

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** 112 (1967)  
**Heft:** 6

**Artikel:** De la préparation physique des conscrits et des soldats  
**Autor:** Chevallaz, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-343366>

### **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:** 18.04.2026

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

## **De la préparation physique des conscrits et des soldats**

C'est un lieu commun de rappeler qu'un haut niveau de vie, favorisé par la prospérité économique, a de fâcheuses répercussions sur les capacités physiques et la résistance de vastes secteurs de notre population. Il faut reconnaître aussi que bien souvent le travail professionnel moderne implique de moins en moins des exigences physiques. La vie quotidienne est devenue bien commode; et l'évolution n'est pas achevée.

Pourtant, des capacités physiques suffisantes sont d'une urgente nécessité; le rythme de la vie moderne exige notamment une résistance nerveuse, une résistance aux maladies, au surmenage, accrue. Si les problèmes de la formation physique de la jeunesse sont du ressort de l'école et des sociétés sportives d'une part, d'une organisation spéciale pour la période suivant la scolarité d'autre part, il n'est pas inutile de faire le point de la préparation physique de la jeunesse à une période déterminée. Le recrutement, par exemple, et les constatations faites lors des cours de répétition sont révélateurs de l'état physique de notre jeunesse. L'idée était dès lors opportune de faire ce point au moment où, d'une part, l'armée entend donner une place plus importante au sport et où, d'autre part, on réforme l'éducation physique de la jeunesse après la scolarité. Ce point de la situation, il a été fait au cours de la traditionnelle conférence de presse du début d'année de la division mécanisée 1.

### LE CONSCRIT ET SA FORME PHYSIQUE

Le colonel EMG Verrey, officier de recrutement, a rappelé tout d'abord les quatre épreuves des examens physiques de recrutement: course 80 m. (11'' et moins pour la note 1), saut en longueur (4,5 m. et plus), lancer (corps de grenade à manche de 500 gr.: 38 m. et plus), grimper (5 m. à la perche: 5'' et moins ou 5 m. à la corde: 5,6'' et moins).

Cet examen est à la fois un test et un bilan. Un test pour le conscrit tout d'abord; il lui permet de juger de ses apti-

tudes physiques, de sa volonté de préparation. C'est un test également pour l'officier de recrutement car il lui permet de diriger le conscrit — bien entendu dans les limites d'autres exigences et aptitudes — vers l'une des treize armes et des quelque cent fonctions et spécialités que comporte l'éventail du recrutement.

C'est enfin un bilan — incomplet certes, mais intéressant cependant — de l'état physique de tous les jeunes gens d'une classe d'âge déterminée. Si cet examen constitue une source de renseignements restreints, car il fait abstraction des capacités d'endurance par exemple, il n'en décèle pas moins les lacunes de l'éducation physique de notre jeunesse. A cet égard, le tableau que nous présentons ci-après est fort intéressant: les résultats se passent de longs commentaires. La façon dont l'éducation physique est conçue et organisée dans certaines écoles, surtout secondaires, de Suisse romande explique largement le retard de nos jeunes conscrits. Pour bien montrer la différence de conception des choses selon les régions, nous relèverons simplement que de grandes entreprises industrielles de Suisse allemande ont engagé des maîtres de sports à l'intention de leurs apprentis qui, régulièrement, suivent ainsi une préparation physique poussée, intelligente. Quelles sont les entreprises romandes qui agissent de la sorte pour leurs propres apprentis ou en collaboration avec d'autres entreprises de leur région?

SIX ANNÉES D'EXAMEN DE GYMNASTIQUE  
EN SUISSE ROMANDE

<i>% des mentions</i>	1961	1962	1963	1964	1965	1966 <sup>1</sup>
Vaud . . . . .	25,7	27,4	28,7	29,6	29,3	31,6
Genève . . . . .	25,4	24,1	28,7	23,4	20,4	24,3
Valais . . . . .	37,2	33,9	39,6	42,3	42,1	43,8
Neuchâtel . . . . .	26,2	26,7	26,7	28,7	28,3	—
Fribourg . . . . .	34,2	28,0	33,8	34,1	31,6	—
<i>Moyenne fédérale</i> .	36,1	37,3	37,34	37,4	37,8	—

<sup>1</sup> 1966: résultats partiels (connus seulement pour la zone I).

