

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung

**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

**Band:** 16 (1940-1941)

**Heft:** 52

**Artikel:** L'entraînement physique

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-713190>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

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

L'instruction dans l'unité

# L'entraînement physique

Toutes les campagnes de la guerre actuelle ont consacré l'importance de l'entraînement physique dans la formation du soldat.

Le combattant moderne ne peut plus se contenter de l'ancienne école de soldat périmée. Il mène de front l'entraînement physique, le perfectionnement technique et l'affermissement de sa volonté combative. L'entraînement corporel fait partie intégrante de la formation militaire, au même titre que l'instruction technique et la maturité civique. La virilité, et à plus forte raison la valeur militaire, ne se conçoivent pas sans la santé et la force.

**But.**

Dans son ordre du 19. 3. 1940, le Général dit:

«L'entraînement corporel résultant du service journalier améliore la santé et l'endurance du soldat; le combat moderne exige toutefois de l'officier, du sous-officier et du soldat une grande mobilité physique et l'aptitude à se servir de ses forces avec présence d'esprit et énergie. Cette aptitude n'existe pas encore à un degré suffisant dans nombre d'unités. En tout état de cause, on ne la développera jamais assez pour le cas de guerre.»

«Le Commandant d'unité est responsable de cette instruction, base essentielle de toute l'instruction et de l'éducation du soldat, du sous-officier et de l'officier.»

«J'exige que l'on accorde à la gymnastique en général beaucoup plus d'attention. La gymnastique doit être inspectée, l'émulation stimulée dans le cadre de l'unité par le contrôle des performances.»

Cet ordre du Général précédait et introduisait le Règlement Provisoire de la Gymnastique pour l'Armée 1940. Ce règlement précise admirablement le but et l'essence de la gymnastique militaire:

«Le but de l'enseignement de la gymnastique est:

de former des soldats agiles, vigoureux et endurants,  
de développer la confiance en soi, le courage, la présence d'esprit et la maîtrise de soi.»

«La gymnastique militaire est une école de volonté en même temps qu'un entraînement corporel. C'est une discipline devant faire partie intégrante de la formation et de l'éducation du soldat.»

«L'effort principal de la gymnastique

militaire repose sur l'éducation de la volonté.»

On ne conçoit donc plus la formation militaire d'une recrue sans un entraînement physique qui prépare et accompagne l'instruction militaire proprement dite.

De plus, le but de la gymnastique militaire est double:

d'une part, la formation d'une volonté combative et le développement de toutes les facultés morales du soldat moderne,

d'autre part, la préparation du corps aux performances physiques et aux fatigues d'une campagne.

L'importance capitale de l'entraînement physique apparaît clairement dans l'ordre d'armée qui le qualifie de «base essentielle de toute l'instruction et de l'éducation» militaires.

**Programme.**

Le Règlement prévoit des exercices de mise en train, un programme de gymnastique (préliminaires d'armée), des exercices libres, un jeu d'équipe.

Pour bien réaliser les intentions du Général, il convient de placer la gymnastique proprement dite du Règlement dans le cadre de l'entraînement physique général.

Il faut donc trouver le lien entre la gymnastique et les exigences d'une campagne. Le même problème se présente, lorsqu'il faut relier les mathématiques scolaires aux exigences de la vie industrielle. Le lien, c'est des exercices d'application, c'est-à-dire des problèmes pratiques résolus dans le cadre de l'école. Pour nous, il s'agit de marquer ce passage entre l'apprentissage, l'école et les nécessités de la guerre par des exercices appropriés, par des disciplines de liaison, par de la gymnastique appliquée à des fins directement militaires.

Vous exercez, dans le cadre de l'athlétisme léger, des sauts en hauteur, en longueur, des lancers, la course, le grimper. Mais ces disciplines n'ont une valeur militaire que lorsque vous les pratiquerez au combat, en uniforme, avec ou sans paquetage. La «discipline de liaison» entre l'athlétisme léger et le combat, c'est la Piste d'obstacles où vous retrouvez sur un espace de 100 m, tous les obstacles principaux du terrain.

**Méthode.**

Dans ce chapitre, nous ne parlerons que des principes généraux. Nous reprendrons certains détails dans les chapitres suivants.

«L'homme exécute d'abord ces exercices sans trop grande dépense de forces. Il en apprend la forme qui doit devenir toujours plus exacte et plus précise, puis par une énergie et une volonté croissantes, il finit par donner son maximum.»

