

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** 86 (1941)  
**Heft:** 9

**Artikel:** L'insigne sportif suisse  
**Autor:** Grosjean, G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-342058>

### **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:** 07.01.2026

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

## L'insigne sportif suisse

Ce mouvement est en fort bonne voie.

D'ici peu, l'on recevra des chiffres exacts, des statistiques tant sur le nombre des candidats que sur les résultats dans les différentes disciplines.

D'ores et déjà, il est possible de faire les trois constatations générales suivantes :

1. Le service actif a été pour beaucoup de citoyens un excellent tremplin pour la reprise d'un entraînement sportif.

2. Nous sommes très faibles dans les jets, ce qui confirme les résultats obtenus par nos athlètes légers, alors que dans les sauts et la course, nous faisons assez bonne figure.

3. La marche n'est plus en vogue chez nous ! Déjà bien longtemps avant la mobilisation, le soldat suisse avait désappris de marcher : la route asphaltée, les souliers bas, l'auto et le rail eurent une influence néfaste sur l'entraînement à la marche. Malgré les longues périodes de service, il semble que nous n'avons pas acquis une pratique suffisante de la marche. Le peu d'enthousiasme que mettent les candidats à l'insigne sportif pour la marche — en préférant le vélo, la nage — est significatif. Aussi, dans les milieux compétents, parle-t-on, avec raison, de rendre cette branche obligatoire.

Ces faits ne peuvent pas nous laisser indifférents, nous officiers.

L'insigne sportif étant une institution pour laquelle l'entraînement et les épreuves durant le service actif ont été réglés par le D.M.F., il semble que chaque officier cherchera

à en remplir les conditions minima ou, tout au moins, désirera être au courant de cette compétition, afin de pouvoir y entraîner sa troupe et, éventuellement, organiser les concours prévus.

Comme, jusqu'ici, seuls les Cdts. des unités d'élite ont pu suivre des cours d'introduction dans les centres de préparation physique, le but de cette étude est de procurer à chacun toute la documentation nécessaire à ce sujet.

## RÈGLEMENT DE L'INSIGNE SPORTIF SUISSE

### I. DISPOSITIONS GÉNÉRALES.

1. L'Association Nationale d'Education Physique (ANEP), en tant qu'autorité sportive supérieure, décerne, à titre de récompense, pour performances multiples, accomplies dans la pratique des exercices physiques, une mention officielle, « insigne sportif suisse ». Celui-ci est placé sous le patronage du Département militaire fédéral.
2. L'insigne sportif suisse a pour but d'engager les citoyens suisses, dans l'intérêt de la santé publique, à pratiquer des exercices physiques rationnels pour se maintenir en forme jusqu'à un âge avancé, ce qui les obligera à un entraînement systématique et continu.
3. L'insigne sportif suisse est décerné sur la base d'une série de performances déterminées accomplies. L'examen porte avant tout sur la force du cœur et des poumons, l'adresse, la vitesse et l'endurance.
4. L'insigne sportif suisse peut être obtenu par tout citoyen suisse jouissant d'une bonne réputation,
  - a) s'il a accompli sa 18<sup>e</sup> année ;
  - b) s'il a rempli les conditions prescrites par le règlement.
5. Il est décerné en trois valeurs, soit en bronze, en argent (argenté), en or (doré).

Reçoit l'insigne en *bronze* :

celui qui, dès sa 18<sup>e</sup> année accomplie et jusqu'à la 32<sup>e</sup>, remplit les conditions fixées par le règlement.

Reçoit l'insigne en *argent* :

celui qui, dès la 32<sup>e</sup> année accomplie et jusqu'à la 40<sup>e</sup>, remplit les conditions fixées par le règlement.