<i>% des mentions, rang</i>	1961	1962	1963	1964	1965	1966
Vaud . . . . .	24	22	23	23	21	—
Genève . . . . .	25	25	24	25	25	—
Valais . . . . .	9	13	12	3	4	—
Neuchâtel . . . . .	23	24	25	24	24	—
Fribourg . . . . .	17	19	17	16	20	—

*Moyenne des points*

Vaud . . . . .	6,68	6,80	6,64	6,60	6,46	6,33
Genève . . . . .	7,03	7,10	6,80	7,03	7,30	7,02
Valais . . . . .	6,15	6,30	6,03	5,90	5,82	5,79
Neuchâtel . . . . .	7,02	7,10	6,84	6,85	6,63	—
Fribourg . . . . .	6,14	6,60	6,23	6,20	6,40	—
<i>Moyenne fédérale</i> . . . . .	6,22	6,90	6,15	6,15	6,11	—

*Moyenne des points, rang*

Vaud . . . . .	23	20	23	23	22	—
Genève . . . . .	25	24	24	25	25	—
Valais . . . . .	12	9	11	3	4	—
Neuchâtel . . . . .	24	25	25	24	24	—
Fribourg . . . . .	11	15	12	17	20	—

Ajoutons que les exigences pour l'obtention de la note 1 pour la course ont passé de 13,5'' en 1905 à 11'' aujourd'hui et celles pour le saut en longueur de 2 m. 85 à 4 m. 50.

#### LA RECRUE ET SON ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Il est incontestable que l'école de recrues provoque chez le conscrit une sensible amélioration de sa forme physique: endurance, force, adresse notamment. On pourrait certes améliorer encore un peu la souplesse, mais ce n'est pas en quatre mois que l'on dérouillera définitivement des articulations guère assouplies durant les dix années précédentes!

L'entraînement physique des recrues a bien évolué depuis quelques années, comme le relèvera le colonel Chavaille, officier instructeur des troupes mécanisées et légères et commandant du régiment de chars 1. Cet entraînement comprend les marches, avec ou sans paquetage, les exercices de

patrouilles, les leçons de gymnastique, l'entraînement sur la piste d'obstacles. Il faut comprendre encore dans cette préparation l'instruction au combat, individuelle et collective. A ce propos, il est intéressant de faire état d'un sondage d'opinion fait en 1964 dans les écoles de recrues; plus de 50% des recrues étaient satisfaites de l'entraînement physique, alors que nombreuses étaient celles qui auraient désiré en faire davantage. C'est la marche et le port du sac qui ont provoqué le plus de « souffrances »!

Par ailleurs, une « nouvelle ligne » est donnée dès cette année à la préparation physique dans les ER, cela sur la base des expériences faites en 1966 notamment. L'entraînement sera intensifié (70-80 h. par école, soit 6 leçons par semaine environ) et les méthodes seront modernisées sur la base des expériences faites par l'école fédérale de gymnastique et de sports (Macolin). Un circuit d'entraînement a notamment été mis au point et contribue au développement de la rapidité, de la souplesse, de l'endurance, de la force, du réflexe.

Cet entraînement est conduit par le chef de section qui est préparé à cette tâche à l'école d'officiers. Signalons à ce propos que l'on envisage de revoir également la formation physique des futurs officiers, en réintroduisant la boxe et l'escrime dans les écoles par exemple. Un grave inconvénient doit encore être surmonté: l'insuffisance générale des salles de sports sur les places d'armes. Certaines d'entre elles sont relativement bien dotées, alors que d'autres — telle celle de Thounne qui n'a qu'une halle pour 60 classes ou sections — sont gravement démunies. Il semble bien qu'aucune caserne ne devrait plus être aménagée sans comprendre une halle de gymnastique dont l'usage ne saurait par ailleurs être interdit aux officiers ...

