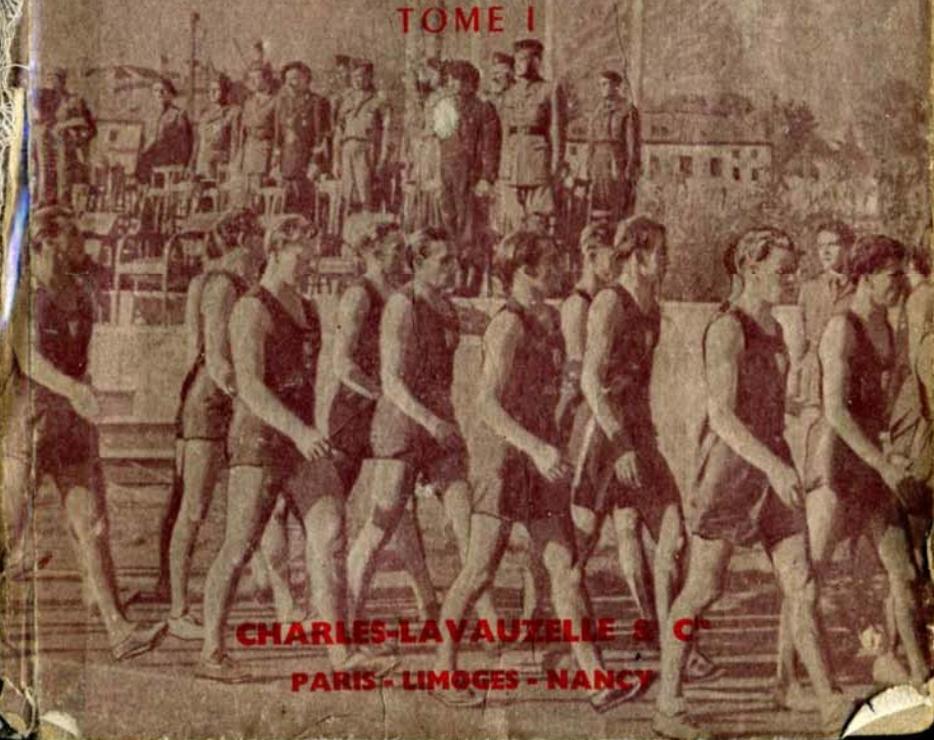


ROGER VUILLEMIN

# MANUEL PRÉMILITAIRE

TOME I



CHARLES-LAVAUDELLE & C<sup>e</sup>  
PARIS - LIMOGES - NANCY

BESSIERE

Henri

MANUEL  
PRÉMILITAIRE

TOME I

# MANUEL PRÉMILITAIRE

A L'USAGE DES CANDIDATS AU  
**BREVET PRÉMILITAIRE ÉLÉMENTAIRE**  
ET DES ÉLÈVES DE PREMIÈRE ANNÉE DE  
**PRÉPARATION MILITAIRE SUPÉRIEURE**

PAR

**ROGER VUILLEMIN**

**TOME I**

**ORGANISATION ET PROGRAMMES  
ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE  
PRATIQUE DU TIR**

**CHARLES-LAVAUZELLE & C<sup>ie</sup>**

ÉDITEURS

PARIS

124, boulevard Saint-Germain

LIMOGES · NANCY

1951

DU MÊME AUTEUR

---

MÉMENTO D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET D'INITIATION SPORTIVE (40<sup>e</sup> mille)  
(*Presses Universitaires de France.*)

LA MÉTHODE NATURELLE D'HÉBERT (30<sup>e</sup> mille). (*Grandes Editions françaises.*)

L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LA JEUNESSE RURALE. (*Editions J. A. C.*)

NOTICE TECHNIQUE : NATATION. (*Editions F. P.*)

*En préparation*

MANUEL PRÉMILITAIRE (Tome II). (*Editions Charles-Lavauzelle et C<sup>ie</sup>.*)

---

TOUS DROITS DE TRADUCTION, DE REPRODUCTION ET D'ADAPTATION  
RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS.

Copyright by Charles-Lavauzelle et C<sup>ie</sup>

## PRÉSENTATION

---

LE titre même de cet ouvrage détermine sans ambiguïté le dessein de son auteur qui est d'apporter aux jeunes gens effectuant leur préparation militaire, ainsi qu'à leurs instructeurs, une large documentation, spécialement adaptée à leurs besoins.

Aussi toute présentation apparaîtrait-elle superflue si l'un et l'autre — l'ouvrage et l'auteur — ne nourrissaient une plus large ambition : celle de fournir au lecteur un « condensé » de connaissances générales — pratiques et théoriques — utiles en toutes circonstances. Qu'il s'agisse en effet d'entraînement physique ou d'applications sportives, d'hygiène ou de secourisme, d'éducation morale ou d'instruction civique, beaucoup des matières ou des activités traitées dans ce Manuel se situent au delà des programmes ou des préoccupations strictement « pré-militaires », pour s'inscrire tout simplement au nombre des éléments constitutifs d'une formation humaine complète.

Certes leur nombre et leur diversité ont conduit l'auteur — malgré leur richesse qui eût prêté à de plus larges développements — à les traiter sous une forme aussi concise que possible et même, chaque fois que cela était

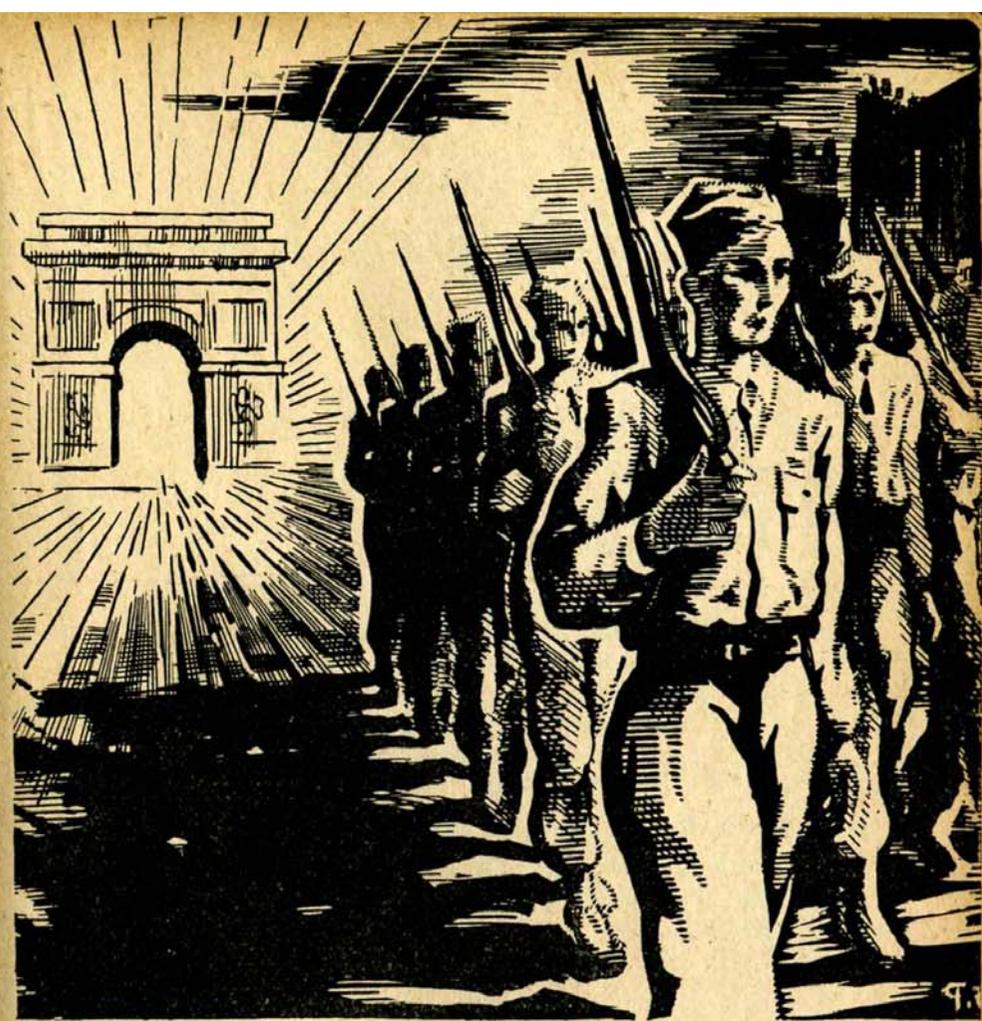
réalisable, à substituer le croquis ou le dessin aux longs commentaires.

Il n'en espère pas moins que ce *Manuel prémilitaire* constituera pour ses possesseurs un guide familier auquel ils pourront (en d'autres occasions que prémilitaires ou militaires) utilement se référer et qu'ils auront plaisir à consulter quelquefois.

Tel a tout au moins été son désir réel en le composant.

#### SOMMAIRE DU TOME II

Orientation et topographie.  
Hygiène et secourisme.  
Organisation générale de l'armée.  
Armement.  
Organisation et utilisation du terrain.  
Instruction tactique individuelle.



#### I

## ORGANISATION ET PROGRAMMES DE LA PRÉPARATION MILITAIRE

## SOMMAIRE

### DE LA PREMIÈRE PARTIE

---

PRÉSENTATION DE LA PRÉPARATION MILITAIRE.

LA PRÉPARATION MILITAIRE ÉLÉMENTAIRE :

*Son organisation générale.*  
*Ses programmes d'instruction.*

*Les examens :*

Epreuves physiques prémilitaires.  
Connaissances militaires.  
Les certificats d'aptitude.  
Déroulement des épreuves.

*L'exploitation des résultats.*

LA PRÉPARATION MILITAIRE SUPÉRIEURE :

*Ses programmes.*  
*Son déroulement.*  
*Ses avantages.*  
*La P. M. S. « Service de santé ».*

---

## PRÉSENTATION

### DE LA PRÉPARATION MILITAIRE

---

La Préparation au service militaire n'est certes pas une institution nouvelle, puisque les premiers textes la réglementant remontent à 1903.

Elle ne constitue pas non plus une préoccupation particulière à notre pays : dans le monde entier la plupart des nations soucieuses de leur sécurité lui accordent en effet une attention soutenue, lui réservant une place importante dans l'organisation de leur défense nationale.

En ANGLETERRE, par exemple, l'Army Cadet Force — travaillant en étroite liaison avec le Ministère de l'Education Nationale et sous le contrôle du « War Office » — groupe plus de 250.000 volontaires de 14 à 17 ans, et assure leur formation physique, civique et militaire, et même une formation professionnelle pour ceux d'entre eux qui le désirent.

En SUISSE, l'« instruction préparatoire » est donnée par l'Armée au sein d'associations où les jeunes Suisses pratiquent les sports — spécialement le ski et le tir — et reçoivent les premiers rudiments du service en campagne.

Dans les pays nordiques : FINLANDE, SUÈDE et NORVÈGE, cette préparation militaire est surtout axée vers les spécialités : servants de D. C. A., radios, conducteurs, etc...

Il en est de même en TCHÉCOSLOVAQUIE et en YOUGOSLAVIE.

Enfin, en U. R. S. S., la préparation militaire est obligatoire dans l'enseignement secondaire et l'enseignement supérieur, et l'instruction assurée directement par l'Armée.

Quant aux jeunes gens des classes laborieuses, ils reçoivent localement une instruction les préparant aux diverses spécialités militaires dans une infinité d'organismes dépendant tous d'une organisation centrale, l'*Osoaviakhim*, qui contrôle ainsi l'activité prémilitaire de plusieurs millions de jeunes gens.



En FRANCE, après avoir été obligatoire pendant une courte période, de 1945 à 1947, la Préparation militaire est revenue **facultative** et ne s'adresse donc qu'à des **volontaires**.

Et si, en près de cinquante années de fonctionnement, elle a connu des fortunes diverses, du moins ses buts n'ont-ils jamais varié.

Ils s'inscrivent d'ailleurs dans son titre même : aujourd'hui comme hier, il s'agit toujours bien, en effet, d'assurer — avant l'incorporation au service actif — l'entraînement physique et le « dégrossissage » militaire général des jeunes volontaires. Puis, dépassant résolument ce stade élémentaire, de les préparer — en fonction de leurs aptitudes et de leur profession — à des spécialités à caractère spécifiquement militaire. Enfin, de déceler parmi eux les plus aptes à devenir des élèves gradés.



L'intérêt que présente pour l'armée une telle institution, sa nécessité même, ne semblent pas devoir être démontrés, tant ils paraissent évidents dans un moment où, du fait de la complexité des matériels modernes, ses besoins en spécialistes vont en s'accroissant, alors que la durée du service actif ne lui permet plus de mener simultanément à bien la formation technique de ces spécialistes et leur entraînement militaire en vue d'une utilisation tactique.

Mais l'intérêt de la Préparation militaire n'est pas moindre pour les futures recrues. Grâce à elle, elles peuvent en effet, d'une part acquérir ou perfectionner des connaissances techniques utiles dans leur profession (auto, radio par exemple); d'autre part s'assurer des avantages substantiels au moment de leur incorporation et au cours de leur service actif.

Pour une fois l'intérêt réel des deux parties coïncide : intérêt général et national d'une part, et intérêt particulier, d'autre part, de ceux qui acceptent — avant l'accomplissement inéluctable de leurs obligations légales — un léger sacrifice de travail et d'assiduité :

Pour tous, la Préparation militaire est « payante » !

---

## LA PRÉPARATION MILITAIRE ÉLÉMENTAIRE

---

Actuellement la Préparation militaire élémentaire comporte :

— une **instruction militaire commune de base**, sanctionnée par le **BREVET PRÉMILITAIRE**;

— la préparation à un certain nombre de **spécialités militaires** — « simples » ou « prioritaires » — sanctionnée par la délivrance de **CERTIFICATS D'APTITUDE**.

