

Zeitschrift: Revue Militaire Suisse
Herausgeber: Association de la Revue Militaire Suisse
Band: 114 (1969)
Heft: 5

Artikel: Entraînement physique au service et hors service
Autor: Etter, Hermann
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-343490>

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: 14.01.2026

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

- intensification de l'instruction au combat de nuit, au combat de localité et au combat en forêt,
- renforcement en moyens antichars,
- réorganisation de la compagnie de fusiliers motorisée.

Capitaine EMG Raymond MARTIN

Entraînement physique au service et hors service

Le test de Macolin

Le test de condition physique de Macolin se déroule selon les prescriptions établies par l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin. Les six exercices imposés permettent une préparation et une exécution précises. Ce test est fondé sur le principe de l'entraînement par intervalles et la notion médico-sportive de récupération. Facile à organiser en campagne, nécessitant des moyens élémentaires, il présente une grande utilité au cours de répétition. Du point de vue de la condition physique, ce test, résultat d'une étude approfondie, révèle à coup sûr au commandant d'unité l'aptitude de ses cadres et de ses hommes au combat.

Les résultats obtenus dans l'ensemble durant nos cours de répétition sont moyens, dans certaines unités ils sont faibles et peuvent laisser les chefs perplexes. Cherchons-en les causes en considérant les facteurs énumérés ci-dessous. En général, beaucoup d'hommes commettent une faute lors de la phase de récupération ; ils s'arrêtent, ils s'immobilisent, ils s'étendent sur le sol, ils s'assoient au lieu de rester continuellement en léger mouvement tout en récupérant et reposant leurs muscles. L'homme doit également trouver un rythme avantageux de respiration lors de la phase de travail. Nous devons, de nos jours, réapprendre à respirer correctement ; certains exercices de yoga seraient utiles à cette fin. La troupe doit être préparée, échauffée avant le début du test, c'est-à-dire placée dans des conditions physique et psychique adéquates.

Le moment choisi pour les épreuves joue aussi un rôle important. J'en jugerai sous deux aspects : A quel moment de la journée ? A quel

moment par rapport au repas ? Si la journée n'est pas trop pénible, il est judicieux de faire figurer le test de condition physique dans le programme de l'après-midi. Il faut également tenir compte de la nature du repas pris par l'unité avant le test ; ces facteurs sont déterminants pour les résultats qui doivent être obtenus.

L'emplacement du test doit être judicieusement choisi ; je suis personnellement favorable à l'idée que ce test se déroule dans une forêt ou dans un lieu hors de la localité, calme, sans trop de spectateurs curieux. La tenue d'exercice gris-vert, sans bonnet de police, chemise ouverte, ceinturon, pantoufles de gymnastique ou souliers de sortie me paraît judicieuse.

Nous devons réunir toutes les conditions physiques et psychiques favorables à de bons résultats. Comment peut-on améliorer ceux-ci ? Je pense qu'il faudrait soumettre la troupe à un entraînement physique par intervalles, circuit-training plus intensif dès les premiers jours de service. Il serait utile que chaque unité possède dans son stationnement, à côté de la piste AC, des installations fixes du test de condition physique, donnant à chacun la possibilité de s'entraîner. Il serait bon et intéressant d'examiner la troupe non seulement en début de cours de répétition, mais également à la veille du licenciement.

Les exercices de patrouilles

Les exercices de patrouilles ont pour but de contrôler le comportement tactique individuel et collectif dans les phases marginales du combat d'infanterie, d'entraîner la troupe à la marche et d'augmenter sa résistance physique. Ces exercices ont lieu de jour et de nuit. La troupe porte la tenue de combat complète, soit un poids total de 35 kg environ par homme.

L'engagement physique est généralement bon ; les équipes, qui sont bien conduites, marchent à un rythme rapide et soutenu. La lecture de carte, imposée aux chefs de patrouille, est assez simple. Des appointés et des soldats étant à la tête de patrouilles, il n'est pas possible de pratiquer la course d'orientation avec toutes les finesse et les complexités de ce véritable sport.

Les patrouilles apprennent à se comporter correctement dans une situation tactique simple et à se déplacer à l'aide de la carte, de la boussole, d'un croquis ou de mémoire.