#### LE CAS DES SPORTIFS D'ÉLITE

L'an dernier, et pour la première fois, la possibilité de continuer, voire de parfaire leur entraînement physique, a été

donnée aux *sportifs qualifiés* accomplissant leur école de recrues. On entend par là les athlètes d'élite: soit ceux de classe internationale, les membres d'équipes nationales A ou B, et les champions régionaux, les « espoirs », les moniteurs, les maîtres de gymnastique ou de sports.

La possibilité de s'entraîner soit collectivement, soit en fonction de leur spécialité leur est donnée durant toute l'école, à raison de deux fois deux heures par semaine, pendant les heures de travail; la continuité doit être assurée même pendant les déplacements. Juste retour des choses, les mauvais soldats sont éliminés de l'entraînement et leur club ou leur fédération en est informé. Ces sportifs sont généralement réunis en une section spéciale commandée par un officier qualifié. Leur nombre varie de 8 à 24 par école, et d'une arme à l'autre; il semble que les troupes mécanisées et légères soient les mieux pourvues en de tels sportifs. En 1966, sur 34 000 recrues instruites, on a dénombré 574 sportifs qualifiés, soit le 1,7 %.

A ces récentes dispositions régissant la préparation physique à l'école de recrues, il convient d'ajouter de nouvelles directives relatives aux congés des sportifs et les dispositions prises en faveur des *sportifs d'élite*, soit uniquement ceux de classe internationale. Le sort de ces athlètes dépend du Comité national pour le sport d'élite, (CNSE) qui est une communauté de travail à laquelle collaborent l'ANEP, le Comité olympique suisse, l'EFGS de Macolin, notamment. Le CNSE — que dirige le major Imesch — remet aux athlètes reconnus une carte de légitimation donnant droit à diverses facilités. Le nombre de ces sportifs d'élite était de 192 en 1966, dont 148 astreints au service; les 44 autres ne sont pas nécessairement inaptes au service, puisque l'on compte parmi eux 15 dames et passablement de sportifs non astreints mais incorporés: gendarmes, douaniers, etc. Ces athlètes peuvent bénéficier de permutations, de dispenses en cas de préparation à des compétitions importantes: Jeux olympiques, championnats d'Europe, du monde, par exemple.

IMPORTANTE ÉVOLUTION MAIS...

On constate donc que l'armée a beaucoup évolué en éducation physique. Elle manifeste ainsi une large compréhension à l'égard des besoins du sport. Mais malgré tout, elle ne peut pour autant pallier les insuffisances de l'école, celles de la période post-scolaire. Elle le peut d'autant moins que le *but de l'éducation physique à l'armée est le développement des aptitudes physiques militaires*; la prestation du soldat est différente de celle de l'athlète. Les prestations militaires sont fournies dans des conditions difficiles, défavorables: tenue (équipement), terrain, temps, état physique, psychologique, etc. Pour le sportif, toutes ces conditions doivent être idéales. Il apparaît donc clairement que sans préparation physique de base suffisante, le soldat aura beaucoup de peine à supporter les efforts que l'on attend de lui; c'est dire que les aptitudes sportives sont à la base des aptitudes physiques militaires.

Le but de l'éducation physique à l'armée apparaît donc être l'enseignement sportif qui permet une transposition de l'entraînement physique à la prestation militaire, celle-ci (marche, patrouilles, pistes d'obstacles, de combat, etc.) étant — on l'a vu — différente de la prestation sportive.

Pour bien saisir la portée des récentes décisions prises en la matière par le DMF, plus précisément par le groupement de l'instruction, il ne faut pas oublier que notre système d'armée de milices est basé sur des périodes d'instruction courtes; dès lors, il serait ridicule de vouloir comparer les résultats sportifs obtenus chez nous avec ceux obtenus dans les armées étrangères. Même durant une école de quatre mois on ne peut améliorer notablement les performances des athlètes d'élite.

