

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 17 (1941-1942)  
**Heft:** 1

**Artikel:** L'entraînement physique  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-703776>

### **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:** 02.04.2026

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

***L'instruction dans l'unité*****L'entraînement physique** par le Lt. Burgener.**Cadres.**

«L'exemple du chef est ici aussi décisif.»

«Ils (les officiers) doivent être au point de vue physique, des modèles pour leurs subordonnés. Ils doivent être à même de découvrir les causes morales et physiques des maladrotes, et de mesurer les limites des possibilités.»

«L'effort principal de la gymnastique militaire repose sur l'éducation de la volonté.»

«Le commandant de compagnie dirige l'éducation physique. Le chef de section et les sof. instruisent. Leurs connaissances personnelles et leur exemple sont les facteurs décisifs du succès.» (Règlement de gymnastique.)

Tout comme nous avons des officiers aux gaz, aux renseignements, aux liaisons, etc., il faudrait depuis l'échelon Régiment, au moins, un officier spécialiste qui s'occupe de l'entraînement physique. Il ne suffit pas de désigner un amateur ou un champion. Ce qui importe, c'est de trouver un officier qui ait les connaissances techniques et de réelles qualités pédagogiques.

A l'échelon Bataillon ou Compagnie, un des officiers peut fonctionner comme Of. Sport à côté de sa tâche normale. Cet officier sera, avant tout, un animateur pour la troupe et un conseiller technique de son commandant; il s'occupera de la formation technique des cadres, des installations, du matériel de sport.

Il est indispensable d'instruire tous les cadres, en particulier ceux des classes anciennes, afin que la gymnastique soit pratiquée partout dans le nouvel esprit et selon la méthode moderne. Les cadres suivront des cours spéciaux qui les introduiront graduellement aux questions et à la technique de l'entraînement physique.

Les cours d'instruction, d'une durée de 1—4 jours, visent à une orientation pratique et théorique. Les participants doivent posséder des connaissances préliminaires. Ces cours conviennent aux commandants d'unité et aux officiers supérieurs. Le principe et l'esprit de la chose importent alors davantage que le détail de l'exécution technique.

Les cours d'entraînement, d'une durée d'au moins 8 jours, mettent l'accent principal sur la partie pratique et technique. Ils sont destinés aux officiers sport, aux officiers subalternes, aux sous-officiers, aux entraîneurs.

La continuité et l'uniformité de l'ins-

truction s'obtiennent en réunissant de temps en temps les officiers sport (un par unité) à une rencontre de quelques heures. On peut y travailler pratiquement et terminer par un rapport.

**Insigne sportif suisse.**

Dans son ordre du 14. 4. 1941, le Général en autorise l'entraînement et l'épreuve en service actif. C'est laisser entendre que le citoyen-soldat apporte au service ses qualités civiles. Le contraire est vrai, lui aussi. Il ne suffit pas d'emporter chez soi ses armes, sa munition et son équipement; nous avons aussi l'obligation de maintenir constamment notre forme physique.

Voici les disciplines du brevet sportif qui intéressent le soldat:

- groupe I: course 80 ou 100 m  
course 400 m
- groupe II: saut en longueur  
saut en hauteur
- groupe III: jet du boulet  
lancer du disque (évent.)  
lancer du javelot (évent.)  
lancer de la pierre
- groupe IV: natation 50/100 m  
tir au fusil  
tir au pistolet  
vélo 1 km
- groupe V: marche des 35/25 km en  
uniforme, avec fusil  
course 10 km  
vélo 20 km  
natation 800/1000.

et à bon marché. Ainsi le pentathlon et le tétrathlon modernes apparaissent, quoiqu'on en dise, comme des épreuves «aristocratiques» dont l'application militaire n'est pas immédiate. Le triathlon sera toujours l'apanage des dragons et de quelques artilleurs. Le tétrathlon d'équipe (on ferait mieux de l'appeler «tétrathlon d'infanterie») est l'épreuve qui doit retenir notre attention.

Ses quatre disciplines sont: course de fond, natation demi-fond, tir de vitesse à courte distance, course d'obstacles.

Notre but est d'introduire l'entraînement en vue de ce tétrathlon dans le programme physique de l'unité. Peu importe, si les normes sont différentes: L'élite doit être à même de passer des épreuves plus difficiles que les classes d'âge. Suivant l'entraînement de la troupe, le commandant réduira ou augmentera les exigences. Ce sera en même temps de la «culture physique» et de la «gymnastique appliquée».

On pose aujourd'hui ouvertement la question d'une généralisation du Sport militaire dans toute l'armée. Les solutions proposées sont diverses et je me contenterai d'une seule qui a le seul mérite de rester modeste et donner ainsi toutes les chances de réussite.