## II. CONDITIONS REQUISES POUR L'OBTENTION DE L'INSIGNE SPORTIF SUISSE.

| Groupes d'épreuves   | Classes d'âge                     |                      |                                   |                    |                      |
|--|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|
|  | 1.<br>18-20 ans                   | 2.<br>21-32 ans      | 3.<br>33-40 ans                   | 4.<br>41-50 ans    | 5.<br>51 ans et plus |
| I. 1a Course : 80 m. . . . .                                 | 11 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> '' | —                    | —                                 | —                  | 15''                 |
| 1. Course : 100 m. . . . .                                   | —                                 | 13''                 | 14''                              | 16''               | —                    |
| 2. Course : 400 m. . . . .                                   | —                                 | 65''                 | 75''                              | 80''               | 100''                |
| II. 1. Saut en longueur avec élan. . .                       | 4,50 m.<br>1,20 m.                | 4,90 m.<br>1,30 m.   | 4,50 m.<br>1,25 m.                | 3,80 m.<br>1,15 m. | 3,00 m.<br>1,00 m.   |
| III. 1a Jet du boulet : 5 kg. . . . .                        | 8,5 m.                            | —                    | —                                 | —                  | 8,5 m.               |
| 1. Jet du boulet : 7 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> kg. . . . . | —                                 | 8 m.                 | 7,5 m.                            | 7 m.               | 6,5 m.               |
| 2. Lancer du disque : 2 kg. . . . .                          | 20 m.                             | 24 m.                | 22 m.                             | 20 m.              | 18 m.                |
| 3. Lancer du javelot : 800 gr. . . .                         | 25 m.                             | 30 m.                | 27 m.                             | 24 m.              | 20 m.                |
| 4. *Jet de la pierre : 15 kg. . . . .                        | 8 m.                              | 9 m.                 | 8,5 m.                            | 8,5 m.             | 8 m.                 |
| *(gauche et droite additionnés, sans élan)                   |                                   |                      |                                   |                    |                      |
| IV. 1. Natation, eau morte/eau courante                      | 50/100 m.                         | 50/100 m.            | 50/100 m.                         | 50/100 m.          | 50/100 m.            |
| 2. Ski . . . . .   | Test 2 de l'A.C.S.C.              | 300 m. 6 coups cible | 5. 19 p. 6 t. à terre ou à genoux |                    |                      |
| 3. Tir : fusil ou . . . . .                                  | 50 m. 6 coups cible               | P. 18 p. 5 t.        |                                   |                    |                      |
| 4. Gymnastique aux engins . . . . .                          | Conditions S.F.G.                 | 1' 45''              | 1' 50''                           | 2' 00''            | 2' 30''              |
| 5. Cyclisme : 1 km. . . . .                                  | Conditions F.S.S.E.               |                      |                                   |                    |                      |
| 6. Equitation . . . . .                                      | Conditions F.S.S.A.               |                      |                                   |                    |                      |
| 7. Aviron, eau morte, skiff-yole . .                         |                                   |                      |                                   |                    |                      |
| V. 1a Marche : 25 km. . . . .                                | 5.00 h.                           | 6.15 h.              | 6.30 h.                           | 7.00 h.            | 5.00 h.              |
| 1. Marche : 35 km. . . . .                                   | —                                 | 55'                  | 1.00 h.                           | 1.15 h.            | 7.30 h.              |
| 2. Course : 10 km. . . . .                                   | 45'                               | —                    | —                                 | —                  | 1.30 h.              |
| 3a Ski : 8 km. fond . . . . .                                | —                                 | 1.30 h.              | 1.40 h.                           | 1.50 h.            | 2.00 h.              |
| 3. 16 km. fond . . . . .                                     | —                                 | 4.00 h.              | 4.30 h.                           | 5.00 h.            | 5.30 h.              |
| 4. Cyclisme : 80 km. . . . .                                 | 50'                               | 45'                  | 50'                               | 55'                | 1.00 h.              |
| (supprimé temporairement)                                    |                                   |                      |                                   |                    |                      |
| 5. Cyclisme : 20 km. . . . .                                 | Conditions F.S.S.A.               | 800/1000             | 800/1000                          | 800/1000           | 800/1000             |
| 6. Aviron, skiff-yole . . . . .                              | 600/1000                          |                      |                                   |                    |                      |
| 7. Natation, eau morte/eau courante                          |                                   |                      |                                   |                    |                      |

Reçoit l'insigne en *or* :

celui qui, dès la 40<sup>e</sup> année accomplie, remplit les conditions fixées par le règlement.

6. L'insigne sportif national ne peut être porté que par l'ayant droit. Le droit de le porter s'éteint à la fin de la deuxième année qui suit l'examen, si le porteur n'a pas, entre-temps, passé avec succès un nouvel examen, correspondant à la classe d'âge à laquelle il appartient.

Celui qui a obtenu l'insigne sportif dans la 5<sup>e</sup> classe d'âge est autorisé à le porter à vie.

Le port abusif de l'insigne est interdit.

### III. DISPOSITIONS D'EXÉCUTION.

1. Celui qui veut obtenir l'insigne sportif suisse doit présenter sa demande à la société gymnastique ou sportive (affiliée à l'ANEP) dont il est membre. S'il ne fait partie d'aucune société, il s'adressera directement au « Secrétariat de l'insigne sportif suisse » (Marktgasse 34, Berne), auquel il indiquera son nom, ses prénoms, âge, domicile, ainsi que la date approximative à laquelle il désire passer l'examen. Il recevra du Secrétariat le « livret documentaire » contre paiement de :

Fr. 1.— pour l'insigne en bronze,

» 2.— » » » argent,

» 3.— » » » or,

s'il est membre d'une fédération affiliée à l'ANEP, ou :

Fr. 2.— pour l'insigne en bronze,

» 3.— » » » argent,

» 4.— » » » or,

s'il ne fait *pas* partie d'une fédération affiliée à l'ANEP.