Elle se déroule dans un double secteur :

— l'un **civil** : Associations « autorisées pour la Préparation militaire » par les Généraux commandant les régions militaires ;

— le second **militaire**, constitué par les Unités-cadres du Service de l'Entraînement Préparatoire et des Réserves.

### LE SECTEUR CIVIL

Les Associations « autorisées pour la Préparation militaire élémentaire » assurent :

— d'une part — animées et contrôlées à cet égard par la Direction générale de la Jeunesse et des Sports — la **préparation physique** (entraînement général) des jeunes volontaires;

— d'autre part, leur préparation au **Brevet prémilitaire**, ainsi qu'aux Certificats d'aptitude simples de :

Troupe de montagne (n° 10);		Auxiliaire du Service de santé
Tireur au fusil (n° 12);		(n° 15), avec extension possible:
Marinier (n° 14);		infirmier.

Exceptionnellement, elles peuvent également préparer, sur autorisation spéciale, à certains certificats d'aptitude prioritaires : ceux de combattant d'élite (n° 1); Radio (n° 3) Aide-moniteur E. P. M. (n° 8), par exemple.

## LE SECTEUR MILITAIRE

Les organismes militaires chargés de la Préparation militaire comprennent :

1° Dans chaque **Région militaire** : une *Direction régionale* du Service de l'Entraînement Préparatoire et des Réserves.

2° Dans chaque **Subdivision** : un *bataillon subdivisionnaire* du S. E. P. R. comportant :

— une ou plusieurs *unités-cadres*;

3° De plus :

— une *section-cadres* « Air », chargée de la préparation des spécialistes « Air », est adjointe à chaque bataillon subdivisionnaire;

— une *section de Saut en vol*, relevant directement de l'Etat-Major des Forces Armées Guerre, est chargée de l'exécution des sauts des volontaires parachutistes prémilitaires.



Les Unités-cadres du S. E. P. R. préparent les jeunes volontaires aux **Certificats d'aptitude prioritaires** de :

Combattant d'élite (n° 1).

Conducteur V. L., moto (n° 2)  
et poids lourd, avec « extension » possible :

- engin chenillé;
- dépanneur;
- mécanicien dépanneur.

Radio (n° 3), avec « extension » possible :

- opérateur;
- mécanicien.

D'autre part :

- elles assument la liaison avec les organismes civils;
- assurent l'organisation des examens du « Brevet Prémilitaire » et des différents « Certificats d'aptitude » simples et prioritaires ;
- enfin, transmettent au service du recrutement, avant leur incorporation, le dossier des jeunes volontaires.

Téléphoniste (n° 4), avec « extension » possible :

- télétypiste;
- mécanicien fil.

Parachutiste d'avion (n° 5).

Artificier-démineur (n° 6).

Aide-moniteur d'E. P. P. (n° 7).

Aide-méc. avion-moteur (n° 8).

Aide-mécanicien avion-équipement (n° 9).

Assistant météorologiste (n° 10).

## LES PROGRAMMES D'INSTRUCTION

### LE « BREVET PRÉMILITAIRE »

NOTE LIMINAIRE. — La préparation au « Brevet prémilitaire » constitue la base même de l'instruction prémilitaire élémentaire.

Son programme d'« instruction militaire commune », dont l'instruction individuelle du combattant constitue la partie fondamentale, présente un aspect essentiellement pratique.

C'est donc vers :

- l'instruction physique prémilitaire;
- la compréhension et l'utilisation du terrain;
- le tir et l'emploi de la carabine 5,5 et des grenades, que doivent s'axer les efforts des candidats et de leurs instructeurs.

### I. — Connaissances théoriques générales

#### a) Généralités sur l'armée et son organisation.

Nécessité du service militaire; ses obligations.  
L'armée de terre, l'armée de l'air, la marine.  
Organisation succincte de l'armée de terre.  
Les armes et les services.  
Composition et armement de la section d'infanterie et du groupe de combat.

#### b) Règlements militaires.

Définitions des termes militaires usuels (exemple : colonne, rang, homme de base, formation, distance, intervalle).  
Bases de la discipline.  
Règles de la subordination (grades et appellations).  
Marques extérieures de respect.  
Devoir des militaires envers eux-mêmes; envers leurs camarades.  
Devoir du soldat au combat.  
Conservation du secret.

#### c) Education morale et civique.

Le citoyen et le soldat; la famille; la société; la Patrie; l'Union française.

#### d) Hygiène.

Hygiène individuelle (corps, vêtements, habitation).  
Hygiène collective.

Prophylaxie des maladies contagieuses.  
Lutte contre la tuberculose, l'alcoolisme et les maladies vénériennes.  
Principaux accidents à connaître.

## II. — Connaissances pratiques

### A. — PRÉSENTATION INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Rassemblement.  
Ecole du soldat sans arme :  
Repos, garde à vous; salut; à droite (gauche); demi-tour à droite; en avant marche; pas cadencé, sans cadence, de route, gymnastique; marquer et changer le pas.

### B. — INSTRUCTION INDIVIDUELLE DU COMBATTANT

#### a) Instruction physique prémilitaire.

Concurremment à l'« entraînement physique général » préparant au Certificat d'entraînement physique délivré par la Direction générale de la Jeunesse et des Sports, l'instruction physique prémilitaire comporte :

- l'entraînement à la marche et au cross-country;
- l'entraînement à la progression en terrain bouleversé (parcours d'obstacles);
- l'entraînement au combat rapproché;
- l'entraînement au lancer de grenades.

#### b) Compréhension et utilisation du terrain.

Terminologie.  
Notions sur la *compréhension du terrain* :  
Les vues; les feux; les obstacles; les abris.  
Applications pratiques :  
A l'arrêt, se poster face à une direction donnée :  
— voir; savoir tirer (où, comment, quand?); être à couvert (vues et coups).

En marche, se déplacer dans une direction donnée :  
— par où? (itinéraire); quand? (tir éventuel); comment? (marcher, bondir, ramper).

#### c) Particularités du combat.

Précautions à prendre contre les avions.  
Précautions à prendre contre les blindés.  
Déplacement sous les feux d'infanterie et d'artillerie.

#### d) Observation, orientation, topographie.

##### Observation.

Terminologie; comment regarder et observer; choix d'un emplacement; indices et points de repère; désignation précise d'un objectif (méthode des doigts); appréciation des distances; compte rendu (qui? quand? où? comment?).

##### Orientation.

Points cardinaux; différents moyens de s'orienter de jour et de nuit; la boussole; l'angle de marche (gisement); unités d'angle (notions); comment marcher dans une direction donnée.

##### Topographie.

Nécessité des cartes; planimétrie et nivellement (différence et intérêt pratique); intérêt et utilisation de la carte au 1/50.000<sup>e</sup> et de la carte Michelin.

#### e) Organisation du terrain.

Nécessité (l'outil est une arme).  
Importance et principes généraux de l'obstacle et du camouflage.  
Le trou individuel contre blindés et avions.  
Les barrages antichars (barricades simples improvisées).

#### f) Armement :

##### 1<sup>o</sup> Carabine de 5,5.

Caractéristiques (arme, munitions, accessoires).  
Démontages et remontages avec nomenclature essentielle.  
Entretien.  
Fonctionnement sommaire et incidents de tir simples.  
Mise en œuvre.

##### 2<sup>o</sup> Grenades.

Caractéristiques.  
Nomenclature essentielle.  
Fonctionnement sommaire.  
Mise en œuvre.

#### g) Pratique du tir.

##### 1<sup>o</sup> Carabine de 5,5.

Acquisition de la précision :  
Positions fondamentales du tireur au poser (couché, à genou, debout); utilisation de la bretelle; pointage; départ du coup; valeur du groupement.

Acquisition de la justesse :

Point moyen du groupement; réglage de l'arme; zéro de hausse; réglage du moment.

Acquisition de la vitesse.

2° Grenades.

Positions du grenadier (couché, à genou, debout).

Lancers de précision et en distance.

## LES CERTIFICATS D'APTITUDE

Chacun des Certificats d'aptitude aux spécialités — dont nous avons fourni la liste au chapitre précédent — fait l'objet d'un programme d'instruction fort précis et détaillé, établi en se basant sur une préparation variant entre 50 et 100 heures de travail.

Nous ne reproduisons ci-après que les programmes des Certificats d'aptitude de :

— « Combattant d'élite »;

— « Tireur au fusil »,

qui peuvent être préparés à l'aide du présent ouvrage (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> tomes).

Les jeunes gens qu'intéressent les autres spécialités (auto, transmissions, parachutisme, troupe de montagne, notamment) recevront tous les renseignements utiles à leur sujet, en s'adressant soit à la Société à laquelle ils appartiennent, soit directement à l'Unité-cadres S. E. P. R. la plus proche de leur lieu de résidence.

### Certificat d'aptitude de « Combattant d'élite »

#### Conditions requises :

1° Etre titulaire du B. S. P. et du Brevet prémilitaire.

2° Posséder des qualités d'audace, de décision et d'esprit de camaraderie.

#### PROGRAMME D'INSTRUCTION

##### 1° Armement

a) Le pistolet-mitrailleur et le lance-fusée antichars (Bazooka).

Caractéristiques; munitions; démontage, remontage, avec nomenclature essentielle; appareil de pointage; fonctionnement sommaire; incidents de tir simples; accessoires; entretien.

b) Mines et pièges.

Caractéristiques générales.

Schémas de fonctionnement.

Exercice de pose et dépose.

##### 2° Instruction militaire complémentaire

Etude pratique de missions de combat individuelle simples :

— se placer pour agir sur des engins blindés débouchant d'une direction donnée;

— choisir un emplacement de barrage antichars;

— choisir un itinéraire pour aborder un nid de résistance ennemi (attaque à la grenade);

— manière de reconnaître un point suspect, etc..., etc...

### Certificat d'aptitude de « Tireur au fusil »

#### Conditions requises :

1° Etre titulaire du « Brevet prémilitaire ».

2° Posséder une bonne acuité visuelle (le port des lunettes est autorisé), des réflexes rapides et du sang-froid.

#### PROGRAMME D'INSTRUCTION

##### 1° Armement

Le fusil. Etude complète et détaillée de l'arme de guerre et de sa munition :

Caractéristiques; nomenclature; démontage et remontage de jour et de nuit (les yeux bandés); fonctionnement; incidents de tir; entretien.

##### 2° Pratique du tir

La trajectoire (définitions de base).

Tension et rissance de la trajectoire. Hausse de combat.

Notions sur la dispersion du tir au fusil.

Le réglage de l'arme.

Le réglage du tir.

Les modes de tir au fusil (au jeter, au poser, au juger).

### 3<sup>o</sup> Tir au fusil

La progression suivante, qui suppose une instruction préalable à la carabine de 5<sup>mm</sup>,5, est fournie à titre indicatif.

TIRS NUMÉRO.	DISTANCES.	POSITION.	GENRE DE TIR.	NOMBRE DE CARTOUCHES.
1	25 mètres sur silhouette buste.	Debout.	Au jeter en 2" (1).	5
2	"	"	Au jeter en 1" (1).	5
3	50 mètres.	Couché bretelle.	Groupement.	5
4	"	"	Groupement.	5
5	200 mètres.	"	Recherche du zéro de hausse.	3 + 3 + 3
6	"	"	Au but.	3 (2) + 5
7	"	"	"	3 (2) + 5
				45 cartouches.

(1) Tirs d'acoutumance, à exécuter sans interruption.  
(2) Balles d'essai.

## LES EXAMENS

Les examens prémilitaires comportent :  
— l'examen du « Brevet prémilitaire », épreuve commune à tous les volontaires;  
— les examens des différents « Certificats d'aptitude » (spécialités simples et prioritaires).

### Conditions d'inscription

Peuvent se présenter aux examens tous candidats :  
— ayant au moins 18 ans au 1<sup>er</sup> janvier de l'année en cours;  
— titulaires d'un certificat médical d'aptitude à la pratique des exercices physiques datant de moins de quatre-vingt-dix jours;  
— porteurs d'une autorisation de leurs parents, ou représentants légaux.

L'appartenance à une société ou association n'est pas obligatoire : les candidats ayant préparé individuellement leur examen sont admis à en subir les épreuves s'ils remplissent les conditions définies ci-dessus.



Par ailleurs ne peuvent participer à l'examen du « Brevet prémilitaire » que les candidats ayant été vérifiés sur le plan des aptitudes physiques par les soins de la direction générale de la Jeunesse et des Sports, dans le cadre des épreuves que celle-ci organise à cet effet. Ces épreuves — dépourvues de tout caractère militaire — comportent quatre échelons et procurent au candidat à l'examen du « Brevet prémilitaire » une majoration de points, accordée en fonction du barème ci-après :

**1<sup>er</sup> échelon (1).** — Epreuves éliminatoires. Minimum à réaliser :

100 mètres.....	15" 2/5	}	1 point
1.000 mètres.....	4'		
Saut en hauteur avec élan.....	1 <sup>m</sup> ,05		
Grimper (bras seul).....	2 <sup>m</sup>		
Lancer 5 kg. (meilleur bras).....	6 <sup>m</sup> ,50		

**2<sup>e</sup> échelon (1).** — Candidats ayant réussi les épreuves du 1<sup>er</sup> échelon et accompli :

— trois épreuves du B. S. P.....	5 points
— quatre épreuves du B. S. P.....	10 points

(1) Majoration de 5 points pour tout candidat effectuant l'épreuve de natation (50 mètres nage libre, départ plongé 1 mètre; sans condition de temps).

