

Zeitschrift: Revue Militaire Suisse
Herausgeber: Association de la Revue Militaire Suisse
Band: - (2019)
Heft: 2

Artikel: Le sport militaire : introduction et définition
Autor: Giaque, Laurent
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-867946>

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: 15.01.2026

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



Le recrutement de la garde s'étend pour accueillir des recrues supplémentaires

Sport militaire

Le sport militaire : Introduction et définition

Maj Laurent Giauque

EM Sport A, cdt de la formation des MSM Moniteurs de Sport Militaire, 2014-2018

Le DDPS pense souvent « armée et affaires militaires ». Or le DDPS ne se réduit pas uniquement à la défense. Sa palette est bien plus large : le sport en fait partie et sa place mériterait d'être mieux orientée et mise en avant.

Voyons pourquoi : Au niveau organisationnel, le sport militaire fait partie intégrante de la « Formation d'application du Génie et du Sauvetage », lui-même directement rattaché au « Commandement de l'Instruction ». Chacun y verra ici « sa logique », mais avouons qu'elle ne va pas de soi... son slogan : F I R E (*Fairness – Insieme – Respect – Engaschi*)

Introduction

Les troupes du « Génie et de sauvetage » sont des piliers importants de l'armée et des partenaires essentiels pour assurer l'appui au combat et l'aide militaire en cas de catastrophe en Suisse et à l'étranger. Elles se répartissent en différents « Centres » dont l'un se nomme « Centre de Compétence Sport de l'Armée » (Cen Comp Sport A).

L'appellation « Sport dans l'armée » englobe l'ensemble des instructions (formations et perfectionnements) et des compétitions sportives qui se déroulent aussi bien durant les périodes de service que hors du service. Les aptitudes sportives sont parfois déterminantes pour accéder à d'autres branches d'instruction. Les besoins militaires peuvent exiger des aptitudes corporelles spécifiques en fonction des conditions (matériel, équipement, infrastructure).

Le Cen Comp Sport Armée

Le « centre de compétences sport de l'armée » est l'interlocuteur des militaires de l'Armée suisse dans le domaine sportif. Il élabore les prescriptions de formation dans le domaine de l'instruction au sport de l'armée. Il est responsable de l'instruction des cadres, des

moniteurs de sport militaire et des experts. Il se charge d'organiser divers cours et journées *fitness*, contribue à l'augmentation des activités sportives et physiques au sein de l'armée et de son environnement. Il soutient également les responsables sportifs des places d'armes dans l'acquisition et l'entretien de matériel sportif et de fitness. Il est dirigé depuis le 1^{er} août 2018 par le Lt-col EMG Hannes Urs Wiedmer (succédant au col EMG René Ahlmann) et symbolisé par l'emblème suivant :

Pour « quoi », Pour « qui »

La bonne condition physique et les aptitudes sportives de la troupe sont requises pour assurer les disponibilités de base et opérationnelles de l'armée. Dans les écoles, lors des stages et des cours de répétition, il est donc important d'inciter les militaires à prendre conscience des bienfaits du sport en donnant du sens à cette pratique, et en insistant sur la prévention, la motivation, l'instruction et l'encadrement.

Formation & Cours

L'idée, à travers le sport dans l'armée, est que les militaires acquièrent, développent et maintiennent les aptitudes physiques requises pour l'engagement militaire aux différentes fonctions. Le but est d'améliorer les capacités physiques et de favoriser le bien-être corporel par un enseignement de qualité tenant compte des connaissances en médecine sportive.

L'instruction du sport a pour but :

- de montrer le sens du sport et le plaisir d'améliorer ses propres performances à travers des expériences multiples ;
- d'entraîner la condition physique (force, endurance, vitesse, souplesse) et les capacités de coordination (orientation, équilibre, rythme, différenciation, réaction) pour que les militaires soient en mesure de supporter les exigences physiques du service militaire

au quotidien ;

- de contrôler régulièrement les capacités physiques acquises au moyen d'examens d'aptitude et du test de fitness de l'armée (TFA) ;
- de rendre les militaires conscients de la nécessité de faire du sport pour être à même de remplir leurs engagements militaires et d'attirer leur attention sur la dimension émotionnelle (motivation, confiance en soi, analyse des causes) ;
- de transmettre le plaisir de bouger, y compris en dehors du service militaire ;
- d'encourager la participation aux championnats/ concours militaires.