2. Pour obtenir l'insigne sportif

en bronze (classes d'âge 1 et 2),

en argent (classe d'âge 3),

en or (classes d'âge 4 et 5),

le candidat devra se procurer chaque fois un nouveau livret documentaire.

3. Le livret documentaire devra être envoyé au Secrétariat, muni de la photographie du titulaire ainsi que du nom, des prénoms, âge et domicile, inscrits lisiblement et à l'encre. L'exactitude de sa photo, de sa qualité de membre de la société et de sa signature devra être attestée par ladite société ou par le Secré-

tariat. Le candidat sera ensuite informé de la date et du lieu où auront lieu les épreuves.

4. Le lieu et la date des épreuves sont fixés par les comités locaux. Le livret documentaire et les feuilles de concours doivent être présentés à chaque examen, l'inscription des résultats ayant lieu sur place.

Les conditions doivent être remplies dans le délai d'une année à dater de la première épreuve accomplie. L'examen peut être refait, si le résultat minimum n'est pas atteint dans les différents groupes d'épreuves.

5. L'examen est divisé en cinq groupes I-V. De chaque groupe, un exercice au moins doit être choisi. Les candidats des classes d'âge 4 et 5 devront se procurer un certificat médical avant de se faire inscrire pour les épreuves.
6. Les résultats obtenus sont déclarés valables :
  - a) lorsque l'épreuve a eu lieu en présence de deux jurés désignés ou reconnus par la Commission de l'insigne sportif suisse de l'ANEP ;
  - b) s'ils ont été acquis en Suisse, selon les règlements des concours des fédérations respectives ou lors de l'examen d'aptitudes physiques du recrutement.
7. En cas de contestations au sujet de la validité des résultats ou de recours formulés contre les décisions du jury, la Commission de l'insigne sportif de l'ANEP juge en dernier ressort.
8. En cas de perte de l'insigne, le titulaire peut en obtenir le remplacement auprès du Secrétariat moyennant paiement des frais et l'indication du numéro de contrôle.
9. Finance d'inscription aux épreuves. Pour les membres des fédérations affiliées à l'ANEP : épreuves des groupes I, II, III, Fr. 0.50 par épreuve ; pour les personnes non-affiliées à l'ANEP, cette finance est de Fr. 1.—.

Les épreuves et la finance d'inscription dans les différentes disciplines des groupes IV et V sont fixées par les fédérations respectives. Les finances d'inscription doivent être soumises à l'approbation du Comité central de l'ANEP. Elles ne dépasseront autant que possible pas Fr. 0.50 par épreuve, pour les membres de l'ANEP. Le montant des finances d'inscription pour les différentes disciplines des groupes I, II, III est à verser intégralement à l'ANEP ; pour celles des groupes IV et V, il sera versé à l'ANEP au minimum Fr. 0.50 par discipline.

10. L'insigne sportif suisse est délivré gratuitement.

PRESCRIPTIONS CONCERNANT L'OBTENTION  
DE L'INSIGNE SPORTIF CIVIL PENDANT LE SERVICE ACTIF.

L'obtention de cet insigne est réglée par le Règlement concernant l'obtention de l'« Insigne sportif suisse », dont le chapitre III, « Dispositions d'exécution » est modifié comme suit :

*ad* 1. — Celui qui désire obtenir l'insigne sportif pendant le service militaire doit en adresser la demande à son commandant d'unité. Celui-ci demande au Secrétariat de l'insigne sportif suisse (Berne, Marktgasse 34, tél. 2 16 38) les « livrets-documentaires » nécessaires qu'il reçoit contre versement de :

- Fr. 1.— pour insigne de bronze,  
» 2.— » » d'argent,  
» 3.— » » d'or.

Les montants, ainsi que ceux indiqués sous chiffre 9, sont remis par le militaire intéressé au comptable de l'unité qui les fait parvenir au Secrétariat de l'insigne sportif suisse (compte de chèques N° III-11.288, Berne) en lui annonçant par écrit pour qui a été versé le montant expédié (état nominatif complet).

*ad* 2. — Pas de modification.