- 3<sup>e</sup> échelon.** — Candidats admis au B. S. P. « senior » (1) :
- épreuves de l'année en cours..... 20 points
  - épreuves avec natation..... 25 —
- 4<sup>e</sup> échelon.** — Titulaires du B. S. P. « senior » ayant de plus réussi :
- une épreuve du B. S. P. S..... 25 points
  - deux épreuves du B. S. P. S..... 30 —
  - trois épreuves du B. S. P. S..... 40 —
  - quatre épreuves du B. S. P. S..... 50 —
  - cinq épreuves du B. S. P. S..... 60 —
  - Titulaires du B. S. P. S. (1) (six épreuves)..... 70 —

### Les épreuves du « Brevet prémilitaire »

Cet examen comprend deux parties :

- la **première** contrôlant l'*instruction physique prémilitaire*;
- la **seconde** à la fois théorique et pratique, réservée aux *connaissances militaires*.

#### A. — ÉPREUVES PHYSIQUES UTILITAIRES ET PRÉMILITAIRES

(Destinées à vérifier la valeur « foncière » du candidat, son entraînement physique, ses qualités d'adaptation pratique en vue du combat.)

L'épreuve de base est essentiellement constituée par un *parcours militaire*, complété par diverses épreuves militaires.

La cotation de chacune de ces épreuves s'effectue comme suit :

ÉPREUVES.	COTA-TION.	NOTE ÉLIMINATOIRE.	COEFFICIENT.	TOTAL des POINTS.
Marche de 16 kilomètres avec chargement de 15 kilogrammes.....	Non cotée.	Durée limite 3 h. 30.		
Epreuve de tir.....	50 points.	3 balles, 20 points.	2	100
Couloir d'obstacle.....	20 points.	8 points.	3	60
Lancer de grenades.....	20 points.	2 grenades.	2	40
Utilisation du terrain.....	20 points.	Néant.	1	20
				220

(1) Voir page 75 les performances exigées pour l'obtention de ce Brevet.

Tout candidat n'ayant obtenu 89 points à cette partie de l'examen est éliminé.

#### B. — VÉRIFICATIONS DES CONNAISSANCES MILITAIRES

Cette seconde partie de l'examen a pour but de contrôler les connaissances militaires générales des candidats.

Elle comporte des interrogations et des épreuves pratiques cotées comme suit :

MATIÈRES DU PROGRAMME.	POINTS.	OBSERVATIONS.
Généralités sur l'armée.....	10	La cotation s'établit de 0 à la note prévue, le maximum correspondant à la note qu'obtiendrait un très bon soldat au bout de deux mois de service.
Règlements militaires.....	20	
Hygiène.....	15	Elimination : 1 <sup>o</sup> De tout candidat n'ayant pas obtenu 12/20 à l'épreuve de présentation ; 2 <sup>o</sup> De ceux ne totalisant pas au moins 85 points à cette partie de l'examen.
Présentation.....	20	
Ecole du soldat.....	15	
Compréhension et utilisation du terrain, particularités du combat.....	50	
Observation, orientation, topographie.	30	
Armement et pratique du tir.....	40	
Organisation du terrain.....	10	
	210	



Il résulte de ces dispositions que le maximum de points pouvant être attribué lors de l'examen du « Brevet prémilitaire » se décompose comme suit :

— bonification pour épreuves athlétiques (organisées par la Direction générale de la Jeunesse et des Sports).....	Points 70
— épreuves physiques prémilitaires.....	220
— examen de connaissances militaires.....	210
<b>TOTAL GÉNÉRAL.....</b>	<b>500</b>

Le « Brevet prémilitaire » est accordé à tous les candidats totalisant 175 points et n'ayant encouru aucune note éliminatoire.

## Les épreuves des « Certificats d'aptitude »

### Conditions générales.

1° A l'exception du **Certificat de combattant d'élite** — qui peut être passé simultanément avec tout autre certificat — les candidats ne sont autorisés à présenter qu'un *seul certificat prioritaire*, pour lequel il ne peut être accordé qu'une *seule extension*. Les candidats ont cependant la faculté de se présenter à autant de certificats simples qu'il leur convient.

2° En vue de l'obtention des mentions, les candidats bénéficient, pour chaque certificat d'aptitude, d'une majoration cumulable de points qui s'ajoutent aux points acquis à l'examen du Brevet prémilitaire.

Ces majorations s'établissent comme suit :

#### CERTIFICATS D'APTITUDE PRIORITAIRES (préparés en principe dans les Unités-cadres)

	POINTS		POINTS
N° 1. — Combattant d'élite ..	40	N° 5. — Parachutiste d'avion	70
N° 2. — Conducteur V. L. ou moto P. L. ....	25	N° 6. — Artificier-démineur ..	35
Extensions :		N° 7. — Aide- moniteur d'E. P. M. ....	50
— engins chenillés. ....	20	N° 8. — Aide-mécanicien avion- moteur .....	50
— dépanneur .....	30	N° 9. — Aide-mécanicien avion- équipement .....	50
— méc.-dépanneur .....	35	N° 10. — Assistant météorolo- gique .....	40
N° 3. — Radio .....	50		
Extension :			
— opérateur .....	25		
— mécanicien .....	25		
N° 4. — Téléphoniste .....	30		
Extension :			
— télétypiste .....	10		
— mécanicien-fil .....	25		

#### CERTIFICATS D'APTITUDE SIMPLES (préparés dans les Sociétés)

	POINTS		POINTS
N° 11. — Montagne (skieur ou alpiniste) .....	30	N° 14. — Marinier .....	30
N° 12. — Tireur au fusil .....	20	N° 15. — Auxiliaire du service de santé .....	25
N° 13. — Aide-topographe ...	30	Extension :	
Extension :		— infirmier .....	25
— calculateur de P. C. T.	5		

Nous n'indiquerons ci-après les conditions d'examen que des deux certificats d'aptitude dont nous avons précédemment présentés les programmes.

#### CONDITIONS D'EXAMEN DU C. A. « COMBATTANT D'ÉLITE »

**Conditions préalables.** — Ne sont admis à se présenter à ce certificat que les volontaires reçus à l'examen du Brevet prémilitaire et dont les notes aux épreuves de tir et du couloir d'obstacles ont été respectivement supérieures à 14 et à 13/20.

#### A. — ÉPREUVES

- a) Tir (note obtenue à l'examen du brevet prémilitaire).
- b) Couloir d'obstacles (note obtenue à l'examen du brevet prémilitaire).
- c) Lancement de grenades.  
Lancer de 5 grenades à 30 mètres dans un cercle de 3 m. 50 de diamètre : 4 points par grenade au but, deux grenades d'essai.
- d) Armement.  
Une interrogation sur le programme défini précédemment.

e) Instruction militaire.

Exécution d'une des missions définies au programme, laquelle est jugée en fonction des qualités de décision et de jugement du candidat.

B. — NOTATION

ÉPREUVES.	COEFFI- CIENTS.	NOTES ÉLIMINA- TOIRES.	OBSERVATIONS.
Tir.....	3	14	Note obtenue à l'examen du brevet prémilitaire.
Couloir d'obstacles.....	3	13	Les épreuves sont notées sur 20.
Lancement de grenades....	1	12	
Armement.....	2	9	
Instruction militaire.....	6	12	
TOTAL.....	15		

Le Certificat d'aptitude est attribué aux candidats ayant obtenu un total supérieur ou égal à 210 points (moyenne 14).

CONDITIONS D'EXAMEN DU C. A. « TIREUR AU FUSIL »

**Conditions préalables.** — Ne sont admis à se présenter à ce certificat que les volontaires reçus à l'examen du *Brevet prémilitaire*, et ayant obtenu à l'épreuve de tir de cet examen une note égale ou supérieure à 30/50 points (sans application du coefficient).

A. — ÉPREUVES

a) Armement.

Une interrogation sur le programme défini précédemment.

b) Pratique du tir.

Une interrogation sur le programme défini précédemment.

c) Tir.

Exécution d'un tir au poser (justesse) au fusil de guerre.

Couché avec bretelle, distance 200 mètres, sur cible n° 3 (dite : 200 S. P.) (1).

Trois balles d'essai, cinq balles au but toutes paletées.

(1) Cible de 80 % de diamètre à 10 zones. Le visuel, semi-circulaire, mesure 40 % et la mouche, 8 %.

B. — NOTATION

ÉPREUVES.	COEFFI- CIENTS.	NOTES ÉLIMINA- TOIRES.	OBSERVATIONS.
Armement.....	4	10	Les épreuves sont notées sur 20.
Pratique du tir.....	2	»	(1) Les tireurs pouvant réaliser 50 points, doubler le résultat acquis pour avoir la note finale. 50/100 points est éliminatoire.
Tir au fusil.....	5 (1)	10	
Bonification pour le tir du brevet prémilitaire.....	1 (2)	»	(2) Les résultats compris entre 31 et 50 points (sans application du coefficient) donnent de 1 à 20 points.
TOTAL.....	12		

Le Certificat d'aptitude à l'emploi de « Tireur au fusil » est attribué aux candidats ayant obtenu un total supérieur ou égal à 144 points (moyenne 12).

Déroulement des épreuves  
du « Brevet prémilitaire »

**Conditions générales.** — Cet examen se déroule, en principe, au cours d'une même journée :

— la première demi-journée étant consacrée au *Parcours militaire* et aux épreuves qui l'accompagnent;

— la seconde, à la *vérification des connaissances militaires*.

A. — ÉPREUVES PHYSIQUES PRÉMILITAIRES

a) *Parcours militaire*

Se déroule sur une distance de 16 kilomètres, dont 10 *au minimum* en terrain varié (sous-bois, prairie et tout terrain) et légèrement accidenté.

Chaque concurrent est pourvu d'un sac dorsal lesté à 15 kilogrammes, dont le poids est vérifié au départ et à l'arrivée.

Le parcours s'effectue en groupe et l'allure est réglée par le chef de détachement. La tenue minimum imposée à chaque candidat comporte : chaussures, pantalon ou short (culotte de sport interdite), bourgeron ou pull-over.

Elimination de tout candidat n'effectuant pas le parcours dans la limite de trois heures et demie.

Au cours de ce « parcours militaire », s'intercalent différentes épreuves militaires. A savoir :

- **tir** : vers le troisième kilomètre;
- **couloir d'obstacles** : vers le cinquième kilomètre de préférence;
- **lancer de grenades** : vers la moitié du parcours;
- **utilisation du terrain** : au cours de la seconde moitié du parcours.

**Neutralisation.** — Le temps nécessaire à chacune des ces épreuves est neutralisé par rapport au temps imposé par le « parcours militaire ». Cette neutralisation aussi réduite que possible, joue à partir du moment où le groupe arrive sur le lieu d'exécution, et expire lorsqu'il le quitte.

**b) Epreuves de tir**

(Maximum 50 points, coefficient 2.)

**Tir au but**, position couchée sans appui, bretelle autorisée, à la carabine d'instruction de 5,5. Distance : 50 mètres sur cible n° 2.

Trois balles d'essai, cinq balles de concours, toutes paletées.

Elimination : trois balles, 20 points.

**c) Couloir d'obstacles**

(Côté de 0 à 20 points, coefficient 3.)

Epreuve organisée sous la forme d'un circuit, sur une distance n'excédant pas 700 mètres.

Les obstacles se succèdent, en principe, dans l'ordre suivant :

- 1° Un **ramper** : 10 à 12 mètres sous fil de fer (45 cm. de hauteur);
- 2° Une **escalade** (mur ou palanque) de 2<sup>m</sup>,20 ou rétablissement sur une planche spéciale (2<sup>m</sup>);
- 3° Un **saut combiné** : « banquette irlandaise » (hauteur 0<sup>m</sup>,90, longueur 2<sup>m</sup>,50, profondeur 1<sup>m</sup>);
- 4° Un **porter** : 25 kilogrammes sur 30 mètres, ou 30 kilogrammes sur 20 mètres;
- 5° Un **équilibre** : traversée d'une poutre de 15 centimètres de diamètre et de 6 mètres de long, fixée à 1 mètre de haut;
- 6° Un **saut** : obstacle fixe de 0<sup>m</sup>,90 de haut.

Pour cette épreuve les concurrents sont autorisés à revêtir la tenue de sport, toutefois, les chaussures à pointes sont interdites. Le temps du déshabillage et du rhabillage est compris dans le temps de neutralisation.

La cotation s'établit *en fin de journée d'examen* de la façon suivante :

- note 17 : à la moyenne de temps des cinq meilleures performances de la journée;
- note 10 : temps de la note 17, majoré de 50 secondes;
- note 0 : double du temps de la note 17.

Les autres cotations se situent dans l'éventail des temps ainsi déterminés.

La note 8 est éliminatoire.

**d) Lancer de grenades**

(Côté de 0 à 20, coefficient 2.)

Lancer de précision et en distance de cinq grenades, debout et du meilleur bras (soit à « bras cassé », soit par « balancé » réglementaire); deux lancers d'essai sont accordés à chaque concurrent.

**Cotation.** — Trois cercles sont respectivement tracés à 20, 25 et 30 mètres et correspondent à la notation suivante :

DISTANCE.	DIAMÈTRE DU CERCLE.	POINTS.
20 mètres.	2 m. 50.	2 points par grenade au but.
25 mètres.	3 mètres.	3 points par grenade au but.
30 mètres.	3 m. 50.	4 points par grenade au but.

**Elimination.** — Tout candidat ne plaçant pas deux grenades dans l'un des cercles et ne réalisant pas un minimum de 4 points **est éliminé.**

**e) Utilisation du terrain** (maximum 20 points)

Cette épreuve consiste en une progression individuelle en direction de l'ennemi, dans une hypothèse tactique simple.