Cours de formation MSM (Moniteur de Sport Militaire)

La formation MSM est la base de l'instruction sportive à l'armée. Les candidats MSM sont formés par des moniteurs de sport militaire-instructeurs (MSM-I), selon les dispositions du programme des matières et d'enseignement. Il peut s'agir d'adj (EM) sport ou de maîtres de sport agréés, ayant terminé leurs études en Sciences du Sport.

Il existe deux types de formation MSM :

Formation de TYPE 1 :

- Les militaires suivants sont formés en tant que MSM : officiers (durant leur EO) ;
- sof carr (durant leur formation de base à l'ESCA) ;
- «sof sport», en tant que double fonctionnaire durant l'ESO/S prat (comme un chef mat/mun/parc/ etc.) ;
- soldats sport (ER pour sportifs d'élite).

Formation de TYPE 2 :

- militaires «sélectionnés» par leur cdt U ou Bat (suivent les cours pour «moniteurs de sport militaire»).

Pour réussir l'instruction MSM, il faut atteindre les objectifs définis et passer avec succès les examens correspondants.

La formation MSM existe depuis 2004, année de l'introduction de l'ER pour sportifs d'élite. C'était également l'année des Jeux Olympiques tenus à Athènes, bastion des JO modernes, où se tinrent les premiers Jeux en 1898. Ces dix dernières années, c'est la caserne sise à Bremgarten/AG qui a accueilli ce cours, d'abord à raison de deux groupes de sdts par année puis, depuis 2014, d'un seul groupe constitué de 25-60 sdts, selon les effectifs annoncés des C Trp. La majeure partie des « sdts inscrits au cours MSM » sont issus des Brigades de la partie suisse alémanique. Rares sont les Romands ou Tessinois inscrits au cours, pourtant donnés dans les trois langues nationales D/F/I, supports de cours inclus. Un meilleur travail de communication de la part des Of Sport GU méritait d'être opéré pour pallier.

La majorité des participants y vient de manière volontaire, d'autres étant envoyés par leur cdt U ou de Bat/Gr. Lors de la reprise du cdmt par le Major Laurent Giauque,



nombre de modifications ont été apportées, à la satisfaction des participants, des instructeurs-sport (pour la plupart maîtres de sport dans des écoles publiques de type secondaire I ou sec. II) et du Cen Comp Sport A.

Le programme, calqué sur 35 heures réparties en 4,5 jours (lundi – vendredi midi) courant mois de mai, est très chargé et nécessite concentration, attitude irréprochable ainsi qu'une très bonne condition physique.

Les thèmes sont nombreux et la matière à assimiler est relativement importante en si peu de temps. On notera en particulier :

- MSM dans les CR: devoirs et instruction ;
- L'instruction de MSM & connaissances des nouveautés J+S ;
- Les facteurs et l'entraînement de « cond phys » ;
- Les bases biologiques de l'entraînement ;
- Le processus d'entraînement ;
- Méthodologie & pédagogie sportive ;
- Les théories de l'entraînement (facteurs de performance; apports énergétiques; etc.) ;
- Examens pratiques: - Tests de Condition Physique (TFA)- préparation et direction d'une leçon de 90' (par groupe de 2-3) ;
- Piste d'obstacles (« HIBA »): indoors, outdoors ;
- Grimper de perches ;
- Examens théoriques: env. 20 questions axées sur l'enseignement dispensé durant toute la semaine de formation (réussite si 96 pts s/146 pts possibles).