Si l'on peut se réjouir de l'évolution du sport dans l'armée, il ne faut donc pas en attendre des miracles sur le plan sportif. Les aptitudes physiques de la jeunesse, la formation d'athlètes d'élite dépendent avant tout de l'éducation physique

des enfants en âge de scolarité. C'est à l'école — primaire et secondaire — à l'université, dans les sociétés sportives que la formation de base doit être donnée. C'est là que la volonté se forme, que les notions et les réflexes s'apprennent. En évoquant cet aspect du problème, nous abordons un point essentiel que nous ne ferons que citer: celui de la formation des cadres: maîtres de gymnastique et de sport, entraîneurs, responsables de sociétés sportives. C'est là que se trouve peut-être l'élément essentiel du renouveau de l'éducation physique en Suisse, car notre jeunesse n'a pas moins de qualités naturelles que celle d'autres pays. Mais on ne sait guère les développer, on n'encourage guère les jeunes sportifs; on les éduque peu. Ceux-ci ne demandent pas mieux que de suivre des meneurs de jeux sportifs non seulement dévoués mais surtout compétents, capables de les faire progresser, de les aider à renforcer leur volonté. Car, sans aller jusqu'au sportif d'élite, mais pour tout individu, une bonne forme physique est d'abord une affaire de volonté; le sport étant à l'image de la vie: un combat.

#### JEUNESSE ET SPORT

Si l'école n'a pas encore compris son rôle dans ce domaine, les responsables de l'éducation physique post-scolaire s'efforcent de renouveler le leur. 1967 voit en effet une réorganisation fondamentale de cette activité, afin d'accroître la participation d'une part et d'approfondir la formation sportive d'autre part. C'est ainsi que les programmes ont été étendus à de nouvelles activités, qu'une collaboration plus étroite sera instaurée avec les fédérations sportives. Par ailleurs, les jeunes filles seront dotées de mêmes avantages que ceux accordés aux garçons; enfin, et cela aussi est essentiel, les jeunes gens d'origine étrangère seront associés à cette préparation physique. Il s'agit là d'une heureuse mesure entrant parfaitement dans le cadre de la nécessaire politique d'assimilation que nous devons adopter à l'égard des familles étrangères en Suisse.

Ce mouvement *Jeunesse et Sport* fera sa première expérience en 1967; 18 cantons se sont déclarés disposés à organiser des cours d'éducation physique et des sports réservés aux jeunes filles de 14 à 20 ans. 120 cours auront lieu en Suisse cette année, notamment dans les cantons de Vaud, Valais, Neuchâtel et Fribourg; Genève entrant en lice en 1968.

La réalisation effective du programme complet est prévue pour 1969. C'est là un début heureux. Il faut espérer que les écoles suivront cette évolution. La préparation physique de notre jeunesse, partant la formation de base des futures recrues, les aptitudes physiques de notre armée de milices en subiront les effets bienfaisants.

Major J. CHEVALLAZ

---

*Une page de notre histoire militaire*

### **Les carabiniers vaudois à la frontière en janvier et février 1871**

Depuis plus de cent ans, et on nous le reproche parfois avec mélancolie à l'étranger, la Suisse a eu le privilège de ne pas connaître la guerre sur son sol. Elle s'est contentée de remplir les obligations — et aussi de supporter les servitudes — que lui imposait sa neutralité armée.

Cela étant, les soldats suisses de 14-18 et de 39-45 (ceux de 70-71 sont aujourd'hui morts), qui n'ont jamais senti de très près l'odeur de la poudre, s'ils ont accompli consciencieusement le devoir que leur demandait le pays, n'ont aucune raison de se poser en farouches guerriers.

L'exposé qui suit reflète donc la vie quotidienne d'un bataillon vaudois dans un secteur-frontière, en 1871, à l'heure des derniers soubresauts de la guerre franco-allemande. L'auteur nous l'a proposé sans prétendre à un autre but que de ressusciter le climat d'une époque révolue mais où se posait quand même, avec toutefois moins d'inquiétude, le problème de notre sécurité. La paisible lecture de ces lignes, qu'on peut parcourir en fumant tranquillement sa pipe nous distraira, l'espace d'un instant, des conquêtes de la science nucléaire et de la guerre atomique. Ainsi soit-il!

R. M.