Elle comprend dans un ordre variable :

- un ramper de 25 mètres;
- une série de bonds très courts sur 100 mètres;
- une marche en quadrupédie sur 25 mètres;
- et, selon le terrain, un passage de crête, une traversée de layon, etc...

La distance parcourue au cours de cette épreuve est incluse dans celle du « parcours militaire ».

### B. — VÉRIFICATION DES CONNAISSANCES MILITAIRES

Le programme de cette partie de l'examen découle directement du programme d'instruction. A savoir :

Règlements militaires.	} Deux questions concernant deux règlements différents. Deux questions dont une de topographie.
Observation, orientation, topographie.	
Armement pratique du tir.	} Une question sur chaque matière.
Généralité sur l'armée.	
Hygiène.	
Ecole du soldat et présentation.	
Organisation du terrain.	} a) Une question d'ordre général, concernant la compréhension du terrain (cotée sur 20 pts). b) Une question à caractère pratique : utilisation du terrain, envisagée en fonction d'une situation tactique simple.
Compréhension et utilisation du terrain (sur le terrain).	
	Des questions subsidiaires sont posées au candidat permettant d'apprécier son « sens du terrain » (cotation 30 pts).

## L'EXPLOITATION DES RÉSULTATS

Les candidats ayant satisfait aux examens du « Brevet prémilitaire » reçoivent un diplôme indiquant le nombre de points obtenus — diplôme dont la souche est conservée par le bataillon subdivisionnaire S. E. P. R.

Par la suite (et le cas échéant), les résultats des examens des « Certificats d'aptitude » sont également portés sur l'une et l'autre pièces avec indication du nombre de points de majoration qui se rattache à chacun d'eux.

Les résultats définitifs (addition des points du Brevet prémilitaire et, éventuellement, des points de majoration de « C. A. ») sont arrêtés trois mois avant l'incorporation des intéressés et transmis au bureau de recrutement dont ils dépendent.

C'est en fonction du résultat final que les mentions suivantes sont accordées :

- A partir de 480 points : mention **Très bien**.
- De 390 à 479 points : mention **Bien**.
- De 300 à 398 points : mention **Assez bien**.
- De 175 à 299 points : mention **Passable**.

### Avantages réservés aux jeunes volontaires

Ces avantages sont de deux ordres :

- ceux attachés aux « C. A. » prioritaires;
- ceux attachés aux résultats globaux — c'est-à-dire aux mentions.

Pour les **premiers** : les titulaires des « C. A. » de spécialités prioritaires sont assurés d'être utilisés au cours de leur service actif dans un *emploi de leur spécialité*.

Par ailleurs, les **titulaires de « mention »** bénéficient des avantages suivants :

#### A. — MENTION « TRÈS BIEN »

1<sup>o</sup> **Choix de l'affectation.** — Les intéressés peuvent choisir leur arme ou service, ainsi que leur corps, sous réserve cependant :

— que leur choix porte sur une unité figurant sur l'arrêté de répartition du contingent et ce dans la limite des places disponibles;

— qu'ils puissent être utilisés dans cette unité dans la spécialité à laquelle ils se sont préparés.

2° **Accession au peloton d'élèves gradés et nominations.** — Admission de droit au peloton d'élèves gradés et accession directe au grade de caporal-chef ou brigadier-chef après le 4<sup>e</sup> mois de service, sous réserve d'avoir été reconnu apte à la fonction à l'issue des dits pelotons.

3° **Permission supplémentaire exceptionnelle** de 10 jours.

4° **Droit au port de l'insigne S. M. P. doré** au cours de leur service actif.

Cet insigne leur est délivré gratuitement et adressé par les soins du Commandant de région avant leur incorporation.

B. — MENTION « BIEN »

1° **Choix de l'affectation.** — Les intéressés peuvent choisir une unité de l'arme ou service pour lequel ils sont désignés, parmi les unités de cette arme ou service alimentées par la direction du recrutement dont ils dépendent.

2° **Accession au peloton d'élèves gradés et nominations.** — Mêmes conditions que celles réservées aux titulaires de la mention « Très bien », priorité à la nomination étant toutefois accordée à ces derniers dans le cas où le nombre de vacances le nécessiterait.

3° **Permission exceptionnelle** de 5 jours.

4° **Droit au port de l'insigne S. M. P. en argent** au cours du service actif délivré gratuitement dans les mêmes conditions que pour les titulaires de la mention « Très bien ».

C. — MENTION « ASSEZ BIEN »

1° **Permission exceptionnelle** de 5 jours.

2° **Droit au port de l'insigne S. M. P. en bronze** (procuré à titre onéreux).

**Exemples de résultats  
permettant d'accéder à une « mention »**

Nous avons cru utile de présenter ici-après — à titre strictement indicatif — quelques « exemples de résultats » relativement faciles à réaliser qui permettraient à leur détenteur d'obtenir une mention et, par conséquent, de bénéficier des avantages s'y attachant.

Pour chacune des « mentions », il est proposé trois exemples :

— le *premier*, exposant le cas d'un candidat aux qualités physiques exceptionnelles;

— le *second* et le *troisième*, le cas de candidats aux qualités physiques moyennes (voire médiocres), mais aux aptitudes professionnelles ou à l'instruction militaire poussées.

A. — MENTION « ASSEZ BIEN »

<b>1<sup>er</sup> exemple.</b> — Brevet prémilitaire <i>seul</i> .	Points.
a) Epreuves physiques B. S. P. P.....	70
b) Epreuves militaires (moyenne 10,7/20).....	230
	<hr style="width: 100px; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>
	300
<b>2<sup>e</sup> exemple.</b> — Brevet prémilitaire et un C. A. simple.	
1. a) Epreuves physiques (B. S. P.+Natation).....	25
b) Epreuves militaires (moyenne 12/20).....	255
2. C. A. « Tireur ».....	20
	<hr style="width: 100px; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>
	300
<b>3<sup>e</sup> exemple.</b> — Brevet prémilitaire et un C. A. prioritaire.	
1. a) Epreuves physiques.....	1
b) Epreuves militaires (moyenne 10,7/20).....	230
2. C. A. « Conducteur, » avec extension : « Dépanneur »..	70
	<hr style="width: 100px; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>
	301

B. — MENTION « BIEN »

<b>1<sup>er</sup> exemple.</b> — Brevet prémilitaire <i>seul</i> .	
a) Epreuves physiques B. S. P. S.....	70
b) Epreuves militaires (moyenne 14,9/20).....	320
	<hr style="width: 100px; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>
	390

<b>2<sup>e</sup> exemple.</b> — Brevet prémilitaire <i>seul</i> .		Points
a)	Epreuves physiques (B. S. P.+Natation).....	25
b)	Epreuves militaires (moyenne 17/20).....	365
		—
		390

**3<sup>e</sup> exemple.** — Brevet prémilitaire, plus un C. A. simple et un C. A. prioritaire.

1.	a)	Epreuves physiques.....	1
	b)	Epreuves militaires (moyenne 13,7/20).....	294
2.	a)	C. A. « Tireur ».....	
	b)	C. A. « Radio », avec extension : « Opérateur ».....	20
			—
			390

**C. — MENTION « TRÈS BIEN »**  
(A partir de 480 points.)

<b>1<sup>er</sup> exemple.</b> — Brevet prémilitaire <i>seul</i> .		
a)	Epreuves physiques.....	70
b)	Epreuves militaires (moyenne 19/20).....	410
		—
		480

**2<sup>e</sup> exemple.** — Brevet prémilitaire plus deux certificats simples.

1.	a)	Epreuves physiques (B. S. P.+4 épreuves B. S.P.).	50
	b)	Epreuves militaires (moyenne 16,8/20).....	360
2.	a)	C. A. « Tireur ».....	20
	b)	C. A. « Infirmier ».....	50
			—
			480

**3<sup>e</sup> exemple.** — Brevet prémilitaire+deux C. A. prioritaires et un C. A. simple.

1.	a)	Epreuves physiques (B. S. P.+Natation).....	25
	b)	Epreuves militaires (moyenne 15,2/20).....	325
2.	a)	C. A. « Parachutiste ».....	70
		C. A. « Combattant d'élite ».....	40
	b)	C. A. « Tireur ».....	20
			—
			480

## LA PRÉPARATION MILITAIRE SUPÉRIEURE

### But

La Préparation militaire supérieure a pour but d'orienter les étudiants, les élèves des grandes Ecoles, ainsi que tous les jeunes volontaires possédant une aptitude physique, un niveau intellectuel et une instruction générale suffisants vers les fonctions d'officier et de sous-officier de réserve.

Elle constitue donc, pour les élèves admis à la recevoir, un stade important de leur formation militaire, formation qui sera poursuivie et spécialisée au cours de leur service actif soit dans une Ecole d'application d'arme, soit dans une Ecole de sous-officiers, soit encore dans les pelotons organisés dans les corps de troupe ou formations des services.

### Recrutement

**La P. M. S. est facultative.** Elle est accessible à tout jeune Français volontaire, sous réserve :

- 1<sup>o</sup> Qu'il soit titulaire du Brevet d'enseignement du premier cycle;
- 2<sup>o</sup> Qu'il soit titulaire du **Brevet prémilitaire élémentaire**, acquis avec un minimum de 300 points;
- 3<sup>o</sup> Qu'il dispose d'un délai de deux ans avant son incorporation (compte tenu à cet égard de la possibilité pour l'intéressé de solliciter un sursis d'incorporation de six mois, lui permettant de terminer sa deuxième année de P. M. S.);
- 4<sup>o</sup> Qu'il ait satisfait aux examens médicaux, physiques et psychotechniques d'admission à la P. M. S.

### Inscription

Les demandes d'inscription sont reçues chaque année entre le 15 septembre et le 15 octobre dans les unités-cadres du Service de l'entraînement préparatoire et des réserves, qui sont chargées de faire passer aux intéressés, dans les plus brefs délais suivant leur inscription, la visite médicale et les examens psychotechniques d'admission. Dans le mois qui suit le dépôt de la demande, le Directeur régional du S. E. P. R. prononce ou refuse l'inscription définitive à la Préparation militaire supérieure des intéressés.

## Déroulement de l'instruction

Le cycle normal d'instruction de la P. M. S. est de deux ans. Il se déroule sans interruption et comporte annuellement :

- trente séances de 4 heures;
  - une période bloquée de 8 à 10 jours,
- soit, au total, pour le cycle normal, environ 370 heures d'instruction.

Toutefois, pendant une période transitoire qui s'étendra du 1<sup>er</sup> janvier 1951 au 1<sup>er</sup> octobre 1952, fonctionneront :

- un cycle d'instruction accélérée qui sera réservé aux jeunes gens incorporables en octobre 1951 ou en avril 1952 et qui se déroulera du 1<sup>er</sup> janvier 1951 au 15 août 1951;

- un cycle réduit d'instruction d'une durée d'un an qui fonctionnera à partir du 1<sup>er</sup> octobre 1951, au bénéfice des jeunes gens incorporables en octobre 1952 et avril 1953.

## Nature de l'instruction

Le programme d'instruction de la P. M. S. comporte, pour tous les élèves et pendant les deux années, un enseignement commun, à base d'instruction inter-armes.

La première année est plus particulièrement consacrée à la préparation aux certificats prioritaires prémilitaires du *Combattant d'élite* et de *Conducteur auto* (V. L. et P. L.), dont les épreuves sont passées au cours de la période bloquée d'été; en outre, la préparation au Certificat inter-armes est amorcée (instruction « transmissions », notamment).

En deuxième année, les élèves sont préparés au Certificat inter-armes dont les épreuves constituent la sanction finale de la P. M. S.

## Examens et classement

A l'issue du cycle normal d'instruction, et en principe au cours de la période bloquée de fin de deuxième année, les élèves subissent les épreuves du C. I. A.

Ils sont déclarés titulaires du **Certificat inter-armes** s'ils sont reçus à cet examen.

Ils reçoivent de plus un **Brevet spécial de P. M. S.** si, titulaires du C. I. A., ils ont obtenu :

- d'une part, pour l'ensemble des épreuves, la moyenne générale fixée chaque année par le Ministre;

- d'autre part, une note d'aptitude générale d'au moins 12/20. (Note délivrée en fin de cycle par le Colonel Directeur régional du S. E. P. R., en fonction du comportement de l'intéressé au cours de ses deux années d'instruction de P. M. S.).

Les résultats obtenus au cours des deux années d'instruction donnent lieu à un classement général, établi à l'échelon national, dans l'ordre de mérite par totalisation :

- des points obtenus au « Brevet prémilitaire élémentaire » avant l'admission à la P. M. S. (coefficient 1);

- des points obtenus en fin de première année lors des examens des Certificats d'aptitude prioritaires (coefficient 2);

- des points obtenus au C. I. A. (coefficient 2);

- de la note d'aptitude attribuée par le Colonel directeur régional du S. E. P. R. en fin de cycle (coefficient 3).

## Avantages

En fonction des besoins de l'armée en cadres de réserve, et compte tenu de la moyenne fixée par le Ministre pour la délivrance du Brevet spécial de P. M. S., quatre listes de classement sont établies chaque année :

**Liste n° 1.** — Elèves titulaires du C. I. A. et du Brevet de P. M. S., aptes à être incorporés comme aspirants de réserve dans une Ecole d'application;

**Liste n° 2.** — Elèves titulaires du C. I. A. et du Brevet de P. M. S., aptes à être incorporés comme E. O. R., avec le grade de sergent;

**Liste n° 3.** — Elèves titulaires du C. I. A. sans Brevet de P. M. S. incorporés avec le grade de caporal-chef;

**Liste n° 4.** — Elèves bénéficiant des avantages s'attachant à la mention « Bien » de la Préparation militaire élémentaire.