Chaque poste est l'objet d'une discipline particulière ; l'ensemble des disciplines est répartie sur les différents postes du parcours. Le commandant de compagnie et les chefs de section ont ainsi la possibilité de contrôler le niveau d'instruction de leur troupe, la connaissance des armes, appareils et engins, le service sanitaire, le service AC. Les cadres et la troupe s'exercent à la tactique élémentaire et, en outre, à l'estimation de distances, à la détermination de points dans le terrain, au jet de corps de lancement de grenades, à l'observation, aux passages d'obstacles.

Le chef de patrouille commande ses hommes. Il est seul avec eux dans une activité de groupe riche en événements. Il a le rare privilège de conduire, de prendre des décisions ; il est l'unique responsable de ses fautes. Le fait d'être indépendant augmente son autorité. Les résultats obtenus, l'intérêt démontré pour ces exercices dénotent le bon esprit et la « conscience professionnelle » de notre troupe. Nous devons développer cet esprit. Un dur effort physique fait naître une « complicité » entre le chef et ses hommes et scelle la camaraderie. Il faudrait en augmenter la fréquence, en perfectionner le niveau, sans en allonger la durée. Ces exercices doivent être surtout pratiqués de nuit.

Il faudrait donner à chaque patrouilleur une seule cartouche, une seule grenade, afin de se tenir absolument au principe : un coup = un touché. Le commandant d'unité dispose ainsi d'un excellent moyen pour vérifier le niveau d'instruction de la troupe, d'une part, et l'aptitude des chefs subalternes au commandement, d'autre part. Ces exercices de patrouilles donnent en outre un nouvel élan à l'instruction, puisqu'ils font l'objet d'un classement ayant pour effet de développer l'esprit de compétition.

Les concours d'été par équipes

En rassemblant mes souvenirs, en les échangeant avec des camarades et en les complétant par la lecture des rapports rédigés par l'officier des sports, je constate que les concours d'été par équipes sont une manifestation sportive militaire qui évolue sans cesse et qui tire inlassablement parti des leçons de l'année précédente.

Les parcours et points de passages difficiles et variés rendent le chef et ses hommes toujours plus indépendants des chemins et toujours plus mobiles dans le terrain. Le choix d'un terrain accidenté augmente l'effort

physique et imprime aux courses un caractère sportif valable. Cette conception passionne les meilleures équipes de la division.

La principale difficulté est la lecture de la carte. La remise à la troupe de cartes topographiques incomplètement coloriées, à des échelles différentes, dénote une subtile intention : éprouver les aptitudes intellectuelles de l'équipe. Certains postes, placés sur des courbes de niveau, obligent le chef à observer sans relâche la configuration du terrain. Cet exercice constant d'étude de cheminement, d'étude de terrain est spécialement utile pour les fantassins. Le grand nombre de postes de contrôle demande une attention et une concentration soutenues durant tout le parcours. Ce type d'exercices constitue un sport complet, tant il est vrai que l'intelligence, la décision, l'attention, la persévérance et l'engagement physique y sont mis à contribution.

L'estimation de distances doit être davantage motivée. N'oublions pas que cette discipline est liée à celle du tir de combat : celui qui estime juste augmente ses chances de toucher. Les distances à estimer doivent être représentées par des buts bien déterminés dans le terrain, maisons, bosquets, haies, cornes de bois, ruisseau et non par des cibles.

La détermination dans sa forme actuelle de points du terrain ne me paraît pas très rentable. Ne faudrait-il pas la combiner avec la recherche et la localisation d'autres postes ? Ainsi la patrouille serait obligée de rechercher les points indiqués par le chef de poste, seule possibilité de poursuivre la course ; car actuellement trop nombreuses sont les patrouilles qui effectuent ce travail à la légère.

Ces concours, qui se déroulent toujours dans la bonne humeur générale, sont indispensables à nos divisions, à notre armée. Ils forment nos chefs à la lecture de la carte ; ils donnent l'occasion de découvrir de nouvelles régions du pays.

Les résultats décevants obtenus par nos patrouilles romandes dans le cadre de l'armée sont dus avant tout au niveau extrêmement bas du sport scolaire et à l'insuffisance de courses civiles d'orientation dans nos cantons romands.

Les cours alpins volontaires d'été et d'hiver

Les buts essentiels de ces cours volontaires sont multiples ; ils donnent les bases de la vie et du combat en montagne, mais sans envisager une préparation à la haute montagne.