*ad* 3. — Le « livret documentaire » est envoyé au Secrétariat de l'insigne sportif suisse ; il doit contenir l'état nominatif du concurrent, écrit lisiblement à l'encre et sa photographie doit y être collée. Le commandant d'unité doit garantir par écrit l'authenticité de la photographie et de la signature du concurrent, ainsi que son appartenance éventuelle à une fédération.

*ad* 4. — Le commandant d'unité fait savoir au commandant de Bat. ou de Gr. le nombre des concurrents annoncés. Le cdt. Bat. ou Gr. fixe la date et le lieu des concours et désigne les experts militaires.

Le concurrent doit présenter son livret documentaire et sa feuille de concours à chaque épreuve, les résultats devant y être inscrits sur place et immédiatement.

*ad* 5. 4 Les disciplines ci-dessous ne font pas partie des épreuves courues en service actif :

- Groupe IV, disciplines 2 et 7 (test à ski et aviron).  
» V, » 6 (aviron).

Ces concours doivent s'exécuter au sein d'une fédération.

Lorsqu'un concurrent n'a pu réussir en service actif toutes les épreuves nécessaires pour l'obtention de l'insigne, il doit s'adresser,



en vie civile, à la société sportive ou de gymnastique dont il est membre. S'il n'appartient à aucune société, il s'adressera au Secrétariat de l'insigne sportif (Berne, Marktgasse 34, tél. 2 16 38), auquel il envoie son état nominatif et indique l'époque à laquelle il désire passer l'épreuve entrant en considération.

*ad 6.* — Les performances sont reconnues valables :

*a)* lorsqu'elles sont accomplies en présence du commandant d'unité et d'un expert militaire n'appartenant pas à l'unité du concurrent ;

*b)* pas de modification.

*ad 7.* — Il n'existe pas de recours contre les décisions prises.

*ad 8.* — Pas de modification.

*ad 9.* — Pour le concours, les militaires ont à payer la même somme que les membres d'une société affiliée à l'Association Nationale d'Education Physique (ANEP). Voir à ce sujet la dernière phrase du paragraphe deuxième, *ad 1*, ci-dessus.

*ad 10.* — Pas de modification.

Les centres sportifs des CA., Div., et Br. s'occupent de toutes ces formalités pour les troupes subordonnées et des ordres ont été donnés à ce sujet.

#### EPREUVES A L'OCCASION DE CHAMPIONNATS ET CONCOURS.

Conformément à l'article 6, 2<sup>e</sup> alinéa, du Règlement, les résultats peuvent être reconnus valables s'ils sont acquis lors de championnats ou concours fédéraux, cantonaux ou régionaux, organisés par les fédérations affiliées à l'ANEP. Les experts pour ces concours sont désignés par la Commission de l'insigne sportif ou par le président du comité cantonal respectif.

Les fédérations qui désirent faire subir les épreuves pour l'obtention de l'insigne sportif à l'occasion de leurs championnats ou concours, doivent formuler une demande par écrit auprès de la « Commission de l'insigne sportif » de l'ANEP, avant d'en faire la publication.

Les sociétés ou clubs devront adresser d'avance aux comités d'organisation respectifs une liste exacte de leurs participants désirant faire inscrire leurs résultats de concours pour l'obtention de l'insigne sportif.

Les feuilles de concours sont remplies sur la base du palmarès de la manifestation.



Pour chacun des candidats, la société verse au comité d'organisation un droit de Fr. 0.50 par épreuve pour le compte de l'ANEP.

Le comité d'organisation établit le décompte des droits perçus directement avec le Secrétariat de l'insigne sportif à Berne ou avec le comité cantonal.

## TENEUR DES DIFFÉRENTES DISCIPLINES

*Commentaire au sujet de l'organisation technique et l'exécution des épreuves.*

### PREMIÈRE CATÉGORIE : DISCIPLINES OBLIGATOIRES.

*Athlétisme léger : Comité athlétique de l'A.S.F.A.*

(Employer la feuille de concours N° 1.)

#### I. 1a. Course : 80 m.

1. Course : 100 m.

2. Course : 400 m.

Un essai par discipline.

Départ au commandement : « à vos marques ! prêt ! partez ! »

Si le départ est donné au pistolet, le commandement « partez » est remplacé par le coup. Nombre de partants simultanés, selon l'installation pour la course. Largeur de la piste : 1 m. 20 par coureur. Ne faire partir ensemble que des candidats appartenant à la même classe d'âge. Pour chaque partant, un chronomètreur et un juge d'arrivée. A l'arrivée, les coureurs demeurent sur leur piste jusqu'à ce que le secrétaire en fonction ait inscrit les résultats. Après cela seulement, la piste sera évacuée pour le départ suivant.