## LA P. M. S. SPÉCIALE AU " SERVICE DE SANTÉ "

Une P. M. S. facultative, spéciale au Service de Santé — exclusivement réservée aux étudiants en médecine, en pharmacie et en art dentaire, sursitaires des classes 1946 à 1949/2 incorporables après le 1<sup>er</sup> juin 1952 — est organisée pour permettre à ces étudiants de n'accomplir que la même durée de service actif que leur classe d'âge.

### Organisation de l'instruction

La durée d'instruction est de 2 années (1).

La première année est consacrée à la préparation au Brevet pré militaire, soit dans les Associations " autorisées pour la Préparation militaire ", soit dans les Unités-cadres du S. E. P. R. A l'issue de cette préparation les élèves accomplissent une période " bloquée " de 10 jours dans une U. C. du S. E. P. R.

La deuxième année s'effectue dans le Cadre militaire. Elle comporte un certain nombre de séances d'instruction théorique et pratique, dont le programme est fixé par la Direction Centrale des Services de Santé des Armées.

Les conditions générales d'inscription et d'admission à la P. M. S. sont applicables aux étudiants en médecine, pharmacie et art dentaire, à l'exception toutefois, de la possession du Brevet Pré militaire.

Cependant, les conditions de scolarité suivantes leur sont imposées :

- a) Etudiants en médecine : 12 inscriptions validées.
- b) Etudiants en pharmacie : 4 inscriptions validées.
- c) Etudiants en art dentaire : ancien régime, 4 inscriptions validées ;  
nouveau régime, 12 inscriptions validées.

### Examens et incorporation

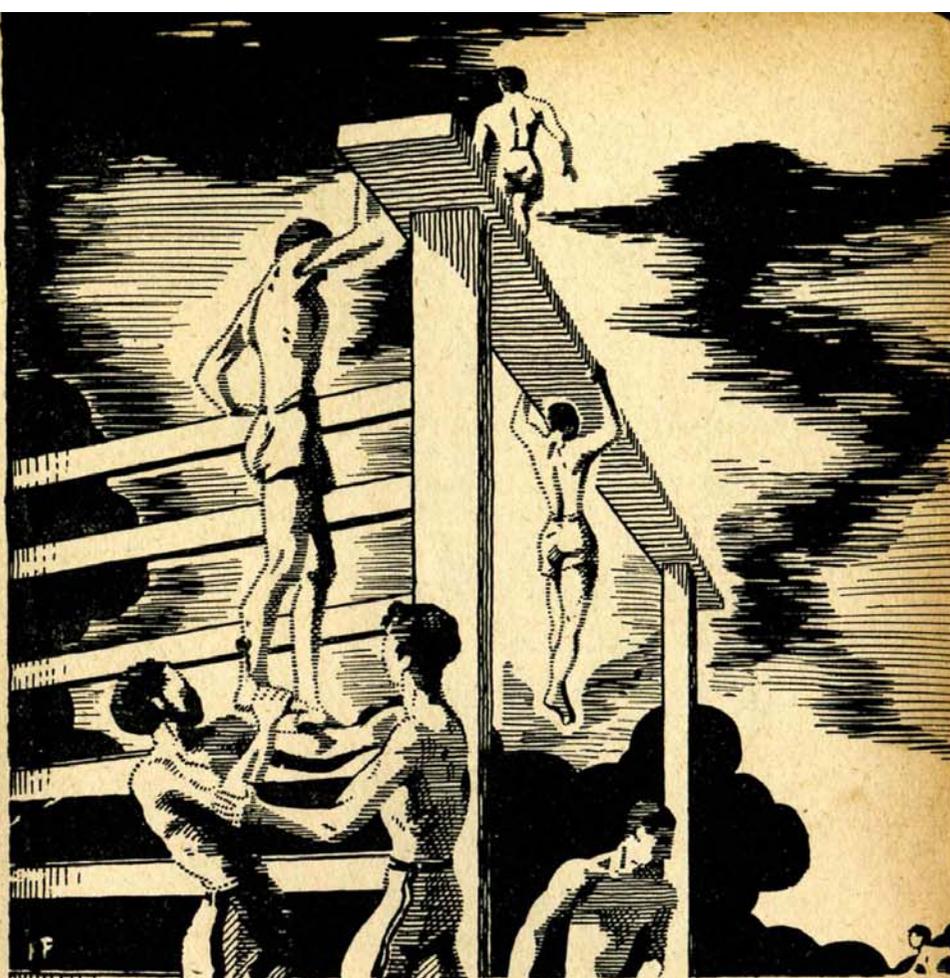
A la fin de la 2<sup>e</sup> année de Préparation Militaire Supérieure — et en principe entre le 1<sup>er</sup> juillet et le 20 août — les étudiants subissent au cours d'une période bloquée, accomplie dans une formation du Service de Santé, un examen portant sur l'ensemble du programme. Ceux qui sont reçus à cet examen sont incorporés, avec le premier contingent appelé après l'expiration de leur sursis, dans les Sections d'infirmiers militaires.

Ils accomplissent leur service militaire actif dans les conditions suivantes :

- a) S'ils sont Docteurs en médecine, Pharmaciens ou Chirurgiens-dentistes diplômés ils effectuent 5 mois de service comme Médecins, Pharmaciens, Dentistes auxiliaires et 7 mois comme Médecins, Pharmaciens, Dentistes sous-lieutenants (ou aspirants).
- b) S'ils sont seulement étudiants en possession de 20 inscriptions de médecine validées (ou internes des Hôpitaux et Hospices des villes de Facultés et Ecoles de Médecine nommés au Concours et pourvus de 16 inscriptions de médecine validées) ou de 12 inscriptions de pharmacie validées, ils effectuent un an de service comme médecins ou pharmaciens auxiliaires.

Les étudiants qui n'ont pas obtenu leur Brevet de P. M. S. sont incorporés en fin de sursis dans une section d'infirmiers et effectuent 18 mois de service actif.

(1) Les étudiants incorporables en octobre 1952 ou avril 1953 ne seront astreints qu'à un an seulement d'instruction. De ce fait, des conditions particulières d'inscription leur seront imposées.



## II

## L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL

## SOMMAIRE

### DE LA DEUXIÈME PARTIE

---

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET LA PRÉPARATION MILITAIRE.

CONSIDÉRATIONS SUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE.

NOTES TECHNIQUES :

*La Méthode Naturelle d'Hébert.*

*La Doctrine d'Education sportive.*

*L'Athlétisme, Sport de base.*

*La Natation, exercice complet.*

LE BREVET SPORTIF NATIONAL :

*Barème des épreuves.*

*Préparation individuelle.*

*Etude du grimper.*

---

#### BIBLIOGRAPHIE

**La Méthode Naturelle d'Hébert**, R. VUILLEMIN (Grandes Editions Françaises).

**Mémento d'E. P. et d'Initiation Sportive**, R. VUILLEMIN (Presses U. F.).

**Cahier de l'Athlétisme** (Editions F. F. A.).

**Revue de l'I. N. S.** (éditée par l'Institut National des Sports).

## L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET LA PRÉPARATION MILITAIRE

---

L'expérience de la dernière guerre mondiale a nettement fait ressortir l'importance qu'il convient d'attacher à la formation et à l'entraînement physique des combattants et a, notamment, démontré qu'à l'accroissement des moyens matériels de toute nature devait correspondre pour ceux qui les emploient ou les subissent un équilibre général toujours plus poussé.

De son côté, la campagne toute récente de Corée n'a fait que renforcer cette certitude, permettant même d'affirmer que quels que soient les progrès qui, sur le plan militaire, pourront encore être réalisés dans les domaines de la mécanisation, de la motorisation ou de l'armement, la valeur de l'« homme » constituera fort longtemps encore, l'un des facteurs essentiels du succès.

Par ailleurs tout permet de supposer qu'un éventuel conflit serait caractérisé par la très grande variété des fronts de combat et par l'extrême mobilité des forces en présence. Qu'ainsi le futur combattant serait sans doute appelé à supporter, presque sans transition, des climats et des températures opposés à l'extrême; à surmonter les difficultés les plus diverses tels que les combats dans la jungle ou la steppe, dans le désert ou sur la banquise; puis, après avoir supporté physiquement et physiologiquement les plus rudes épreuves, à utiliser des matériels que les progrès scientifiques rendent chaque jour plus variés, plus complexes et plus délicats — sans oublier ceux d'entre eux qui, appartenant aux troupes de choc ou aéroportées, pourraient avoir à lutter isolés en territoire ennemi jusqu'à l'extrême limite de leurs forces.

Toutes considérations qui conduisent à conclure que l'entraînement physique, le développement des résistances organiques, la formation morale et virile se situent impérieusement à la base même de toute instruction militaire et par conséquent *prémilitaire*.

Cette formation physique, morale et virile de la Jeunesse constitue d'ailleurs un problème d'intérêt national, et doit s'intégrer dans un plan d'ensemble s'étalant tout au long de la vie des individus, plus spécialement au cours de la période scolaire et post-scolaire.

La Préparation prémilitaire, préfiguration du service actif, n'a donc en cette matière d'autre ambition que de prolonger l'action entreprise préalablement par les divers organismes responsables de la Jeunesse française pour adapter l'acquis physique de ces jeunes adolescents à des fins utilitaires et militaires.



C'est pourquoi nous traiterons successivement ci-après des techniques les plus courantes d'éducation physique et sportive (Athlétisme et Natation, notamment), pour envisager ensuite leur adaptation aux difficultés particulières que représentent pour le combattant l'adversaire et le terrain.

## CONSIDÉRATIONS SUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Dans notre monde moderne, envahi chaque jour davantage par le machinisme, la pratique régulière et rationnelle des exercices physiques s'impose à l'homme comme une nécessité dont nul ne saurait valablement contester la validité. En moins d'un siècle en effet, les progrès scientifiques — brisant avec un passé millénaire — ont bouleversé les conditions de vie de telle façon qu'ils risqueraient d'être à l'origine de troubles physiologiques sérieux, s'ils n'étaient compensés par des mesures d'auto-défense qui satisfassent les besoins biologiques de l'espèce pour sauvegarder son équilibre.

Instinctif d'ailleurs chez l'enfant et chez l'adolescent, ce besoin d'activité physique s'émousse par contre, petit à petit, chez l'adulte qui doit alors faire un effort réel sur lui-même pour s'y astreindre. Effort qui répond dans ce cas à un souci d'hygiène physique et mentale, ce qu'Hébert qualifie de « règle de moralité physique ».

De ce qui précède il est facile de comprendre que, de nos jours, l'ensemble de ces activités — volontairement choisies pour maintenir l'homme dans l'ambiance physique qui lui est spécifique — présente fatalement un caractère assez artificiel. Ce qui explique qu'elles soient généralement toutes groupées sous une dénomination générique commune : celle d'Éducation physique (terme qui s'est substitué à la vieille expression de « gymnastique »).

De nombreuses définitions de l'Éducation physique ont été proposées. Amoros, en 1819, la qualifiait déjà de « ... science raisonnée de nos

mouvements »; il ajoutait : « Elle embrasse l'ensemble des exercices qui tendent à rendre l'homme plus courageux, ... plus fort, ... plus adroit. »

De son côté au début de ce siècle, Demeny définissait ses buts en ces termes : « L'Éducation physique a pour but le développement de l'homme...; c'est l'art de conserver l'intégrité de ses grandes fonctions et de les améliorer... »

Pour Hébert, l'Éducation physique c'est : « Une action méthodique, progressive et continue, ayant pour but d'assurer le développement physique intégral, d'accroître les résistances organiques; ... de subordonner tout l'acquis physique et viril à une idée morale dominante : l'altruisme. »

Enfin, la Méthode Française d'Éducation physique, en 1922, déclarait : « L'Éducation physique comprend l'ensemble des exercices dont la pratique raisonnée et méthodique est susceptible de faire parvenir l'homme au plus haut degré de perfectionnement physique que comporte sa nature. »

Toutes ces définitions, qui se complètent ou se recoupent, soulignent l'intérêt du but poursuivi et précisent que l'Éducation physique intéresse tous les individus et ce tout au long de leur vie.

Ses buts particuliers se modifient d'ailleurs en fonction de l'âge pour :

- assurer à l'**enfance** une croissance harmonieuse;
- maintenir l'équilibre des grandes fonctions et modeler le caractère pendant la **période pubertaire**;
- développer la force, la résistance foncière, les qualités viriles, l'esprit d'équipe et le sens moral, au cours de l'**adolescence**;
- entretenir tout cet acquis, pendant toute la période qui de l'adolescence conduit à l'**âge mûr**;
- retarder, par la suite, le moment de la déchéance physique.



Diverses techniques s'efforcent d'atteindre ces buts. Mais actuellement trois tendances principales se partagent à cet égard les faveurs des éducateurs physiques :

- celle de la **gymnastique construite** (ou analytique), dite « gymnastique éducative, préventive et correctrice » ou encore « gymnastique de maintien » : éducation physique aux bases scientifiques rigoureuses, recherchant par un travail dosé, localisé, méthodique et discipliné à obtenir un effet correctif et hygiénique général durable;

— celle du **travail naturel** (ou synthétique), à caractère foncier et utilitaire (c'est-à-dire agissant sur les grandes fonctions et préparant à l'action efficace), constitué par une véritable synthèse des activités « naturelles » à l'espèce humaine;

— celle de l'**éducation sportive** recherchant un équilibre général par la pratique de plusieurs activités sportives complémentaires les unes des autres.

