équipes lors des concours (Tir-Championnat d'été et d'hiver – Tour des Dents-du-Midi, etc.).

Il se perfectionne en suivant des cours pour chefs de patrouilles, des cours pour officiers-sport; il s'entraîne et montre l'exemple en participant.

Cet officier-sport devrait être incorporé à l'EM du bataillon, posséder un excellent bagage de connaissances sportives ou être professeur d'éducation physique.

En suivant à la lettre les directives pour l'instruction et l'organisation des cours (DIO), nous constatons que nos miliciens s'entraîneront *journallement*.

La fonction d'officier-sport n'en prend que plus d'importance et nous sommes conscients qu'elle est lourde de par sa double face: au et hors service.

Les candidats à cette fonction devront faire preuve de joie de servir et de beaucoup d'enthousiasme, mais nous sommes convaincus que cette mission est à même d'intéresser plusieurs jeunes camarades.

## II. COURS MILITAIRE A L'E.F.G.S. DE MACOLIN

### 1. *Cours de l'Ecole militaire I, EPFZ, Zurich*

La majorité de nos officiers instructeurs suivent au début de leur carrière et pendant un an les cours donnés à la section des sciences militaires de l'Ecole polytechnique fédérale à Zurich.

Au cours de cette année, l'Ecole militaire passe 6 semaines à Macolin pour se familiariser avec les problèmes de l'entraînement physique à l'armée. La moitié du temps étant consacrée à l'enseignement du sport, et l'autre moitié aux cours militaires.

Les participants s'entraînent 2 heures chaque semaine à Zurich.

*Voici un aperçu du programme:*

*Théorie:* L'EFGS (1 h.) – Organisation du cours (2 h.) – Sport militaire: Conception et but (1 h.) – Méthodologie du sport (3 h.) – Construction d'une leçon (1 h.) – Principes d'entraînement (1 h.) – Physiologie de l'entraînement (2 h.) – Examens de performance (1 h.) – Hygiène sportive (1 h.) – Accidents et blessures (1 h.) – Biologie et démonstration à l'Institut de recherche (2 h.) – Etude du nouveau règlement (2 h.) – Programmes sportifs ER – ESO – EO – CR – (4 h.) – Séminaire (2 h.) – Matériel, infrastructure (1 h.) – Lois d'application du sport en Suisse (1 h.) – Jeunesse et Sport (1 h.) – Films (6 h.) – Etude.

*Enseignement pratique*

*Mobilité et souplesse articulaire:* Echauffement et programmes de culture physique.

*Course:* Vitesse, jeux de course, estafettes, relais, endurance, résistance générale.

*Force:* Grimper, entraînement isométrique et isotonique de la force, travail avec haltères et élastiques pour développer la force.

*Agilité:* Ecole de saut – sauts avec appuis – gymnastique au sol, lancer, boxe.

*Formes combinées:* Entraînement en circuit – piste d'obstacles, gymnastique dans le terrain, course d'orientation.

*Jeux:* Jeux de combat, balle-éclair, handball à 7, football.

*Test:* Test de condition physique militaire – Concours.

*Entraînement à option:* L'entraînement à option est organisé selon la conception de l'EO. Branches choisies en 1970: tennis – natation – tir au petit calibre – course d'orientation.

L'enseignement théorique occupe environ le quart du temps à disposition, le reste étant consacré à l'enseignement méthodologique et pratique.

A la suite d'un examen pratique et théorique les meilleurs élèves obtiennent leur qualification de moniteur sportif militaire.

Les dernières volées ont montré un très grand intérêt pour les problèmes du Sport militaire, ce qui laisse présager un renouveau dans les écoles de recrues.

## 2. *Stage pour moniteurs sportifs militaires*

Les participants sont sous-officiers instructeurs, candidats ou jeunes officiers instructeurs.

Envoyés par leur chef d'arme au vu de leur expérience sportive et de leur engagement à venir, les futurs spécialistes de l'entraînement physique subissent un examen d'entrée sélectif et un examen final pour l'obtention de leur brevet.

L'enseignement théorique et pratique est à peu près le même que celui de l'Ecole militaire. On travaille cependant à un niveau plus élevé et l'enseignement méthodologique est beaucoup plus poussé.

