

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Examen des aptitudes physiques au recrutement  
**Autor:** Rätz, Willy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997515>

### **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](#)

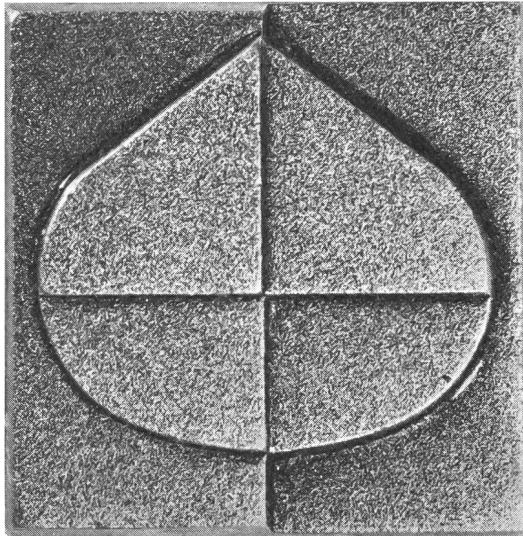
**Download PDF:** 10.01.2026

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

# Examen des aptitudes physiques au recrutement

par Willy Rätz, EFGS Macolin

Trad.: DL



## Innovations importantes

Les conscrits de la classe 1955, recrutés cette année, doivent passer un examen d'aptitudes physiques qui a subi d'importants changements. Cet examen connaît une longue tradition. Après une période expérimentale de trois ans, les aptitudes physiques des jeunes Suisses ont été examinées pour la première fois en 1907. Le programme d'examen a naturellement subi divers changements au cours des années. Toutefois, toutes ces modifications n'ont pas été aussi radicales que celle entrée en vigueur le 1er janvier 1974. Le tableau à la page suivante donne un aperçu intéressant des différentes modifications apportées au programme d'examen depuis 1907 jusqu'à nos jours.

Quatre disciplines (le grimper à la perche, le saut en longueur, le lancer et la course de vitesse) ont réussi à garder leur place dans le programme. Les moyennes obtenues dans ces épreuves montrent bien l'évolution des aptitudes physiques des conscrits. Ces résultats sont également résumés dans un tableau qui se trouve au bas de la page suivante. Il est évident que la progression régulière enregistrée jusqu'en 1967 est due à différents facteurs: d'une part les plus grandes possibilités de pratiquer du sport à l'école, dans le cadre de l'EFGS et dans les sociétés et d'autre part l'opinion révisée et plus favorable envers les exercices physiques. N'oublions pas de relever à ce propos l'influence des améliorations obtenues dans les domaines des équipements et de la construction d'installations. Nous sommes certainement le seul pays qui possède de telles possibilités de comparaison. C'est bien la raison pour laquelle l'intérêt pour ces statistiques dépasse nos frontières. Ces comparaisons peuvent se poursuivre, vu que les quatre disciplines font également partie du nouveau programme d'examen.

## But de l'examen

L'examen des aptitudes physiques des conscrits a pour but:

- a) de faciliter la décision concernant leur affectation à une arme appropriée;
- b) de renseigner sur leur aptitude au service;
- c) d'encourager les futures recrues à améliorer leur condition physique;
- d) d'établir des statistiques sur les aptitudes physiques de la jeunesse masculine.

## 4 innovations

1. Le test des 12 minutes se joint, comme 5e discipline, au grimper de 5 m (perche), au saut en longueur (dorénavant d'une zone d'appel de 80 cm), au lancer de 500 g (dorénavant sans démarcations latérales sur le terrain) et à la course de 80 m.

2. Un second examen remplace la variante normale en cas de mauvais temps et comprend un steptest de 5 minutes comme épreuve d'endurance qui vient s'ajouter au grimper, au saut en longueur sans élan, au lancement du ballon lourd de 3 kg et à la course-navette de 4 x 10 m.

3. Barème. Les performances seront jugées dorénavant selon un barème de 100 points qui remplace le système actuel basé sur des notes. En offrant aux conscrits des possibilités de compensation dans les différentes disciplines, on réduit les cas limites dans l'attribution des distinctions. Un résultat de 325 points et plus est considéré comme très bon, 250 à 325 points comme bon et 100 à 249 points comme suffisant.

4. Nouvelle réglementation des distinctions. Les conscrits qui réalisent de très bonnes performances (325 points et plus) reçoivent la nouvelle distinction du sport militaire du 1er degré (voir image à gauche). Cet insigne métallique représentant une feuille de tilleul stylisée est remise le jour du recrutement pour être portée dans le civil et sur l'uniforme à l'école de recrues.

Le test des 12 minutes connaît des bases scientifiques. Il s'agit d'un examen de l'endurance très significatif qui a fait ses preuves. Malgré tout, il est fort compréhensible que durant cette période expérimentale des voix critiques se soient fait entendre, soulignant leurs propos par des arguments physiologiques et médicaux. Voici l'opinion à ce sujet exprimé par le Dr méd. Hans Howald, chef de l'Institut de recherches de l'EFGS:

«Le manque de mouvement, trait caractéristique de notre mode de vie moderne, entraîne malheureusement une diminution des aptitudes physiques et doit être rendu, avec d'autres facteurs, également responsable du nombre croissant des maladies cardio-vasculaires. Il faut donc encourager tous les efforts visant à mieux faire connaître aux conscrits cette capacité aérobie qu'ils possèdent ou qu'ils ne possèdent pas. On les incitera ainsi peut-être à s'entraîner régulièrement.