Chacune de ces tendances semble, par l'application de ses techniques particulières, pouvoir réaliser, pour sa propre part, une formation physique complète et harmonieuse. Il n'en est pas moins vrai que chacune d'elles possède des caractéristiques qui lui permettent — sur le plan éducatif — d'être plus efficace dans certains cas donnés. C'est en fonction de cette efficacité qu'elles doivent donc être introduites et fondues — sans clauses restrictives — dans une méthode globale d'éducation physique, vraiment rationnelle et complète. (Chaque technique conservant d'ailleurs, dans son application particulière, toute sa « pureté », et l'éclectisme, en la circonstance, n'apparaissant que dans la part accordée aux différentes tendances, et non dans leur déformation ou leur fusion.)



Quant au **Sport**, en dehors de son application éducative prévue par la Méthode d'éducation sportive, sa *pratique en compétition* impose certaines réserves.

D'abord parce que sous cette forme spécialisée (et trop souvent unique), son action ne peut être considérée comme suffisante du point de vue formation physique générale — tant sur le plan correctif et morphologique, que sur le plan « foncier ».

Ensuite, parce que trop fréquemment, les sujets faibles et inexpérimentés — ceux auxquels le travail physique est le plus nécessaire — s'en détournent rapidement, du fait de la lenteur de leurs progrès ou de la médiocrité de leurs performances.

Aussi, la compétition sportive — malgré l'indéniable richesse éducative du sport — ne peut-elle être abordée qu'après un sérieux « débrouillage » physique et une orientation préalable judicieuse de ses futurs pratiquants.



Dans les pages qui suivent, nous présenterons succinctement à nos lecteurs les principes généraux d'application de la Méthode naturelle d'Hébert et de la Méthode d'Education sportive. Puis nous étudierons d'une façon plus approfondie les techniques de l'Athlétisme et de la Natation qui intéressent directement la préparation au Brevet sportif populaire — et par conséquent la préparation au Brevet prémilitaire.

## NOTES SUR LA MÉTHODE NATURELLE (1)

### Principes doctrinaux

Ils découlent tous de la conviction d'Hébert que... « L'homme, comme tout être vivant, doit parvenir à un développement intégral par la seule utilisation de ses moyens naturels de locomotion, de travail et de défense ».

C'est donc à un **retour systématique et raisonné à la nature et aux conditions naturelles de vie** — adapté le mieux possible aux obligations de la vie sociale moderne — que tend la Méthode naturelle :

— d'abord en recherchant des conditions naturelles de vie, c'est-à-dire un contact aussi étroit et aussi fréquent que possible avec les éléments naturels dans lesquels la vie terrestre s'est développée : l'eau, l'air et le soleil;

— ensuite, en exécutant, sous forme de « synthèse », des exercices « naturels et utilitaires », correspondant aux principales nécessités de l'« homme primitif actif ».

Ces exercices se classent comme suit :

- 1<sup>o</sup> La **locomotion normale** : marche, courses, sauts;
- 2<sup>o</sup> Les **locomotions secondaires** : grimper, équilibrisme, natation;
- 3<sup>o</sup> La **défense ou la sécurité individuelle**;
- 4<sup>o</sup> Les **activités industrielles ou utilitaires** : tirer, pousser, halier lever, porter, lancer;
- 5<sup>o</sup> Les **divertissements** : danses, acrobaties, chants.



**Pratiquement**, la Méthode naturelle conduit à harmoniser l'exécution des exercices naturels et de l'hygiène naturelle.

Les **exercices naturels**, pour Hébert, se répartissent, en fonction de leur importance, en trois ordres :

a) D'abord les *exercices de déplacement* courants : marche, course et sauts;

(1) Œuvre d'un Français, le lieutenant de vaisseau Hébert, disciple intellectuel d'Amoros (1769-1848), cette Méthode est née en France, aux environs de 1907. Si elle a évolué depuis dans son application, du moins est-elle demeurée immuable quant à ses « bases doctrinales ».

b) Puis les exercices comportant des modes de *déplacements secondaires* ou *spéciaux* : quadrupédie, portage, natation et équilibre;

c) Enfin les exercices de caractère strictement *utilitaire* : lever, lancer, tirer, pousser, attaquer et se défendre.

**Quant à l'hygiène naturelle**, elle comporte :

— avant tout la production d'un travail physique quotidien « foncier », c'est-à-dire agissant activement sur les grandes fonctions.

— puis la recherche méthodique d'un endurcissement au froid, à l'eau, à l'air, au soleil, par une exposition progressive à ces différents éléments en vue d'accroître les « résistances organiques » et d'atteindre la « rusticité »;

— enfin l'observance de règles simples d'hygiène :

- propreté du corps;
- sobriété de l'alimentation;
- équilibre des activités.

Ces exercices naturels et cette hygiène naturelle doivent agir tout à la fois :

— sur le plan **fonctionnel**, en sollicitant, cultivant et régularisant les grandes fonctions vitales;

— sur le plan **structural**, en permettant un développement harmonieux du squelette et de la musculature; en assurant une parfaite souplesse articulaire;

— sur le plan **utilitaire**, en apportant l'adresse et une meilleure coordination neuro-musculaire pour aboutir à la virilité, grâce à l'« action vraie » devant l'obstacle réel;

— sur le plan **moral, psychique** et **caractériel** enfin, en modelant et en façonnant le caractère, tous les éléments de cette doctrine orientant vers une vie saine, ardente et joyeuse.

Le résultat final devant permettre de créer des « êtres forts » (1), non seulement physiquement, du fait de leur état de robustesse et de santé, mais aussi moralement du fait de leur courage, de leur énergie, de leur sang-froid et de leur ténacité.

(1) Pour Hébert, l'« homme fort » est celui qui peut porter lourd, loin, vite; c'est-à-dire celui qui, moralement, saura surmonter toutes les défaillances et qui, physiquement, saura franchir tous les obstacles, grâce à ses qualités d'adresse, de force, de vitesse et de résistance.

## Application

La séance ou leçon de Méthode naturelle est constituée par une synthèse des dix genres fondamentaux d'exercices que constituent : la marche, la course, les sauts, le grimper, la quadrupédie, l'équilibre, les lancers, l'attaque et la défense.

« Pratiquement, déclare Hébert, une séance d'entraînement est un *parcours* ou un *déplacement* plus ou moins long, durant lequel on marche, on court, on saute, on progresse en quadrupédie, on grimpe ou on escalade, on chemine en équilibre instable, on lève et on porte, on lance, on lutte, on nage. C'est si l'on veut la reproduction réelle ou la représentation figurée d'une expédition en chasse ou de recherche de nourriture en pleine nature sauvage. »

Ce déplacement s'accomplit :

— soit en effectuant un *parcours en pleine nature* procédé qui respecte le mieux les principes doctrinaux de la Méthode naturelle;

— soit en employant un subterfuge et en travaillant sur un espace restreint (généralement rectangulaire et mesurant de 20 à 40 mètres de long sur 12 à 20 mètres de large) forme de travail dite au *plateau*.



Par ailleurs la séance ou leçon peut présenter :

— soit un caractère **foncier** quand sont plus spécialement sollicitées les qualités *foncières* (résistance);

— soit un caractère **technique** quand elle poursuit le but d'étudier certains exercices pour obtenir dans leur exécution un meilleur rendement;

— soit encore un caractère d'**entretien** quand il s'agit simplement de maintenir les sujets en bonne condition physique.

## Règles pédagogiques d'exécution

Deux principes essentiels — découlant en ligne directe des principes doctrinaux — sont tout d'abord à respecter :

— celui de la **liberté d'action** banissant l'action d'ensemble et laissant à chaque sujet la possibilité d'opérer à son rythme personnel le meilleur; en un mot « individualisant » l'effort;

— celui d'accomplir tout travail en **souplesse** permettant ainsi une exécution aussi naturelle que possible des divers exercices.

De plus la leçon doit être :

— **continue** pour développer les qualités *foncières* grâce à un travail soutenu (sans arrêt ni immobilisation, ni station préalable ou préparatoire);

— **progressive**, pour échauffer progressivement l'organisme auquel on ne demandera des efforts violents qu'au moment où, physiologiquement, il est prêt à les fournir dans les meilleures conditions;

— **alternée**, pour permettre à l'organisme de « récupérer » au cours du travail;

— **dosée**, pour que le travail effectué corresponde exactement aux moyens physiques du moment des sujets participant à un même travail collectif;

— **attrayante**, enfin, pour que les élèves s'y livrent totalement, avec joie et entrain.

### Plan-type d'une leçon

(Durée variable : 20 à 50'.)

Hors leçon : **prise en main**.

#### A. — DÉROULEMENT

Mise en train progressive de l'organisme (marche, course, sautilllements, « envolée »).

#### B. — LEÇON

(Proposée dans l'ordre le plus habituel de déroulement.)

**Quadrupédie.**

**Grimper.**

**Saut.**

**Equilibrisme.**

**Lancer.**

**Lever. Porter.**

**Attaque et défense.**

**Parcours chronométré.**

Un ou plusieurs exercices par famille.

Rythme d'exécution en fonction :  
— du degré d'entraînement des élèves;

— des conditions du moment.

Choix des exercices par famille en tenant compte :

— de la « dominante » *principale* : foncière, ou entretien;

— de la « dominante » *secondaire* (variable : souplesse, adresse, vitesse, cran, joies, etc...).

#### C. — APAISEMENT

(Marche et respiration.)

## NOTES SUR LA DOCTRINE D'ÉDUCATION SPORTIVE (1)

### Principes doctrinaux

En initiant très tôt les enfants et les adolescents à des techniques sportives variées, mais choisies de telle sorte qu'elles soient toujours complémentaires les unes des autres, la *Doctrine d'éducation sportive* fait appel à l'instinct ludique de la jeunesse, en le tempérant toutefois par un dosage judicieux des activités — tout comme elle entend, par ailleurs, corriger l'aspect quelque peu artificiel des techniques sportives par la variété des sports étudiés.

Son dessein, en définitive, est d'introduire dans la masse le goût et l'habitude des pratiques sportives, mais en utilisant toutefois le sport comme un instrument docile au service d'éducateurs et d'exécutants sachant le dominer et le discipliner pour lui faire « exprimer » toute sa valeur éducative. Le but final étant d'aboutir à un parfait équilibre mental et physique; d'inculquer à tous le goût de l'effort et le sens de l'efficacité; d'améliorer enfin le comportement moral et social de chacun.

### Application et règles pédagogiques

Dans son application, la Méthode d'Education sportive préconise de mener **simultanément** :

— l'initiation à (puis la pratique de) l'athlétisme et à la natation, considérés comme exercices sportifs de base;

— l'étude d'un sport de combat : boxe, lutte, judo (pour les garçons seulement);

— l'étude et la pratique d'un sport collectif : basket, rugby, football, etc...

(1) Les principes de la Doctrine d'« Education sportive » découlent en droite ligne des conceptions éducatives anglo-saxonnes (Thomas Arnold, 1822). Ils sont, en France, le fruit des travaux réalisés, de 1916 à 1924 à l'Ecole de Joinville (*Règlement de la Méthode française*, 2<sup>e</sup> partie) et surtout de ceux effectués depuis la Libération à l'Institut National des Sports.

De plus elle entend utiliser systématiquement la compétition, en tant que procédé pédagogique, sous réserve d'un choix, d'une alternance et d'un dosage rigoureux de ces compétitions qui doivent toujours être adaptés aux moyens physiques (et physiologiques) des participants.

Suivant l'âge et la qualité de ces derniers, suivant également le but poursuivi, le travail s'effectue sous forme :

— **soit de séances d'éducation sportive** (travail généralisé) réservées à l'initiation, l'orientation et à la formation sportives des intéressés (ou pouvant encore présenter un caractère d'entretien);

— **soit de séances d'entraînement sportif** (travail spécialisé) préparant aux compétitions.

### Plan des séances de travail

1<sup>o</sup> La **séance d'Education sportive** (durée de 40 à 50'), destinée à l'entraînement généralisé comporte :

a) Une *mise en train* (8 à 10') permettant d'échauffer et d'assouplir la musculature et les articulations, d'alerter l'ensemble des grandes fonctions : courses et marches à allures variées, coupées de mouvements de bras, de jambes et de tronc;

b) Des *exercices de souplesse et de musculation* apportant un repos relatif aux grandes fonctions, et intéressant principalement la partie centrale du corps (abdominaux, dorsaux);

c) Des *exercices « agilité », « cran »* (virilité et caractère), pratiques sous la forme d'acrobaties au sol et de travail aux agrès;

d) Des *exercices sportifs*, alternés, à caractère technique, utilisant la compétition comme procédé pédagogique;

e) Un *retour au calme* (marche, respiration, décontraction).

2<sup>o</sup> La **séance d'entraînement sportif**, d'une durée variable et à prédominance technique et tactique, comporte de son côté :

a) Une *mise en train* (8 à 10');

b) Un *perfectionnement* technique ou tactique, ou une *compétition* d'entraînement au sport individuel ou collectif;

c) Un *retour au calme*.

## L'ATHLÉTISME, SPORT DE BASE

### Présentation

Du point de vue éducatif, l'Athlétisme se trouve être le prolongement le plus heureux de la Méthode naturelle d'Hébert. Un prolongement assez particulier cependant puisque l'athlétisme — dans le but d'atteindre la « performance » — se situe dans des conditions quelque peu arbitraires et rarement « naturelles ». Son intérêt majeur est qu'il recherche l'économie du geste et la coordination musculaire la plus poussée pour atteindre cette pureté particulière : le **style** qui conditionne l'efficacité.