Avantage particulier au terme de la formation réussie : le MSM peut demander une « reconnaissance J+S » (pour les sports du Groupe A, sans risque particulier) auprès du coach J+S de l'association ou du club dans lequel il serait actif et la faire ainsi valider.

Les règlements militaires y relatifs à lire et à comprendre sont :

- « Directives du moniteur de sport militaire » (annexe au règl. 51.041 dfi)
- « Le sport dans l'armée » (règl. 51.041. dfi)

Mise en application de la formation MSM

Selon la situation, la mission et les possibilités, des activités sportives sont organisées pour favoriser l'équilibre corporel, renforcer la résistance mentale et encourager l'esprit de corps. En conséquence, il serait utile que les soldats bénéficiant du nouveau brevet de « moniteur de sport militaire » puissent mettre en application leur formation/instruction de MSM au sein des différents C Trp où ils sont incorporés (ce n'est pas toujours le cas).

Les programmes des matières sportives doivent être mis en œuvre dans la mesure du possible en tenant compte des instructions spécifiques ou en les adaptant aux besoins particuliers. Aussi, les cdts d'U, de Bat ou de GU ont, pour la plupart, bien des largesses en matière d'établissement de leur « Picasso » (planning de cours de répétition), à savoir pour y intégrer, notamment, 2x30' et 2x 90' de sport par semaine de CR (Cours de Répétition).

Nota Bene: il existe divers cours ou autres formations ad hoc, notamment :

- cours de sport militaire facultatifs (ex. activités de la Trp ou concours mil) à Andermatt (hiver) ou à S-Schanf/GR (été) dans le dessein d'améliorer la technique individuelle et la Cond Phys, s'entraîner et apprendre en équipe, enfin découvrir le nouveau matériel et les innovations techniques/technologiques ;
- cours de fitness ;
- cours de formation pour moniteur de sport de milice.

Journées «Fitness»

Il s'agit de « checker la santé de nos cadres professionnels », à tous les échelons (grades et fonctions), une fois par année. Ces journées-fitness se déroulent à Macolin/BE et sur différentes places d'armes.

Les « tests »

Le TFA (Test Fitness Armée) évalue la capacité et les performances physiques des participants (hommes et femmes) lors du recrutement de l'armée suisse ainsi que celle de la troupe au cours des services de trp. Les cinq disciplines suivantes (revues dans le cadre de DEVA18) sont évaluées désormais comme suit :

- saut en longueur sans élan ;
- jet du ballon lourd ;
- équilibre sur une jambe ;
- test global de la force du tronc ;
- course d'endurance progressive.

La distinction de sport militaire (DSM) peut être obtenue en atteignant le nombre de points voulu au TFA et à condition d'effectuer les cinq disciplines. Les femmes sont évaluées selon un barème spécifique respectant les différences physiologiques.

Pour l'examen d'admission et le test final dans les écoles et les stages de formation, les trois disciplines suivantes suffisent : jet du ballon lourd + test global de la force du tronc + course d'endurance progressive.

Pour rappel, d'autres tests existent, tels que :

- TCC (Test de Condition physique et de Coordination) ;
- Piste d'obstacle (en salle ou dans le terrain) ;
- Grimper de perches.

Les concours internationaux (réf.: CISM)

Le Conseil international du sport militaire (CISM) est une association fondée le 18 février 1948 à Nice (France), par cinq pays : la Belgique, le Danemark, la France, le Luxembourg et les Pays-Bas. Elle compte actuellement

135 Etats membres et figure parmi les plus grandes organisations sportives du monde (après le CIO et la FIFA). L'un de ses objectifs est de promouvoir à grande échelle le développement du sport militaire. Elle favorise aussi les rapports amicaux entre les armées et les Etats membres. Elle soutient les athlètes originaires des pays les moins privilégiés en termes de techniques sportives et s'engage pour le développement positif et harmonieux de la jeunesse. Le CISM entend, en particulier, contribuer aux efforts consentis dans le monde en faveur de la paix.

Sa devise est: «*Friendship through sport - l'amitié par le sport*».