La capacité aérobie ne peut être jugée qu'à l'appui d'une véritable épreuve d'endurance. Et le test des 12 minutes répond relativement bien aux exigences pratiques, soit au désir d'une épreuve aussi courte que possible. D'amples analyses physiologiques entreprises dans plusieurs pays et à l'Institut de recherches de l'EFGS de Macolin, ont montré que le test des 12 minutes, comme épreuve simple mais très significative, se prête le mieux au jugement de l'endurance, les mêmes informations ne pouvant être obtenues autrement que par des méthodes de laboratoire très compliquées et coûteuses. Du point de vue biologique, il importe que les conscrits fournissent un effort d'une même durée. Ce test ne veut pas renseigner sur la constitution des conscrits, mais nous informe sur le niveau actuel de leur capacité d'endurance. Sans aucun doute, l'endurance dépend uniquement de l'état d'entraînement,

état qui est à notre avis une condition essentielle pour le service militaire. Même en examinant l'endurance dans des conditions optimales, soit en tenue de gymnastique et sur une piste cendrée, cette épreuve nous donne toujours les renseignements nécessaires sur les charges de longue durée que les jeunes sont amenés à supporter durant leur service militaire; en d'autres termes, le conscrit bien entraîné du point de vue de l'endurance supportera plus facilement les charges de longue durée que la personne qui n'est pas entraînée. Vu que la distance parcourue en 12 minutes est mesurée à 25 mètres près, il est sans importance pour le résultat si le test a été organisé sur une piste en herbe, cendrée ou en matière synthétique. Les expériences accumulées depuis des années dans le domaine du sport, plus précisément des examens de performance, et notamment de la cardiologie, montrent qu'une charge à supporter pendant une durée assez longue est moins dangereuse qu'une charge maximale imposée pendant un temps très court. On peut donc demander à chaque individu en bonne santé de passer ce test des 12 minutes. Il terminera certainement cette épreuve bien que le résultat variera naturellement selon l'état d'entraînement. Si un participant engage une allure trop élevée dès le début, il sera contraint de la réduire, voire même de passer momentanément au pas de marche. Le danger d'une surcharge est minime. On sait que des personnes de plus de 80 ans ont déjà participé à un test des 12 minutes sans aucune complication. Les médecins sont naturellement tenus de juger, avant l'épreuve, les cas suspects de troubles congénitaux du système respiratoire ou cardio-vasculaire, comme le prescrivent d'ailleurs les directives du médecin en chef du recrutement.»

Dans toutes les zones de recrutement, les examens ont commencé en mars selon le nouveau programme. En septembre ou octobre, environ 40 000 conscrits auront passé cet examen. Les essais entrepris à grande échelle en 1972 et 1973 laissent présumer que les innovations seront bien accueillies. Seul le test des 12 minutes semble vouloir sortir du cadre. Lors des essais, 60 pour cent des conscrits étaient manifestement contents, 30 pour cent ont passé l'épreuve sans montrer trop d'enthousiasme et 10 pour cent se sont comportés d'une façon plutôt passive. Mais le point d'intérêt principal sera sans aucun doute la nouvelle distinction. Cette feuille de tilleul stylisée est remise le jour du recrutement pour être portée dans le civil et peut même être accrochée sur l'uniforme à l'école de recrues. Cette distinction remplace la mention d'honneur décernée depuis 1933 par l'Association suisse des vétérans gymnastes pour récompenser les bonnes performances.

## Examen des aptitudes physiques des conscrits

### Programmes de 1907 à nos jours

1907—1914	Saut en longueur Course de 80 m Lever d'haltère 17 kg
1931—1941	Saut en longueur Course de 80 m Lever d'haltère 17 kg Lancement du poids 5 kg
1942	Saut en longueur Course de 80 m Lever d'haltère, lentement ou avec élan Lancer de précision (engin de 500 g) ou lancement du poids
1943—1946	1re partie: Course de 80 m Saut en longueur Lancer 500 g Grimper, perche ou corde Course de 3000 m 2e partie: Marche de 25 km à pied ou à skis (non appliquée)
1947—1973	Course de 80 m Saut en longueur Lancer Grimper, perche ou corde
Dès 1974	<b>Variante normale</b> Grimper de 5 m (perche) Saut en longueur avec zone d'appel Lancer de 500 g Course de 80 m Test des 12 minutes <b>Variante de mauvais temps</b> Grimper de 5 m (perche) Saut en longueur sans élan Lancement du ballon lourd de 3 kg Course-navette 4 x 10 m Steptest de 5 minutes

## Développement des aptitudes physiques des jeunes Suisses

### Moyennes

Année	Grimper à la perche sec.	Saut en longueur m	Lancer m	Course de vitesse sec.
1905—1909 <sup>1</sup>	—	2,85	—	13,5
1913 <sup>1</sup>	—	3,06	—	12,9
1933 <sup>1</sup>	—	3,92	—	12,2
1943 <sup>2</sup>	6,4	4,14	33,13	11,6
1952 <sup>3</sup>	5,7	4,33	35,39	11,4
1957 <sup>3</sup>	5,4	4,42	35,89	11,3
1962 <sup>3</sup>	5,2	4,49	38,89	11,1
1967 <sup>3</sup>	4,9	4,55	39,38	11,0
1972 <sup>3</sup>	5,0	4,50	38,47	11,1

<sup>1</sup> Ensemble des conscrits

<sup>2</sup> Classe normale (conscrits de 18 ans)

<sup>3</sup> Classe normale (conscrits de 19 ans)