Pour la course de 400 m. sur piste circulaire, les points de départ seront délimités exactement en ce qui concerne les pistes extérieures.

#### II. 1. Saut en longueur.

Trois essais.

Les points de chute doivent être ratissés convenablement après chaque saut. Des deux côtés de la fosse de chute, les mesures des différentes classes d'âge doivent être marquées d'une manière très distincte et apparente, soit :

|                |                |                                   |                          |
|----------------|----------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 3.00 m.        | 3.80 m.        | 4.50 m.                           | 4.90 m.                  |
| 5 <sup>e</sup> | 4 <sup>e</sup> | 3 <sup>e</sup> et 1 <sup>re</sup> | 2 <sup>e</sup> cl. d'âge |

La poutre de saut (1 m. 20 × 20 cm.) doit être marquée à la chaux. L'empiétement sur la poutre annule le saut. La longueur est mesurée en arrière depuis l'empreinte postérieure jusqu'à l'arête de la poutre de saut.

2. *Saut en hauteur.*

Trois essais.

Saut à effectuer par-dessus une latte en bois ou en métal, placée à la hauteur prescrite, soit :

|                |                |                |                |                            |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------------------|
| 1.00 m.        | 1.15 m.        | 1.25 m.        | 1.30 m.        | 1.20 m.                    |
| 5 <sup>e</sup> | 4 <sup>e</sup> | 3 <sup>e</sup> | 2 <sup>e</sup> | 1 <sup>re</sup> cl. d'âge. |

Mensuration depuis l'arête inférieure de la latte jusqu'au sol. Si la latte tombe, le saut est nul.

III. 1a. *Jet du boulet 5 kg.*

1. *Jet du boulet 7 1/4 kg.*

Trois essais, de l'intérieur d'un cerceau en métal ou en bois de 2 m. 13 de diamètre. Le candidat doit quitter le cerceau en arrière, sous peine de nullité du jet. Mensuration dans un rayon à 90°. Les distances pour les différentes classes d'âge doivent être marquées à l'avance par des arcs de cercle tracés à la sciure ou à la chaux.

2. *Lancer du disque.*

Trois essais. Cerceau d'un diamètre de 2 m. 50.

Le reste comme pour le boulet.

3. *Lancer du javelot.*

Trois essais. Latte de départ 4 m. de long. Le lancer est valable si la pointe touche le sol avant que le candidat ait franchi la latte. La mensuration a lieu depuis le point où la pointe du javelot a touché en premier le sol jusqu'à la latte de départ, rayon de 90°. Les distances pour les différentes classes d'âge doivent être marquées à l'avance par des arcs de cercle tracés à la sciure ou à la chaux.

4. *Jet de la pierre.*

Trois essais. Sans élan. Poutre de départ : longueur 1 m. 20, hauteur 10 cm. Quant au reste, comme pour le javelot. Les distances doivent être mesurées et notées pour chaque jet, les résultats du bras gauche et du bras droit étant additionnés. Les deux jets additionnés comptent pour un essai.

V. 2. *Course 10 000 m.* (feuille de concours N° 2).

Si possible sur une piste circulaire. Bien mesurer le parcours. Les coureurs doivent être munis de dossards. Départ par groupes, aide de tiers interdite. A l'arrivée suffisamment de chronomètres.

## DEUXIÈME CATÉGORIE : DISCIPLINES AU CHOIX.

(Employer les feuilles de concours N° 2.)

IV. 1. *Natation.* — Fédération compétente : *Fédération suisse de natation.*

Les temps ne sont pas chronométrés.

La nage 50-100 m. doit être jugée séparément, c'est-à-dire qu'elle ne peut pas être comptée dans le parcours de la nage de fond (V-7).

V. 7. *Natation* (endurance).

Si les épreuves sont organisées en plein air (eau morte ou eau courante, soit lac ou fleuve), il convient de faire accompagner les nageurs par des canots (mesure de sécurité). Le départ par groupe est recommandable.

IV. 2. *Ski.* — *Fédération suisse des clubs de ski.*

Le test 2 est à accomplir auprès d'une Ecole suisse de ski.

Les conditions en sont :

1. pas glissé ;
2. descente en vitesse ;
3. passage de creux et bosses ;
4. freinage par dérapage latéral après descente en biais, à gauche et à droite ;
5. quatre christianias à gauche et à droite sur neige molle après une descente perpendiculaire (arrêt) ;
6. quatre stem-christianias consécutifs sur neige dure ;
7. quatre stem-christianias sur neige molle.

Capacité minimum exigée pour le test 2 : 18 points, c'est-à-dire moyenne des deux examinateurs.