Ce stage devrait être prolongé à l'avenir par deux semaines de pratique dans une école de recrues.

Plus de 120 moniteurs sportifs militaires ont été formés à ce jour dans un stage de 4 semaines.

Nous déplorons cependant que tous ne soient pas engagés dans leur spécialité.

### 3. *Ecole des sous-officiers d'infanterie*

Dans le cadre de leur formation, les candidats sous-officiers instructeurs suivent un cours de 4 semaines où ils sont initiés aux principes de base de l'entraînement physique. Le niveau du cours est en général beaucoup plus bas que dans les cours précédents et la matière est adaptée aux élèves. Ces élèves ne sont en principe pas appelés par la suite à enseigner le sport. Les meilleurs éléments peuvent obtenir leur qualification pour fréquenter le stage de MSM par la suite.

### 4. *Ecoles d'officiers sanitaires*

Tous les médecins de notre armée passent à Macolin afin de découvrir l'institution et en particulier l'Institut de recherche.

Ils reçoivent un enseignement théorique et pratique touchant les domaines de la médecine sportive et des principes d'entraînement.

*Enseignement théorique:* Physiologie de l'entraînement – Tests de performance – Problèmes de l'entraînement en altitude – Orientation sur le Sport militaire – Psychologie sportive – Réhabilitation des troubles de l'appareil circulatoire – Blessures et accidents sportifs – Service médical dans l'armée – Casuistique de la médecine sportive.

*Enseignement médical pratique:* Spiroergométrie – Dynamométrie – Test à l'escabeau – Conception et planification de l'entraînement sportif.

*Enseignement sportif:* Entraînement de la condition physique de base – footing – natation – jeux.

Le médecin sanitaire ne devrait pas se borner à assurer le service médical, comme cela se passe le plus souvent actuellement.

Nous estimons qu'il devrait collaborer étroitement avec les responsables de l'entraînement physique afin de les soutenir dans la réalisation de leur mission. Ils tireront à la même corde dans les domaines suivants: mesures d'hygiène – moment de la leçon – esprit de la leçon – groupes d'aptitude – dosage des exigences, préventions d'accidents, etc. Ils

feront ainsi œuvre commune dans le sens d'une médecine préventive.

Dès 1972, il est prévu d'organiser parallèlement au stage pour MSM, un cours pour officiers-sport des divisions qui remplacerait l'Ecole centrale II.

Les futurs maîtres de gymnastique et de sport étudiant aux universités de Bâle, Zurich, Berne, Lausanne et Genève sont informés sur les problèmes du Sport militaire lors de leurs séjours à Macolin.

### III. MATÉRIEL ET INFRASTRUCTURE

Il serait illusoire de vouloir introduire un nouveau règlement fort riche en matières sans prévoir le matériel nécessaire à cet effet. Acquis par étapes depuis 1968, voici la liste complète du matériel dont dispose *chaque unité*.

8 haltères 12 kg – 8 haltères 14,5 kg – 8 haltères 17 kg – 2 rubans métriques 20 m – 2 chronomètres – 6 ballons de handball – Dossards 1 à 150 – Chemises pour jeu 5×10 de couleurs différentes – 2 cordes de traction 12 m – 2 cordes à grimper 5 m – 2 cordes en chanvre 5 m – 2 élastiques pour le saut – 6 tapis – 16 témoins – 2 lattes de saut – 2 montants de saut – 1 toile de chute – 32 piquets de démarcation – 1 pompe – 1 rouleau avec ruban de marquage – 12 assiettes pour la plongée – 8 vestes de sauvetage – 10 ballons pour la balle-éclair – 2 tremplins suédois – 2 caissons suédois – 30 élastiques pour développer la force.

Le lot de matériel de base ci-dessus est complété dans les écoles d'officiers par: 10 ballons lourds 3 kg – 2 boulets 5 kg – 10 paires de gants de boxe – 10 paires de gants rembourrés pour le travail au sac de sable – 1 sac de sable pour la boxe – 30 cordes à sauter – 6 planches d'entraînement (natation).