En été, la connaissance du matériel et de son entretien, l'apprentissage à la marche dans les pâturages, les éboulis, les terrains difficiles, le rocher facile, le passage de torrents, la varappe en montée et en descente avec le principe des trois points, y sont valablement pratiqués.

La technique de la corde est soigneusement enseignée, spécialement le rappel de corde dans le siège cuisse-épaule et la descente à la corde fixe. L'instruction sur le glacier n'est pas négligée. Chacun doit savoir utiliser le piolet et marcher avec des crampons. Chaque participant acquiert également des connaissances sur la morphologie et sur l'érosion énergétique du glacier. Le chef de cordée reçoit des notions de choix d'itinéraires, de météorologie et des connaissances générales des conditions et des dangers de la montagne. Il a pour mission de conduire une patrouille de deux à trois hommes en choisissant son itinéraire, vérifiant sa direction de marche à l'aide de la boussole et de l'altimètre, tout en inscrivant dans sa tête, mieux que sur un calepin, les crevasses du glacier à traverser. Les officiers et les sous-officiers établissent, sous la direction de guides chevronnés ou de camarades expérimentés, les plans de marche, qui tiennent compte des procédés de l'indice horaire.

En fin de cours, chaque détachement construit un bivouac sous tentes, en forêt ou dans le rocher.

En hiver, on y enseigne la technique du ski, soit le pas marché, le pas glissé, le pas finlandais, le pas du patineur, le pas de montée, le pas en escalier et le pas en ciseaux. Chacun s'initie aux conversions, à la descente, à la descente de biais, au dérapage latéral, au « stem » d'une et des deux jambes et aux changements de direction (« stem-christiana »). Les groupes se déplacent dans des terrains variés et coupés, avec un paquetage, soit en colonne ou parfois encordés. Une démonstration, suivie d'un exercice pratique, est faite par les services d'avalanches sur l'utilisation de la sonde et de la cordelette. Le transport de blessés à l'aide de luges de secours construites avec des skis est exercé durant le cours. Chacun fait l'apprentissage de la construction d'une caverne de neige, d'un igloo ou d'un igloo-caverne et y passe une à deux nuits. Ces cours ont pour but de former des chefs, en particulier des officiers et des sous-officiers, capables de préparer, d'organiser, d'aménager et d'équiper pour une subdivision les passages difficiles et obligés.

L'effort physique, soutenu, de plusieurs heures, souvent dans des conditions atmosphériques pénibles, est l'école d'une camaraderie incon-

ditionnelle et absolue. En outre, la varappe exige de la concentration, de l'équilibre, de l'habileté, du cran, du courage, de la souplesse et de l'attention, soit une condition physique parfaite.

La conduite en montagne n'est possible que par l'acquisition d'une longue et saine expérience, de connaissances spéciales et avant tout d'une discipline très poussée.

La valeur utilitaire des cours alpins volontaires n'est certes pas directe pour une division mécanisée, mais ils sont une école de caractère et de dévouement. D'une part, ils donnent l'occasion aux officiers, sous-officiers et soldats de se bien connaître, de prendre conscience de leurs possibilités techniques, de leur résistance physique et morale, de leur réaction devant le danger, d'apprendre à lutter pour la survie, et de faire face aux impondérables de la montagne ; d'autre part, ils initient quelques militaires à un sport très souvent nouveau pour eux, leur permettant ainsi d'affirmer leur personnalité dans une activité nouvelle.

Les cours pour chefs de patrouille

Ces cours ont pour but de former théoriquement et pratiquement des chefs de patrouille capables de conduire une équipe dans les concours d'été par équipes à l'échelon de l'armée et de l'unité d'armée. Il s'agit de leur donner avant tout une solide formation technique.

Ces cours, qui rassemblent des officiers, sous-officiers et soldats des différentes armes, se déroulent pendant deux jours dans le cadre magnifique de Macolin. Ils ont trois buts principaux : la méthode d'entraînement physique dans ses différentes formes, la lecture de la carte théorique et pratique et la préparation, la conduite de la patrouille.