Toutes les années, le soldat suisse est appelé à faire ses tirs obligatoires. Ce tir serait suivi immédiatement par une épreuve sportive.

	Elite	Landwehr	Landsturm
1. course de fond (obligatoire)	4 km 20 min	2 km 10 min	2 km 12 min
2. lancer de grenades (obligatoire)	15 pts	15 pts	12 pts
Au choix une des deux épreuves:	100 m	100 m	100 m
3. a) natation	(200 m)	(200 m)	(200 m)
3. b) marche	10 km 95 min	10 km 105 min	10 km 120 min

Les disciplines du brevet sportif se rangent presque toutes dans la «culture physique». Elles sanctionnent intelligemment la forme physique de chacun. Le brevet sportif est avec l'insigne de bon tireur les distinctions du soldat excellent.

Vous trouverez plus bas des directives techniques pour faciliter l'introduction des disciplines nouvelles.

**Epreuves multiples.**

Tous sont d'accord en ce qui concerne la haute valeur militaire de ces épreuves. Mais de plus en plus, on éprouve le besoin d'écarter tout ce qui ne peut être pratiqué par la masse

**Dispositions techniques:**

1. **Course de fond.** Course tout terrain. Chaque mètre de montée équivaut à 10 m de distance. Ex. montée 100 m, distance 3 km, donnent un parcours de 4 km-effort. Tenue: libre; un essai.
2. **Lancer de grenades.** Lancer debout, à vue sur cible à 20 m. 5 cercles concentriques avec des diamètres de 1 (5 points) à 5 (1 point) mètres. 6 lancers. Tenue: libre; deux essais.
- 3a. **Natation.** 100 m en eau morte; 200 m en eau courante. Temps libre. Tenue: de bain; un essai.

3b. Marche. 1 m. de montée équivalent à 10 m de distance. Exemple: montée 100 m, distance 9 km: 10-km.-effort. Tenue: libre, souliers de marche; un essai.

Ceux qui ne réussissent pas une des épreuves sont appelés en fin de saison à un cours de 1 jour.

Ces épreuves peuvent être organisées partout, même dans la montagne.

## Athlétisme léger

Parmi les centaines de gens que nous avons vu affronter le brevet (tous soldats), nous en avons trouvé très peu qui aient raté l'épreuve de fond, et pas un qui n'ait réussi l'épreuve spéciale (groupe IV). Les difficultés se trouvaient aux groupes I, II et III. En général, les classes jeunes ont beaucoup de peine à la course 100 m, les hommes lourds aux sauts, les hommes faibles aux jets. J'ai même remarqué la faiblesse générale des Romands aux jets, celle des Suisses alémaniques aux sauts.

Cette faiblesse dans les épreuves athlétiques provient d'un manque total d'entraînement d'une part, d'une absence complète de ce qu'on appelle «la technique» d'autre part.

La «technique» de l'athlétisme léger est d'autant plus simple, dans son principe, qu'elle se base sur des lois de mécanique physique. J'essaierai de vous donner les bases de la course de vitesse, des sauts, des jets et de vous indiquer schématiquement un programme d'entraînement. (A suivre.)

### Légende:

— bras et jambe gauche  
— " " droite

### Course-vitesse.

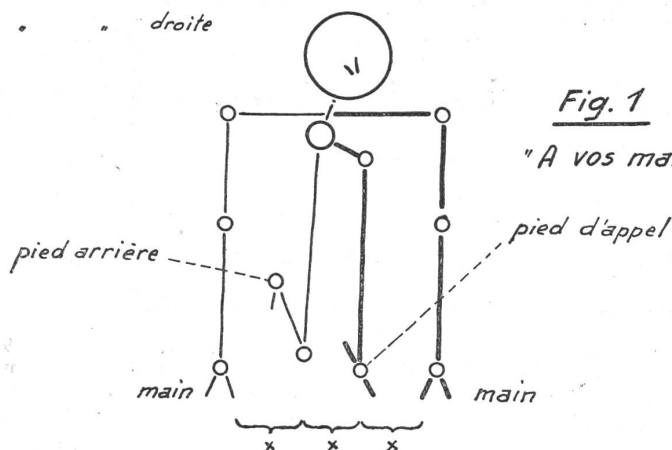


Fig. 1

"A vos marques."