*Cette énumération de matériel peut paraître laborieuse; nous avons simplement voulu souligner le gros effort qui a été entrepris dans ce sens.*

L'office-conseil pour la construction d'installations sportives de l'EFGS est à disposition des commandants de place d'arme, des administrateurs et moniteurs sportifs militaires pour tous les renseignements désirés.



Un programme minimum d'infrastructure sportive est établi en collaboration avec le Groupement de l'Instruction.

On recommande entre autres l'aménagement des installations suivantes: places de jeux pour le handball ou le basket, terrains pour le football et la balle-éclair, piste finlandaise, parcours fixe pour l'entraînement en circuit, piste fixe pour le test de condition physique, piste d'obstacles, etc.

### *Halles à usages multiples*

La direction des constructions fédérales, mandatée par le DMF, a lancé en 1969 un concours avec projets et soumissions pour la construction d'une série de halles à usages multiples d'une dimension de 26×44 m.

Plus de 70 architectes ont déposé leur projet, de telle sorte que le jury a pu faire son choix dans des conditions favorables.

L'ossature métallique est préfabriquée et travaillée en grande série dans les milieux industriels.

L'infrastructure du fond est identique à celle des constructions de routes. Un revêtement synthétique, prévu pour l'utilisation sportive et militaire, est posé directement sur l'asphalte fin.

Tous les travaux sont systématiquement programmés afin de permettre un montage rationnel. Cette méthode permet un travail à la chaîne ou parallèle, ainsi la construction ne demande que 10 semaines.

L'architecture est sobre et fonctionnelle. Prix de construction Fr. 520 000.-, sans terrain, mais installations sportives comprises.

### *Programme de construction*

5 halles ont été construites à Fribourg, Coire, Walenstadt et Thoun 2, en 1969. 10 furent portées au budget 1970 et destinées aux places d'armes de Berne (Sand) – Mt-Ceneri – Dübendorf – Emmen – Payerne 2 – Bure – Aarau – Bellinzone – Sion.

L'étape suivante prévoit 5 halles pour Bremgarten, Bülach, Genève, Berne, Luziensteig.

Cette halle à usages multiples est parfaitement équipée du point de vue sportif où deux sections peuvent travailler simultanément. On peut y pratiquer les sports collectifs tels que: handball à 7, basket, tennis, volleyball.

A part cela, comme son nom l'indique, la halle convient à l'instruction, aux rassemblements, théories, films, etc.

A la suite du succès remporté par ces halles, l'office-conseil pour les constructions de l'EFGS a développé un projet de halle de sport communale conçue selon les mêmes principes.

Un gros effort est donc entrepris par le Grpt. de l'Instruction pour améliorer l'infrastructure sportive sur nos places d'armes; nous estimons cependant qu'il est du domaine de chaque commandant, instructeur ou



moniteur sportif militaire, qu'ils soient sur une place d'armes communale, cantonale ou fédérale, de mettre la main à la pâte afin de faire progresser la construction des installations sportives.

#### CONCLUSION

J'espère que ce large tour d'horizon concernant l'entraînement physique permettra à chacun de prendre conscience de ce qui a été entrepris

afin de faire une plus large place à l'entraînement physique dans notre armée.

Il s'agit d'un programme diversifié ne recherchant pas du tout la haute performance mais s'adressant à Monsieur Tout le Monde.

Il est heureux de constater qu'un travail de longue haleine arrive à échéance au moment où les conclusions du rapport Oswald souhaitent que l'on accorde une priorité aux domaines suivants: défense antichar, instruction AC, combat de nuit, combat de localité et « last but not least » *l'entraînement physique*.

Il est souhaitable que les instances supérieures émettent des directives précises afin que l'on n'assiste plus à l'image bien connue « du récipient de 5 l dans lequel on veut en verser 15 ».

Précisons également, si la chose est nécessaire, que l'entraînement physique présenté de cette manière trouvera certainement un accueil favorable auprès de la troupe.

Puissent les moniteurs sportifs militaires, les chefs de section, les commandants et tous les spécialistes civils faire triompher cette cause à l'aide du nouveau règlement en n'oubliant pas qu'une armée active, invulnérable dans son esprit et ses techniques, doit l'être également dans sa forme physique, sans quoi elle risquerait de ne pouvoir suivre le rythme accru de la bataille moderne.

Capitaine Jean-Claude GILLIÉRON