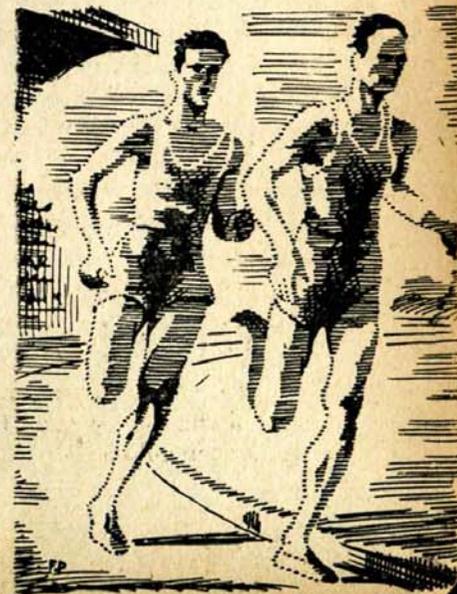
Les épreuves d'athlétisme les plus couramment pratiquées en compétition — celles qui figurent au programme des Jeux olympiques — sont pour les courses, les courses de vitesse pure : 100, 200, 400 mètres; les courses de demi-fond : 800, 1.500 mètres; et les courses de fond : 5.000 et 10.000 mètres; également les courses de haies : 110 mètres haies et 400 mètres haies, ainsi que le 3.000 mètres steeple (course avec obstacles). Et dans les concours : les sauts en hauteur et en longueur avec élan, le triple saut, le saut à la perche et les lancers du poids (7 kgs. 257), du disque, du javelot et du marteau. Ajoutons encore à ces différentes épreuves les courses de relais qui se courent par équipes de 4 hommes sur 4 fois 100 mètres, 4 fois 400 mètres, 4 fois 800 mètres et le relais « olympique » 800×400×200×100 mètres.

★

Les notes qui suivent traitent des principales spécialités de l'athlétisme.

Elles ont été rédigées sous une forme volontairement concise en tenant très largement compte des travaux les plus récents — notamment de ceux de l'Institut National des Sports et de la Fédération Française d'Athlétisme.

Nos lecteurs, en se procurant les *Cahiers de l'athlétisme*, édités par la F. F. A. pourront utilement compléter leur documentation technique à cet égard.



## LES COURSES

ANALYSE. — La course, exercice d'une très grande intensité sollicitant au plus haut degré les grandes fonctions, consiste en une succession de bondissements d'une jambe sur l'autre, appelés « foulées ».

Dans la course, deux phases essentielles sont à considérer :

a) L'*appui* qui comporte l'amortissement de la chute à l'arrivée au sol, puis l'impulsion nécessaire pour le quitter;

b) La *suspension* pendant laquelle le corps se trouve dans l'espace, la jambe avant s'appêtant à aborder le sol et la jambe arrière se reportant en avant.

De ce fait, diverses oscillations se produisent, dues :

— dans le sens vertical, à l'élévation du corps résultant de l'extension de la jambe arrière;

— latéralement, au passage d'un pied sur l'autre;

— transversalement, à l'avancée de la hanche du côté de la jambe qui est projetée en avant.

Pour atteindre le meilleur rendement, il convient que ces oscillations soient compensées ou tout au moins réduites au maximum.

Pendant la course, la position et l'action des différentes parties du corps peuvent se schématiser de la façon suivante :

— le *tronc* est légèrement penché en avant, presque dans le prolongement de la jambe arrière, pour que le centre de gravité soit toujours au delà du polygone de sustentation; les épaules restent souples pour permettre le libre jeu des bras; la ligne des épaules est perpendiculaire à l'axe de course; tous les muscles sont décontractés pour faciliter le fonctionnement de la cage thoracique;

— la *tête* est maintenue sans raideur dans le prolongement du tronc pour faciliter la respiration;

— les *bras* travaillent dans le sens de la progression, bras et jambes opposés se trouvant en même temps en avant et facilitant par ce synchronisme la propulsion tout en compensant les oscillations latérales;

— les *jambes* amortissent à tour de rôle le choc à la réception au sol en se fléchissant légèrement; la jambe arrière s'allonge et se détend pour donner l'impulsion et, pendant la suspension, elle se porte fléchie, le

genou haut, le plus rapidement possible en avant pour dépasser celle qui va prendre appui; devenue alors jambe avant, elle s'étend à son tour pour aborder le sol le plus loin possible;

— les *pieds* atterrissent en prenant contact avec la face antérieure de la plante; ils se placent au plus près de l'axe de course et travaillent — ainsi que la jambe au moment de leur extension commune — dans le sens de cet axe.

### Les courses de vitesse (De 100 à 400 mètres.)

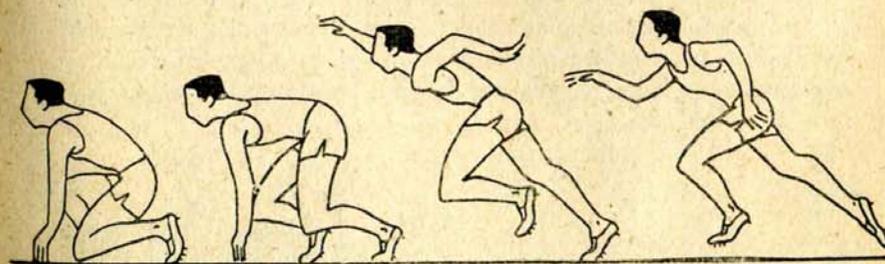
Dans ce genre d'épreuve :

— le **départ** présente une importance capitale. Il se prend à genou aux commandements suivants :

« A vos marques! » « Prêts! » Puis coup de pistolet.

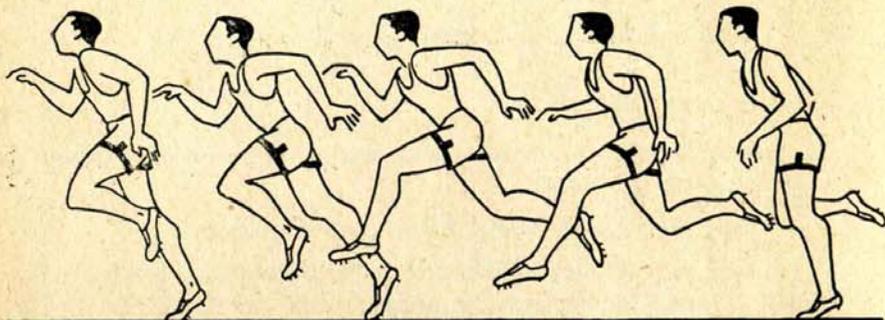
A l'indication *A vos marques!* le coureur se porte sur la ligne de départ, dépasse les trous qu'il a préalablement creusés, y place ses pieds en veillant à ne pas en ébouler les parois, puis ramène ses mains doigts étendus, sur la ligne de départ. Il s'immobilise alors en s'efforçant de rester calme et décontracté.

Au commandement de *Prêts!* il se soulève sur les bras tendus et, décollant du sol le genou de la jambe arrière, porte le poids du corps en avant, le dos horizontal et parallèle au sol; en même temps il prend lentement une longue inspiration.



Au coup de pistolet, les mains quittent le sol, et le corps déséquilibré tombe en avant. Les bras s'efforcent alors de le relever en même temps que les deux jambes s'emploient à le propulser violemment en avant, les pieds prenant appui contre les parois des trous ou des starting blocs. De ce fait, les premières foulées sont à la fois courtes et rapides;

— la **foulée** doit être longue pour être efficace. Le genou de la jambe avant monte le plus haut possible pour permettre à celle-ci — au moment de son extension — d'aller attaquer le sol le plus loin possible. Les bras restent souples malgré la grande amplitude de leur mouvement qui est synchrone à celui des jambes (bras et jambes opposés en même temps en avant). Ils aident à tirer le corps en avant tout en l'équilibrant. Quant à la poussée de la jambe arrière, elle s'exécute avec force et aussi complètement que possible;

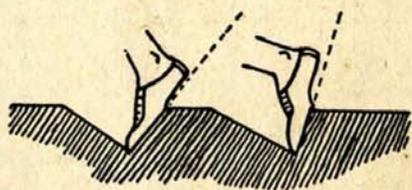


— la **respiration** doit rester facile tout au long de la course, grâce à une décontraction volontaire de la cage thoracique. L'expiration s'efforce d'être complète, ceci grâce à un rythme respiratoire discipliné.

### CONSEILS PRATIQUES

Pour démarrer sec au coup de pistolet, le coureur a besoin pour ses deux jambes de points d'appui solides. Il les obtient en logeant ses pieds dans deux trous creusés dans le sol, en arrière de la ligne de départ, ou en utilisant un appareil appelé starting-bloc présentant les mêmes avantages et calant les pieds. Les

trous doivent être suffisamment profonds pour que toute la partie antérieure des pieds puisse y pénétrer; ils sont largement dégagés en avant. La paroi du trou arrière est presque verticale et



celle du trou avant oblique. Pour déterminer une fois pour toutes la position de ces trous par rapport à la ligne de départ, le coureur — sans se soucier de celle-ci — essaye de trouver une position de départ debout qui le satisfasse : jambes légèrement fléchies et prêtes à la détente.

Il marque alors sur le sol l'emplacement de ses pieds et creuse des trous de part et d'autre de l'axe de course imaginaire qu'il s'est fixé. Puis il s'agenouille, vérifie la bonne orientation de ses jambes et le bon appui de ses pieds contre les parois des trous; *par tâtonnement encore*, il recherche l'emplacement où il doit placer ses mains pour trouver le meilleur équilibre possible au moment où, décollant le genou arrière du sol, il portera le poids du corps sur ses bras tendus. Quand il a trouvé la position idéale, il marque l'emplacement de ses mains : celui-ci figure la ligne de départ. Il ne lui reste plus alors qu'à mesurer la distance des deux trous à cette ligne, ainsi que leur écartement par rapport à l'axe imaginaire qu'il s'était fixé. Par la suite, il reportera ces mesures sur la ligne de départ réelle.



Sans étudier la technique même du départ (dont nous avons donné précédemment une description sommaire), indiquons cependant :

— qu'en rentrant dans les trous — ou en prenant position sur le starting-bloc — le coureur doit rester parfaitement décontracté, épaules basses, jambes souples et *parallèles* à l'axe de course;

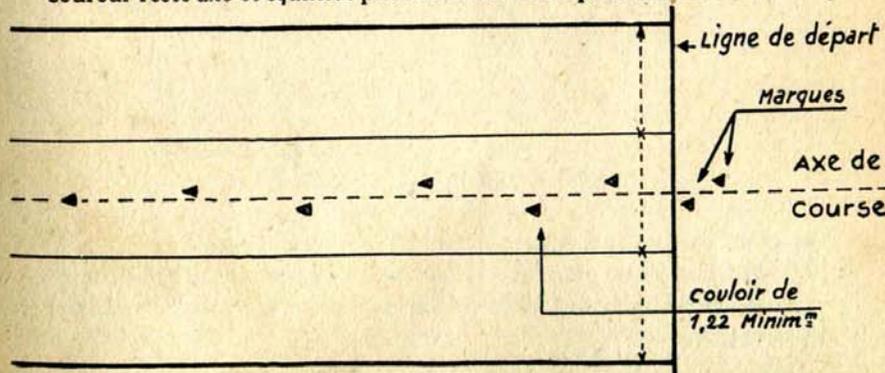
— que la meilleure projection est celle qui se réalise sous un angle approchant 45°;

— que les jambes doivent réaliser une *poussée durable et totale* et non *saut brusque*;

— que les premières foulées doivent être rapides et courtes pour COURIR après l'équilibre du corps sans freiner son impulsion par un brusque redressement;

— qu'en s'allongeant progressivement, les foulées doivent se rapprocher de l'axe de course et même, petit à petit, se superposer à cet axe;

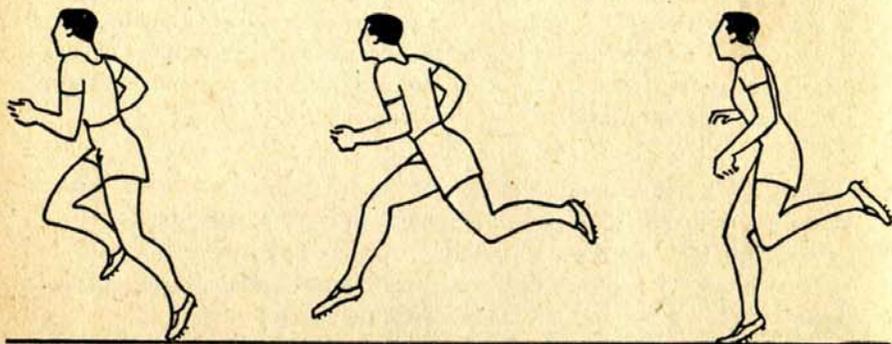
— qu'en résumé tout le secret d'un bon départ réside dans le fait que le coureur reste *axé et équilibré* pour éliminer toute perte de force et de temps.



## Les courses de demi-fond

(800-1.500 mètres.)

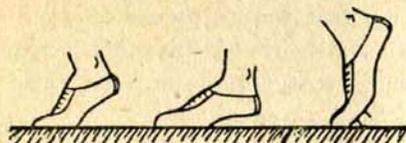
La **course de demi-fond** représente un travail physique d'une extrême intensité. Elle nécessite une préparation méthodique et très complète, et exige de ceux qui s'y livrent une très grande résistance organique (cœur, poumons).