Pour comprendre toute la clarté la-concise du Règlement, il suffit de considérer parallèlement le porter arme et les préliminaires d'armée pour constater la similitude des principes méthodiques.

| Phases          | porter arme préliminaires                  |
|-----------------|--|
| 1. présentation | l'ensemble et la succession des mouvements |
| 2. technique    | étude de détail de chaque mouvement        |
| 3. exécution    | exécution énergique et au commandement.    |

«Le succès de l'éducation physique dépend essentiellement d'une progression méthodique, d'une organisation rationnelle de l'enseignement et d'une augmentation progressive des exigences mesurées et établies selon un plan. Les performances ne doivent pas être obtenuées par un effort excessif, mais par un entraînement rationnel.»

Le Règlement insiste tout particulièrement sur le dosage des difficultés en distinguant nettement le programme d'une école d'officiers de celui d'une école de recrues.

Il distingue en outre l'enseignement en service d'instruction de celui des cours de répétition. Il réclame, dans l'éducation physique, la participation morale de l'éduqué quand il dit:

«L'intérêt de l'homme est éveillé et se maintient si la gymnastique est pratiquée d'une manière vive et très variée» ou encore:

«Les repos sont utilisés pour enseigner à l'homme le sens et le but des différents exercices et contribuent ainsi à éveiller son intérêt et à lui faire réaliser des progrès sensibles.»

**Travail.**

L'instruction première (présentation, technique) est du travail individuel. En admettant une troupe déjà instruite, on distingue, selon le but et la nature des disciplines, trois parties dans l'entraînement physique: la gymnastique d'appel, la culture physique, la gymnastique appliquée. Pour des raisons pratiques, je présenterai tout le travail sous forme d'un tableau réunissant tous les facteurs de principe et d'exécution.

|                 | Gymnastique d'appel   | Culture physique   | Gymnastique appliquée   |
|-----------------|---|--|---|
| 1. nature       | C'est le «drill».   | Perfectionnement des qualités personnelles.                                      | Application en vue de la guerre.                                  |
| 2. méthode      | Le sdlt. connaît déjà les exercices.<br>Son attention se porte sur le chef et le commandement.<br>Ex.: préliminaires. | L'attention du sdlt. se porte avant tout sur l'exercice (engin) et sur lui-même. | Tout est subordonné à un but tactique (ou supposé tel).           |
| 3. programme    | Préliminaires, mise en train, échafaudages, certains engins.  | Exercices libres.<br>Brevet sportif, jeux.                                       | Piste d'obstacles, école de combat, exercice de cbt., patrouille. |
| 4. exécution    | En subdivision commandée.   | Individuelle ou en groupe.   | Individuelle ou en groupe.  |
| 5. séance       | 10—20 min.  | 45—120 min.  | Durée illimitée.  |
| 6. heure        | Gymnastique nationale ou en «intermède» dans une matinée d'instruction.   | Si possible: après-midi.   | N'importe quand.  |
| 7. cadres       | Ofs, sofs.  | Entraîneurs (ofs, sofs, sdts).   | Ofs, sofs.  |
| 8. tenue        | Pantalon militaire, torse nu.   | Athlétique.  | De campagne, armé avec ou sans paquetage.                         |
| 9. installation | Néant.  | Place de jeux évent. sautoirs.   | Piste d'obstacles simplifiée.                                     |
| 10. matériel    | Néant.  | 1 ballon,<br>1 boulet,<br>scieuse.   | Corps de grenade,<br>scieuse.                                     |

#### Programme hebdomadaire.

Je ne présenterai ici qu'un minimum, tel qu'il a été réalisé dans les conditions les plus difficiles, à la couverture-frontière. Les unités qui sont à

l'arrière verront leur travail facilité par la proximité d'emplacements de sport et surtout par le service de garde réduit:

|  | Gymn. d'app. | Cult. phys. | Gym. appl. |
|--|--------------|-------------|------------|
| Unité à l'instruction                                | 4 ×          | 2 ×         | 6 ×        |
| Unité aux trav. de fortif. Etat-Major                | 3 ×          | 2 ×         | 2 ×        |
| Unité répartie dans les postes de garde de 8—16 hms. | 3 ×          | 1 ×         | 3 ×        |

## Autour de la guerre russo-allemande

### Les terrains marécageux du Pripet.

A l'est de Brest-Litowsk, sur le Bug, s'étendent, autour du fleuve Pripet, les plus grands terrains marécageux de l'Europe, lesquels firent déjà parler d'eux lors de la guerre mondiale. Cette région ne fut acquise, en partie du moins, par les Soviets, qu'après la campagne de Pologne, en automne 1939.