Les épreuves accomplies avant le 1<sup>er</sup> janvier 1941 ne sont pas valables. Il va de soi que le test 1 est considéré valable, puisque les conditions pour son obtention sont plus difficiles. Le brevet d'instructeur suisse de ski est également accepté.

V. 3. *Ski, course de fond.*

Cette discipline est à effectuer lors de courses de fond sur 8 ou 16 km. organisées par l'Association suisse des clubs de ski, la Société suisse des clubs catholiques de gymnastique, la Satus ou la Société fédérale de gymnastique.

Le candidat doit s'annoncer directement au vu des insertions dans la presse ou les journaux des dites sociétés.

IV. 3. *Tir. — Société suisse des carabiniers.*

Sont valables comme légitimation de l'épreuve accomplie :

a) une copie, sur feuille de concours 2, du résultat inscrit sur la feuille de stand, contre-signée par le directeur du tir d'une société suisse de tir légalement reconnue.

b) une copie, sur feuille de concours N° 2, du résultat inscrit dans le livret de tir, visée par le commandant d'unité, si le candidat a effectué son tir en service actif ;

c) une attestation sur feuille de concours 2, visée par le commandant d'unité, prouvant que le candidat a obtenu le galon ou le cordon de bon tireur (dès le 1<sup>er</sup> janvier 1941).

Ces pièces sont à soumettre au comité local auprès duquel le candidat passe les autres épreuves.

Les sociétés de tir reconnues peuvent organiser des épreuves spéciales de tir. Chaque candidat a droit à deux coups d'essai. S'il n'a pas réussi la première passe, il peut répéter son exercice le même jour, moyennant paiement d'une nouvelle estampille. S'il ne réussit pas à la seconde passe, il ne pourra recommencer que lors d'un tir ultérieur.

La munition est à la charge du candidat. Les sociétés de tir commandent les feuilles de concours et les estampilles auprès de l'instance désignée par leur comité cantonal ; le règlement des comptes a lieu avec celle-ci.

Les sociétés de tir ont reçu des instructions spéciales concernant l'insigne sportif suisse.

IV. 4. *Gymnastique aux engins. — Société fédérale de gymnastique.*

Les conditions sont :

Un exercice à la barre fixe (haute) ou un exercice aux barres parallèles (hauteur d'épaule) comprenant cinq parties d'exercice (5<sup>e</sup> classe d'âge, quatre) à exécuter couramment.

Ces exercices doivent comprendre les parties obligatoires suivantes :

*Barre fixe :*

Classe d'âge 1 : Elancer en suspens et s'établir en avant à l'appui. De la suspension mi-renversée, basculer à l'appui.

Classe d'âge 2 : Elancer en suspens et s'établir en avant à l'appui. De la suspension mi-renversée, basculer à l'appui. Elancer et s'établir en arrière à l'appui.

Classe d'âge 3 et 4 : comme classe 1.

Classe d'âge 5 : Crocher une jambe en dehors des mains et s'établir en arrière à l'appui.

*Barres parallèles :*

Classe d'âge 1 : En appui brachial élaner et s'établir en arrière à l'appui — appui renversé sur les épaules.

Classe d'âge 2 : De l'appui renversé sur les épaules tourner en arrière ou en avant à l'appui brachial — De l'appui brachial mi-renversé, basculer à l'appui.

Classe d'âge 3 et 4 : comme classe 1.

Classe d'âge 5 : D'un élanement en appui brachial, s'établir à l'appui.

*Instructions concernant l'exécution :*

Les balancements servant à lier les parties entre elles ainsi que la répétition d'un élément prescrit ne comptent pas. Par contre, on comptera par exemple, pour deux parties différentes, une bascule à l'appui avec prise faciale et une bascule à l'appui avec prise dorsale ou encore, crocher la jambe gauche en dehors des mains ou crocher la jambe droite en dehors des mains, en ce qui concerne la barre fixe. Aux barres parallèles, de l'appui renversé sur les épaules, tourner en avant et tourner en arrière à l'appui brachial, sont deux parties différentes.

L'exécution courante, prévue par le règlement, doit être interprétée comme suit :

Un arrêt en cours d'exercice ne doit pas nuire à la bonne exécution de celui-ci. Il ne doit donc pas être arbitraire, mais motivé par la composition de l'exercice (difficulté correspondant à un exercice de section bien ordonné). Si l'exécution défectueuse d'une partie de l'exercice provoque un arrêt non prévu ou même une chute, l'exercice entier doit être considéré comme non-réussi.

De petits défauts dans l'exécution (jambes insuffisamment tendues ou mal jointes) ne doivent pas être considérées comme fautes.