La méthodologie de l'entraînement physique est donnée par des spécialistes, professeurs de sport. Chaque séance d'entraînement conduit les participants à un engagement total. Les instructeurs mettent l'accent sur deux conceptions de l'entraînement par intervalles. La première consiste en un entraînement collectif, fondé sur le chronomètre, permettant un travail et des temps de récupération réglés par le chef, avec cependant l'inconvénient de ne pas tenir compte des aptitudes physiques individuelles. La seconde tend à un travail fondé sur l'examen individuel du pouls, admettant que l'homme est apte à reprendre l'effort lorsque son rythme cardiaque est revenu à 120 pulsations par minute. Le but

de cet entraînement est de réduire le plus rapidement possible les battements du cœur dans un temps de récupération toujours plus court.

Les connaissances techniques de la lecture de la carte et de la conduite de la patrouille sont données par un officier possédant une solide et longue expérience des courses d'orientation et des concours d'été par équipes. Une quantité de recettes et de « trucs » sont enseignés aux futurs chefs de patrouilles. La préparation de la patrouille, sa nourriture avant la course, son habillement, son équipement sont des sujets largement développés. L'organisation de la patrouille, le rôle du chef de patrouille, la mission de chaque patrouilleur durant la course sont traités dans le détail. Les travaux dans les postes, le tir, etc., peuvent permettre, grâce à une organisation poussée, de gagner du temps. Le tout se termine par un exercice pratique où les connaissances techniques fraîchement acquises sont mises en application sur le parcours permanent de l'école. Il serait souhaitable de perfectionner encore davantage les chefs de patrouilles aux différents travaux dans les postes afin qu'ils puissent, en suivant exactement les directives reçues, soumettre leurs patrouilleurs à un entraînement strict et rationnel. Une préparation minutieuse de la patrouille est indispensable à l'obtention de bons résultats.

Conclusion

Le but de l'instruction est de former des chefs et des hommes aptes à se battre. La guerre et le combat moderne réclament des combattants de tout grade des efforts physiques considérables. Seules une condition physique poussée et une instruction précise aux armes et aux appareils donnent à une troupe sa vraie valeur.

Les cités de la Grèce antique connaissaient déjà ce principe fondamental. Les citoyens se soumettaient chaque semaine à des exercices gymniques dans les forêts environnant leurs circonscriptions locales. Les milices de l'ancienne Confédération étaient réputées dans toute l'Europe pour leur force physique. L'instruction sportive débutait déjà à l'âge de 8 ans ; à 16 ans le jeune homme apprenait le maniement des armes. Les mercenaires suisses, dont on a vanté le courage, étaient tous de véritables athlètes.

N'oublions pas au surplus l'aspect éducatif de l'entraînement physique. S'il est vrai que les études purement intellectuelles développent

l'esprit, le sport, lui, confère l'énergie, la force morale, la maîtrise de soi, l'autorité, toutes vertus qui rendent l'homme capable de s'imposer dans la vie moderne. Le sport est encore favorable au développement des vertus civiques et il donne à chacun le courage de défendre son pays les armes à la main. Il faut donc maintenir nos hommes en bonne condition physique en leur donnant le goût du sport et de l'effort.

Chaque père de famille, chaque chef d'entreprise, chaque professeur, chaque instituteur et institutrice et chaque chef militaire a le devoir de lutter contre l'amollissement de notre population et de concourir au maintien et au renforcement de l'endurance physique des adolescents.

Le vrai sportif est un être doué de volonté, de constance, d'abnégation, de modestie, de fair-play, qualités qui auront une répercussion heureuse sur ses activités intellectuelles, son comportement moral et ses capacités de travail. Il est grand temps de rechercher un équilibre entre l'étude et le sport, car la formation intellectuelle ne peut être que favorisée par une éducation physique saine et judicieuse, base d'une bonne santé.

Capitaine EMG Hermann ETTER

Les bricoleurs

L'usage des armes, même à titre sportif, comporte toujours un « risque potentiel » d'accident.

Ce risque, d'autant plus patent chez les tireurs à l'arme de poing, trouve sa genèse dans des fautes spécifiques isolées ou dans l'accumulation de ces fautes.

La démonstration en est faite lorsqu'on rédige le constat de certains accidents de tir.

Dans le but de limiter ces causes de risque, nous analyserons quelques-unes de ces erreurs.

A. *Psychose de crainte*

La crainte instinctive du départ du coup, que tous les tireurs connaissent ou redoutent, peut en certains cas neutraliser les gestes réflexes de sécurité qu'une manipulation formelle souvent exercée tend à automatiser.