Les Polonais avaient donné à cette région le nom de Poliesie qui veut dire «derrière la forêt». Avec une seule ville en son centre: Pinsk, ce territoire de 45 000 km. carrés, soit environ la grandeur de la Suisse, n'abrite qu'un million d'habitants. Il faut dire aussi que plus de la moitié de la Poliesie est constituée par des marécages et des terres incultes. D'immenses champs de roseaux roulent à hauteur d'homme d'énormes vagues sous l'effet du vent; là où le sol est visible, on constate qu'il est fait d'une tourbe brunâtre et spongieuse. Les petites fleurs de toutes couleurs que brodent eux-mêmes les habitants sur le blanc

de leurs vestes sont les seules touches de couleur parant le vert lassant de ce pays. Mais la forêt libre, en fait, au Poliesien tout ce dont il a besoin. Le pêcheur taille sa barque à même le tronc d'arbre, au moyen du feu et de la hache; le paysan construit sa maison, ses outils aratoires et ses chariots en bois. Ses herses et ses charrues ne comportent aucune partie métallique. Les «Japki», souliers du paysan Poliesien, sont en écorce cousue et les sentiers praticables dans les solitudes marécageuses sont constitués par deux planches placées l'une à côté de l'autre sur des poteaux. Ce sont les seules communications entre les fermes isolées et les villages à des kilomètres à la ronde. C'est par ces chemins qu'au temps des récoltes, les femmes poliesiennes gagnent la contrée voisine: la Volynie, pour y gagner, par leur travail, les céréales qui leur permettront d'entretenir avec peine leurs familles pendant l'hiver suivant. Il y a peu ou pas de moulins mécaniques, de sorte

que le grain doit être moulu dans les moulins à main, qu'il faut faire tourner des journées entières, pour obtenir suffisamment de farine pour le pain.

Voilà ce qu'est la Pologne orientale, frontière entre l'occident et l'orient, le pays primitif qui, depuis des siècles, attend la main du colonisateur. Sa terre noire et grasse peut être aussi fertile que celle de l'Ukraine, pays du blé, mais pour l'instant ses habitants vivent très pauvrement. Il en fut ainsi du temps de la Pologne et cela n'a pas changé sous le régime soviétique, peut-être même que ce fut pire encore. Malgré son indigence, la population est bienveillante et accueillante. Au cours de ces dernières années, l'esprit d'indépendance ukrainien s'est fait sentir en Poliesie, notamment au sein de la jeune génération. L'avenir dira quel est le sort définitif réservé à ce pays.

### Pour se distraire au cantonnement

(Solutions de la n° 49)

**Au marché.** — Soit  $x$  le nombre des objets achetés par un des hommes. Soit  $y$  celui des objets acheté par sa femme.

On a:

$$x^2 - y^2 = (x + y)(x - y) = 63 \times 1 =$$

$$21 \times 3 = 9 \times 7 \text{ d'où:}$$

$$x + y = 63 \text{ ou } x + y = 21 \text{ ou } x + y = 9$$

$$x - y = 1 \text{ ou } x - y = 3 \text{ ou } x - y = 7$$

donc:

$$x = 32 \text{ ou } x = 12 \text{ ou } x = 8$$

$$y = 31 \text{ ou } y = 9 \text{ ou } y = 1$$

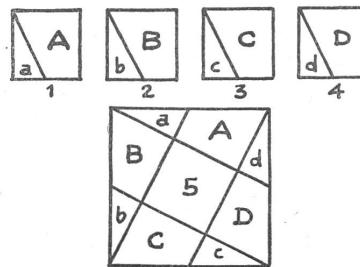
Mais Pierre a acheté 23 objets de plus que Jeanne, et Paul 12 de plus que Jacqueline. Donc:

Pierre a acheté 32 objets, Jeanne 9, Paul 12, Jacqueline 1.

Il s'ensuit donc que la solution  $x = 32$ ,  $y = 31$  concerne Pierre et Suzanne, que celle  $x = 12$ ,  $y = 9$  concerne Paul et Jeanne et celle  $x = 8$ ,  $y = 1$  intéresse Jacques et Jacqueline.

Donc Pierre a pour femme Suzanne, Paul, Jeanne et Jacques, Jacqueline.

**Casse-tête.** — On prendra le milieu d'un côté de l'un des carrés et l'on joindra le point obtenu à l'un des sommets adjacents au côté opposé. On répétera cette même opération pour trois autres carrés. On découpera chacun de ces carrés suivant la ligne tracée; on obtient ainsi pour chacun d'eux un triangle rectangle et un trapèze rectangle. On dispose toutes ces parties autour du carré restant, ainsi qu'il est indiqué ci-dessous:



On obtient ainsi le carré demandé.