Taxation : pas de notes, mais seulement l'appréciation : « épreuve réussie » ou « épreuve non réussie ».

Un exercice non réussi peut être recommencé une fois, mais à condition que cela soit séance tenante, dans le délai d'une minute.

*Cyclisme. — Union Cycliste Suisse.*

IV. 5. 1 km.

Départ individuel, arrêté, à l'intervalle de 30". A l'arrivée, trois chronomètres. Le temps sera indiqué sur la feuille de concours. Ne pas mélanger les classes d'âge.

Le parcours doit être choisi le plus plat possible et sans virages brusques. Il doit être mesuré exactement au moyen d'une chevillière. Le départ et l'arrivée doivent être marqués très visiblement. Sur route, les distances de 500 m. et 900 m. doivent être marquées visiblement à la chaux.

V. 4. La course des 80 km. est temporairement supprimée du programme.

V. 5. 20 km.

Cette course se fera sur un parcours aller et retour de 10 km. ou parcours circulaire pour compenser l'influence du vent. Le départ individuel doit avoir lieu à 1 min. d'intervalle ; exceptionnellement, lors de grande participation, départ par 2 ou 3. Chaque participant reçoit un dossard. S'il s'agit d'un parcours circulaire, il y a lieu d'organiser un contrôle des tours. La police de route doit être soigneusement organisée.

N'importe quel genre de vélo est admis, pourvu qu'il réponde aux prescriptions sur la circulation routière.

V. 1. Marche. — *Comité athlétique de l'Association suisse de football et d'athlétisme.*

L'épreuve est à organiser par groupe appartenant à la même classe d'âge. Les parcours de 25 et 35 km. devront être mesurés très exactement d'après la carte, même en effectuant un contrôle avec un vélo muni de compteur kilométrique. On choisira un parcours circulaire en évitant le plus possible les montées et la grande route. Il ne sera pas tenu compte des différences de niveau dans la délimitation du parcours. Il faut veiller à ce qu'il ne soit pas possible de prendre des raccourcis.

Ce but sera plus facilement atteint s'il y a des ponts dans le tracé. Par des contrôles fixes ou volants (cyclistes) on veillera à ce que le parcours soit strictement observé par les candidats.

Une liste exacte par classe d'âge est dressée avant le départ, qui se donne en masse. A l'arrivée, chaque candidat s'annonce au contrôle. Sur cette liste, on indiquera l'heure d'arrivée et les temps seront notés sur les feuilles de concours. La liste de départ et d'arrivée est à joindre aux feuilles de concours en même temps que le rapport.

*Aviron. — Fédération suisse des sociétés d'aviron. (F.S.S.A.).*

#### IV. 7. Course de vitesse.

Les épreuves suivantes peuvent être choisies :

- a) victoire dans une régates courue selon les dispositions du règlement des courses de la FSSA dans une catégorie dans laquelle il y a au moins trois embarcations qui prennent le départ ;
- b) effectuer un parcours en eau morte dans l'une ou l'autre des embarcations suivantes :

|                                | ans      | 18-20   | 21-32   | Classe d'âge     |                  |                      |
|--------------------------------|----------|---------|---------|------------------|------------------|----------------------|
|                                | Distance | 1500 m. | 2000 m. | 33-40<br>1500 m. | 41-50<br>1000 m. | 51 et plus<br>600 m. |
| Skiff . . . . .                |          | 6'55"   | 9'15"   | 6'55"            | 4'45"            | 2'50"                |
| Double-skiff . . . . .         |          | 6'33"   | 8'45"   | 6'33"            | 4'27"            | 2'42"                |
| Deux avec barreur . . . . .    |          | 7'18"   | 9'45"   | 7'18"            | 4'57"            | 3'00"                |
| Quatre avec barreur . . . . .  |          | 6'10"   | 8'20"   | 6'10"            | 4'15"            | 2'33"                |
| Huit avec barreur . . . . .    |          | 5'30"   | 7'20"   | 5'30"            | 3'45"            | 2'17"                |
| Yole de mer à quaire . . . . . |          | 6'45"   | 9'00"   | 6'45"            | 4'35"            | 2'47"                |

#### V. 6. Course d'endurance.

Parcourir sans arrêt, dans l'une des embarcations ci-dessus, la distance suivante :

en km. . . . . 8 10 8 6 5

Des dispositions spéciales ont été édictées par la FSSA quant à l'organisation de ces concours.

#### IV. 6. Equitation. — Fédération suisse des sports équestres (FSSE).

Les conditions ci-après pour l'obtention de l'insigne sportif peuvent être accomplies à toutes les réunions publiques, publiées dans le calendrier des concours de la section des concours hippiques, organisant au moins une épreuve de la catégorie L.