$x = 1$  largeur de main

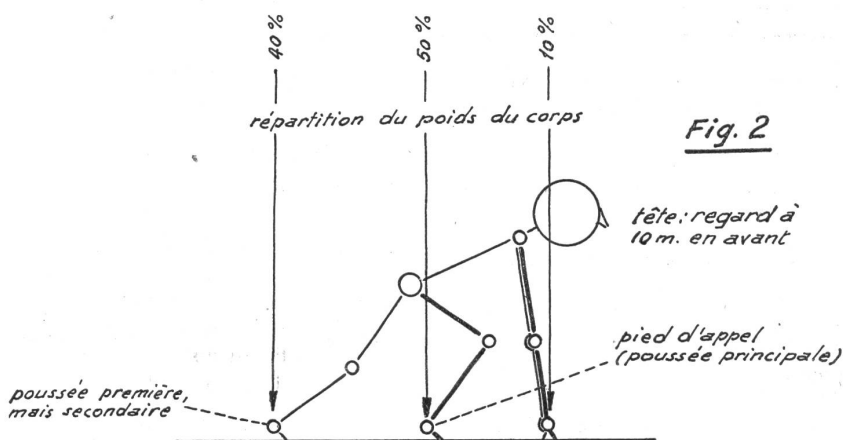


Fig. 2

## Entente cordiale

Casimir et Aristide sont préposés, ce matin, à la surveillance du lac... D'un lac quelconque, entre Genève et Schaffhouse, d'un lac suisse, enfin, où il y a des bateaux, des vagues molles créées d'écume et des escadrilles de mouettes qui se disputent âprement les croûtes de pain jetées tout à l'heure, par les deux territoriaux, sur la grève salie d'algues noires.

Un bout de temps, c'est Casimir qui fouille l'horizon, promenant sur la rive voisine l'objectif de sa longue lunette militaire. La mission est d'importance. Il s'agit de surveiller tous les mouvements éventuels de l'armée étrangère dont les éléments cantonnent là-bas, de l'autre côté de l'eau, dans des petits villages de pêcheurs dont les maisons cascades le long de la rive.

Mais ce matin, l'armée étrangère est absolument calme. Pas le moindre soldat, pas le moindre uniforme, pas le moindre canon de fusil sur les quais d'en face, cernés d'onde grise.

Alors, pour occuper sa lunette, Casimir promène lentement l'instrument sur les montagnes qui, à travers la brume, paraissent étrangement proches. Il s'attarde plus longuement sur un sommet qu'il se souvient d'avoir, dans son jeune temps, honoré de ses boîtes de conserve vides. On n'é-

fait pas en guerre, à cette époque, et l'on faisait ce qu'on voulait de ses dimanches. Casimir redescend enfin de ces hauteurs pour s'arrêter sur un lointain bateau à vapeur qui, de temps en temps, lâche un long meuglement, comme s'il voulait se donner du courage pour traverser cette morne solitude. Le territorial pointe un instant l'objectif sur le pont des premières, dans l'espoir d'y découvrir une belle et mystérieuse passagère. Mais rien. Seuls quelques voyageurs se tassent sur les banquettes peintes en blanc.

Soudain, Aristide qui, l'arme posée sur les cartouchières, collabore à l'œil nu à cet examen, interpelle son camarade:

— Eh, vise voir cette puissante perche... Elle fait au moins dans les 800...

Casimir abandonne la lunette et la mystérieuse passagère. Et les deux hommes, penchés sur l'eau moirée, suivent avec attention les évolutions du poisson. La perche, qui s'ennuie toute seule, baille sans arrêt, fixant on ne sait quoi de son œil arrondi par quelque ancestrale inquiétude.

— Tu vois ça au fond d'une poêle, soupire Aristide.

— Eh oui, j'en ai pêché une même, huit jours avant la «Mob». Une même, et encore, je crois bien qu'elle était plus grosse...

Aristide regarde son camarade, animé d'un soudain espoir.

— Comment, tu pêches aussi?

— Oh, comme ça, le samedi après-midi...

— Sans blague. Par exemple, avec quoi est-ce que tu amorces, pour la friture...

— Au début, n'est-ce pas, j'étais pour le vif...

Casimir et Aristide, qui vivent côte à côte depuis bientôt trois mois, viennent seulement de se découvrir. Ils ont trouvé une passion qui leur est commune, qui les rapproche. Et, en ce matin de novembre, tandis que l'un a repris la lunette et que l'autre continue sa garde, ils se sentent emplis d'un bonheur confortable. Lentement, à petits mots, ils échangent des impressions, des souvenirs, des tuyaux. Et puis ils parlent prouesses.

— Une fois, au lac de Bret, j'aperçois un brochet grand comme ça... non, comme ça...

Et les heures coulent, douces, hospitalières, paisibles comme une veillée familiale, au bord de ce grand lac gris où les mouettes se disputent avec des cris de lavandières...

(La Suisse en armes.) Fus. M. Jaccard.