Lors des championnats du monde que le CISM organise chaque année, vingt-six sports sont représentés. Les championnats du monde militaires d'été et d'hiver ont lieu tous les quatre ans, avec au programme certaines de ces vingt-six disciplines.

Sports militaires: pentathlon aéronautique, pentathlon naval et pentathlon militaire, tir et parachutisme

Sports individuels: athlétisme (incl. *cross-country*), cyclisme, équitation, natation (incl. sauvetage sportif), course d'orientation, pentathlon moderne, ski (nordique et alpin), tennis, triathlon et voile

Sports de combat: boxe, escrime, judo, lutte et taekwondo

Sports d'équipe: basketball, football, handball, hockey sur glace et volleyball

Autres sports: aviron, canoë-kayak, escalade et golf sont au programme de tournois régionaux.

Organisation du CISM Suisse

La Suisse est membre du CISM depuis 1968. Parmi les nombreux sports représentés au CISM, elle a opté pour une série de sports militaires et de combat dans lesquels une participation est envisageable, entre autres en raison de leur signification militaire. Les considérations qui ont mené à cette décision sont triples:

- le sport et la solidarité sont les deux piliers sur lesquels chaque manifestation du CISM doit reposer;
- les rencontres sportives entre les forces armées de plusieurs pays doivent permettre de nouer des liens d'amitié et d'améliorer la compréhension entre les nations;
- le sport est devenu un outil important parmi ceux utilisés dans la stabilisation des régions en conflit.

Le CISM est conduit depuis Macolin/BE par le lieutenant-colonel de milice Christian Hess.

Conclusion

Lorsque l'on sait que nos pays voisins investissent énormément d'argent au niveau étatique, en lien avec le sport militaire, l'on se dit que la Suisse pourrait – en certaines occasions faire davantage. Quelques idées de chiffres:

Les athlètes « olympiques » italiens sont soutenus par le CONI (Comité Olympique National Italien) et la plupart des hommes sont « incorporés » dans l'armée, ceci permettant d'obtenir des financements étatiques importants. En Allemagne, le système est un peu analogue avec plus de 7'000 soldats contractuels (contre ...18 en Suisse). Il est vrai que lorsque l'on sait qu'en Russie, 10'000 coureurs de ski de fond (ski nordique) talentueux frappent aux portes de l'équipe nationale et que seuls quelques-uns auront leur chance au niveau international, on distingue aisément l'abîme régnant entre ce pays et d'autres. Les moyens mis à disposition des athlètes en Russie sont gigantesques mais démontrent une volonté d'arriver, via l'Etat.

Par contre, en prenant le *ratio* Nombre de médailles glanées / Nombre d'athlètes participant à une compétition internationale, on s'aperçoit que les résultats des Suisses sont excellents. Toutefois, au vu de notre potentiel et des moyens disponibles, ce ratio pourrait encore être meilleur. Des athlètes tels que Dario Cologna ou Simon Ammann (ski nordique), voire Nico Schurter (VTT), tous trois champions olympiques et multiple-médaillés (CM, CE), sont des exceptions et il serait faux de se baser uniquement sur de tels exemples pour consolider notre avenir militaro-sportif. D'autres noms (Patrizia Kummer en snowboard ou Jolanda Nef en VTT) ont représenté bien haut nos couleurs et le résultat ne peut qu'être salué. Il démontre néanmoins la qualité de notre travail, de nos structures, de nos instructeurs et entraîneurs, bref de notre organisation. Le sport militaire leur permet d'améliorer leurs capacités et c'est une chance, une opportunité que de pouvoir bénéficier de la structure de Macolin/BE.

La « Politique » étant indissociable de l'Economie, puis de la notion de « Société », donc du SPORT, il serait fort utile qu'une sérieuse étude en ce sens soit menée pour convaincre « le Politique » à investir davantage pour le sport-militaire, à bon escient s'entend. Notre pays et sa population, dans son ensemble, en bénéficieraient grandement.

L. G.