En ce qui concerne la manière de juger les concours combinés d'équitation, le règlement de la FSSE fait foi. Ce règlement est fourni sur demande par le Secrétariat, case postale 23, Berne 2.

Les épreuves sont ouvertes à tout citoyen suisse et un règlement spécial est à l'étude pour la fourniture des chevaux lors des concours.



Les inscriptions doivent être faites dans le délai fixé par les réunions, afin qu'un expert de la commission de l'insigne sportif puisse être désigné.

Voici les performances à remplir :

a) *Epreuve de dressage (catégorie L) :*

Il sera exigé :

Au pas : pas rassemblé, pas à la rêne longue, pas à bout de rênes (rênes complètement longues).

Au trot : trot raccourci, trot moyen, trot allongé.

Au galop : galop raccourci, galop moyen, galop allongé, contre-galop, changement de galop simple.

Les parades depuis l'allure du pas, du trot et du galop ; reculer ; repartir au pas, au trot et au galop ; demi-tour sur les hanches (sur l'arrière-main) ; demi-tours et voltes aux trois allures.

Chaque épreuve se compose d'une présentation en section et d'une présentation individuelle.

Les reprises sont exécutées au commandement.

Le classement sera fait par groupes, comme suit :

I<sup>er</sup> groupe : très bonne présentation.

II<sup>e</sup> groupe : bonne présentation.

III<sup>e</sup> groupe : présentation suffisante.

Pour l'insigne sportif, classement dans le II<sup>e</sup> groupe, au moins, exigé ;

ou bien

b) *Epreuve de saut (catégorie L) :*

Maximum 12, minimum 10 obstacles ne dépassant pas la hauteur de 110 cm. et la largeur de 250 cm. Pas de vitesse maximum.

Pour l'insigne sportif, maximum 4 points de pénalisation. (1 faute de l'avant-main ou 2 fautes de l'arrière-main ou 1 faute de l'avant-main et 1 refus ou 1 erreur de parcours et 1 défense entre les obstacles, etc.)

ou bien

c) *Concours combinés d'équitation* (catégorie L, épreuves partielles I, II et III et pour les cavaliers montant leur propre cheval aussi IV).

I. *Dressage*. Classement dans le groupe 4, au moins, exigé. (Suffisant, donc max. 40 points de pénalisation.)

Travail individuel sous commandement. Le programme comprendra :

Pas libre rênes longues, pas rassemblé ; trot raccourci, trot moyen (Mitteltrab), galop raccourci, galop allongé ; changements de pied simples au galop ; figures simples à toutes les allures ; arrêt, immobilité, reculer, demi-tour sur l'arrière-main ; travail sur la ligne du milieu (doubler) ; pas d'appuyers ni de changements de pied « en l'air ». Pas de temps limite.

*II. Epreuve de fond.* Exigences : ne pas dépasser le temps normal prescrit.

Celle-ci se composera de parcours partiels à accomplir au trot, au galop et éventuellement au pas. Il y aura au moins deux parcours à accomplir à des allures différentes, dont un au galop. Steeple-chase interdit. Parcours individuel au galop de 3 km. au minimum et 6 km. au maximum. Les deux parcours réunis maximum 11 km. Distance totale de l'épreuve min. 15 km., max. 25 km. On fixera pour chaque parcours partiel le temps accordé (normal) en se basant sur les normes suivantes :

Pas max. 120 m. par min., trot max. 220 m. par min., galop max. 400 m. par min. Obstacles dans les parcours au galop : max. 3 par km. en moyenne ; hauteur max. des obstacles fixes 90 cm., des obstacles demi-fixes 1 m. ; hauteur min. des obstacles fixes 80 cm., des obstacles demi-fixes 90 cm. ; largeur max. des obstacles en hauteur et en largeur 1 m. 30, des obstacles en largeur 3. m.

*III. Epreuve de saut.* Exigences : au max. 10 points de pénalisation.

Cette épreuve devant en quelque sorte servir d'épreuve de condition sera toujours disputée en dernier lieu. Obstacles : au min. 8, au max. 10 ; demi-fixes : hauteur maximum 1 m. 10, haut. min. 90 cm. ; largeur max. des obstacles en haut. et en larg. 1 m. 30, des obstacles en larg. 3 m., pas de vitesse imposée.

*IV. Epreuve de condition.*

Obligatoire au début du concours et après l'épreuve de fond ; recommandée, bien que facultative, avant l'épreuve d'obstacles.

(A suivre.)

Plt. G. GROSJEAN.

---