Dans ces compétitions :

- la *foulée* doit être longue, souple et « coulée »;
- la *respiration* parfaitement rythmée; pour cela, le coureur veille, grâce à des expirations complètes et régulières, à lutter contre l'essoufflement;

— l'*allure générale* économique : le travail des bras est moins ample que dans la course de vitesse,



et la réception au sol s'effectue avec le minimum de heurt. Le pied aborde celui-ci avec la plante, amortit la chute en se fléchissant de telle sorte que le

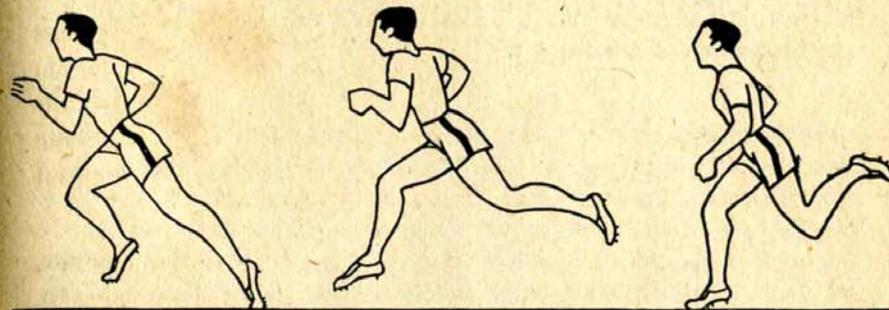
talon prend, à son tour, contact ; puis il se déroule pour permettre l'impulsion.

## Les courses de fond

Les **courses de fond** comprennent les épreuves de *fond court*, 5.000 et 10.000 mètres, et de *grand fond* allant jusqu'au marathon. Elles englobent également le *steeple* (3.000 mètres sur piste d'obstacles spéciale) et le *marathon*.

Le *style* de chaque coureur de fond est strictement personnel : il découle de son poids, de son « châssis », de son « gabarit » particuliers. Toutefois il est toujours caractérisé par la recherche de l'**économie** la plus poussée.

Cette économie **avant tout musculaire**, exige que le coureur soit



toujours entièrement décontracté, son mouvement de bras étant réduit, au maximum (pour équilibrer le corps sans chercher à le « tirer ») la foulée naturelle et l'attaque du pied se réalisant le talon à plat (et non « du » talon) — le « déroulement » s'exécutant ensuite en bascule (du talon à la pointe du pied) pour donner une nouvelle impulsion. Le talon de la chaussure du coureur de fond sera d'ailleurs utilement pourvu d'une talonnette en caoutchouc pour réduire les chocs au maximum.



La respiration est aussi naturelle que possible et — comme en demi-fond — le coureur a avantage à rechercher un rythme convenable en adoptant le rythme 3-2 (expiration : trois foulées; respiration : les deux suivantes).

## Note sur le cross-country

Nous ne saurions passer sous silence, à l'occasion de cette présentation de la course à pied, l'activité si sympathique que constitue le « cross-country » dont la pratique peut être envisagée soit sous la forme d'entraînement foncier, s'intégrant dans la leçon normale d'Education physique, soit sous la forme, beaucoup plus sévère et plus dure, de sport de compétition.

Dans le premier cas, il se présente comme un exercice d'une très grande valeur hygiénique pouvant être pratiqué sans aucun danger par tous : enfants, adolescents des deux sexes, adultes, voire hommes d'âge

mûr. L'essentiel étant de savoir « doser » judicieusement les efforts — donc déterminer les distances et les allures — en fonction de l'âge, du sexe et du degré d'entraînement des participants.

Par contre, pratiqué en compétition, le cross prend un tout autre caractère : celui d'une spécialité sportive de très grande intensité, ne pouvant être abordée que par des athlètes présentant une intégrité absolue des grandes fonctions.



**Techniquement**, le cross-country s'apparente à la course de fond. Ses adeptes doivent donc adopter avant tout un « style économique » : déroulement du pied qui s'accroche au sol en l'attaquant à plat; foulées souples, sans ampleur excessive, s'adaptant judicieusement au terrain (montées et descentes); mouvements limités des bras strictement réduits au rôle d'« équilibrateurs »; très grande souplesse des hanches, du bassin et du tronc enfin, absorbant les cahots, limitant les heurts, éliminant ainsi toutes les dépenses inutiles et réduisant la fatigue.

**L'équipement** du crossman présente une réelle importance : suivant la nature des parcours, il chaussera des « bains de mer » ou des chaussures à pointes courtes, munies de talonnettes et maintenues par une courroie passant par-dessus la cheville. Il garnira utilement l'intérieur de ses chaussures d'une talonnette en caoutchouc mousse lui permettant d'amortir les heurts causés par l'attaque du pied au sol. Par grand froid, il n'hésitera pas à courir avec des socquettes de laine, voire avec un collant de jambe en jersey (tout au moins à l'entraînement); de plus, il se protégera les reins et le ventre avec une ceinture de flanelle; enfin, il se munira de gants. En cas de pluie, il se graissera légèrement le corps, soit avec de l'huile de camomille, soit avec de la vaseline pure; et, sous le maillot, il se protégera le dos et la poitrine avec une ou plusieurs épaisseurs de papier journal.

## L'ENTRAÎNEMENT A LA COURSE

L'entraînement aux courses de vitesse exige un entraînement général très complet cultivant :

- la *souplesse* qui permet d'obtenir un synchronisme parfait;
- la *détente*, qualité innée certes, mais qui néanmoins se perfectionne;
- la *résistance* indispensable pour un travail physique aussi intense (cardiaque surtout).

Le coureur de vitesse doit en conséquence s'astreindre — en dehors de la mise au point technique que comporte l'étude des départs et du style de course — à des *séances de mise en condition* comportant des exercices assurant :

- le développement musculaire;
- l'assouplissement articulaire;
- des parcours au train (de 500 à 2.000 mètres), coupés de démarrages courts (envolées).



L'entraînement au « **demi-fond** » ne peut s'admettre que pour des sujets physiquement robustes et sains. Il nécessite beaucoup de méthode, de persévérance et de régularité, et réserve, lui aussi, une très large place aux exercices d'assouplissement.

Suivant les sujets, la compétition envisagée et la période de l'année, les séances d'entraînement recherchent tantôt la *résistance* (distance d'entraînement nettement supérieure à celles des compétitions), tantôt la *vitesse* (entraînement au « train » coupé de sprints de 40 à 50 mètres). Mais dans tous les cas, elles commencent toujours par un travail de mise en train, comportant toute la gamme des exercices de « culture physique » qui intéressent spécialement les membres inférieurs, le bassin, la ceinture abdominale.

Enfin, le coureur de demi-fond éduque également, au cours des séances de « train », sa respiration et recherche un « automatisme respiratoire » en s'efforçant d'expirer sur deux foulées et de se « *laisser respirer* » sur les deux suivantes par exemple.



L'entraînement aux courses de fond comporte — comme les précédentes — une part de « culture physique », mais nécessite surtout une recherche de l'*endurance* qui ne s'obtient qu'en « moulant » du kilomètre. Encore convient-il de le faire avec intelligence et de se laisser guider dans cette matière par un entraîneur réellement compétent.

Il est très important, par ailleurs, de savoir que les courses de fond produisent une dépense musculaire considérable et exigent, de ce fait, que les athlètes qui les pratiquent observent une discipline de vie et une hygiène générale extrêmement minutieuses.

## LES SAUTS

Nous n'examinerons ci-après que le saut en hauteur et le saut en longueur avec élan — non sans noter cependant au passage tout l'intérêt que représentent le saut à la perche, qui nécessite une adresse et une coordination neuro-musculaire remarquables et le triple saut, épreuve assez particulière qui exige d'excellentes qualités de vitesse et de détente, mises au service d'une très bonne mémoire musculaire.

### Le saut en hauteur

Le **saut en hauteur avec élan** sollicite à la fois, et très vivement, des qualités de détente, de vitesse et d'adresse.

Dans le saut en hauteur, comme dans le saut en longueur d'ailleurs, quatre phases successives sont à distinguer : l'impulsion ou appel; la préparation ou élan; la suspension; la chute.

L'**élan** comporte une course relativement courte (12 à 15 mètres en général), accomplie soit de face, soit obliquement, qui amène le sauteur sur son pied d'appel, prêt à l'impulsion.

L'**appel** débute par un « blocage » du talon de la jambe d'appel destiné à transformer en force ascensionnelle la force horizontale résultant de la vitesse de course. Puis il se continue par un déroulement du pied et par l'action de tous les muscles extenseurs de la jambe et de la cuisse qui élèvent le corps au-dessus de la barre.

La **phase de suspension** est très courte : le sauteur utilise d'abord la force ascensionnelle résultant de l'appel, puis le corps décrit des mouvements variables suivant le style employé, pour permettre au centre de gravité de « pivoter » au-dessus de la barre.

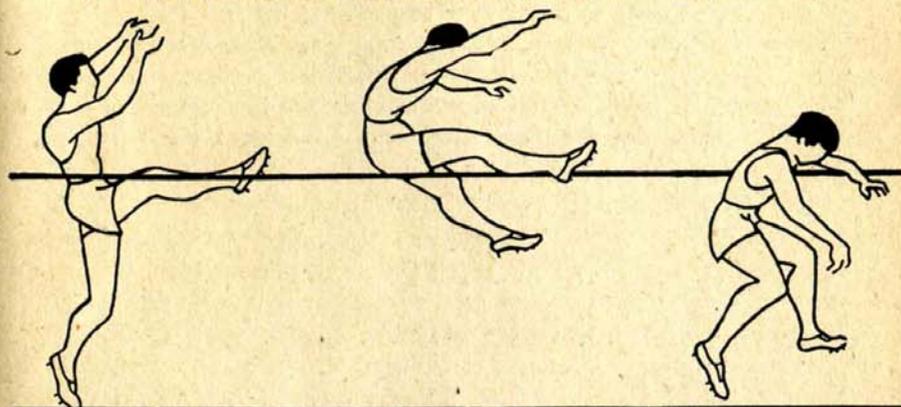
La **chute** intervient alors, l'athlète atterrissant sur l'une des deux jambes qui se fléchit pour amortir sa réception au sol.

STYLES. — Des différents styles employés, nous retiendrons :

1° Le **ciseau de côté**, forme de saut peu économique pour lequel la course d'élan s'effectue obliquement (sous un angle de 40 à 45°), et l'appel du *pied extérieur* (le plus éloigné de la barre), la jambe intérieure montant la première, tendue, pendant que les bras s'élèvent vivement pour augmenter la force ascensionnelle.

La jambe d'appel enfourche rapidement la barre à son tour pendant que le corps se fléchit légèrement en arrière pour effacer les fesses.

La chute s'effectue sur la jambe opposée à la jambe d'appel.

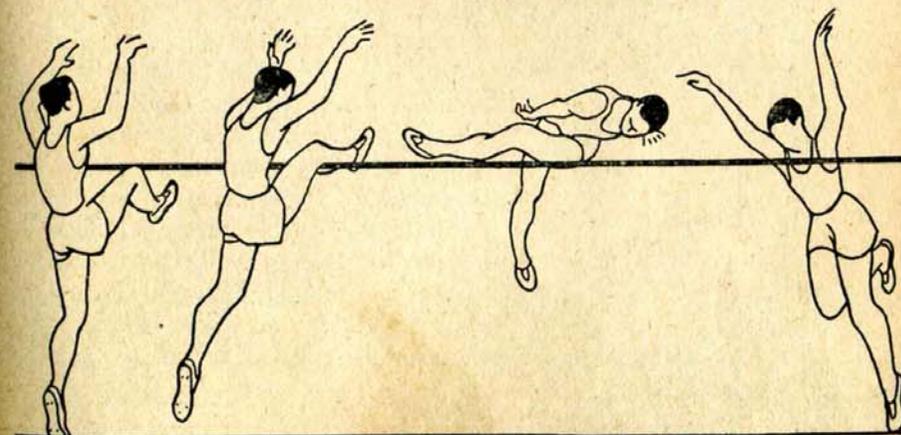


En conclusion, il s'agit d'un « ciseau » vertical au-dessus de la barre, au cours duquel le centre de gravité s'élève trop haut pour permettre un rendement intéressant.

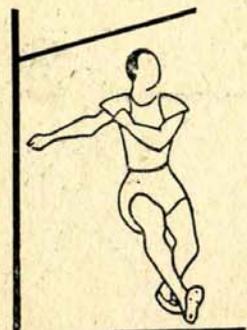
2° Le **saut avec retournement à l'intérieur**, ou style à la « Lewden », est beaucoup plus efficace que le ciseau de côté, dont il est en quelque sorte l'« aplatissement ».

La course d'élan, d'une longueur de 12 à 15 mètres, s'effectue presque perpendiculairement à la barre (75 à 90°).

L'appel, du *pied extérieur* (le plus éloigné de la barre), marqué par un net blocage du talon, s'exécute à une distance de la barre à peu près égale à la longueur de la jambe avant tendue. Cette première jambe lancée violemment monte au-dessus de l'obstacle pendant que les bras élèvent

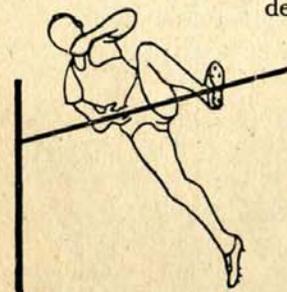


le corps. Quand elle est passée, le corps qui commençait à s'engager au-dessus de la barre se retourne vers l'intérieur, aidé par les bras et se fléchit sur la jambe d'appel; cette rotation « appelle » alors la jambe arrière, jusque-là restée « à la traîne » qui passe à son tour grâce à un fouetté horizontal rapide. Le corps, continuant à tourner, efface la hanche et le tronc, et la chute s'effectue face à la barre, sur le pied d'appel.

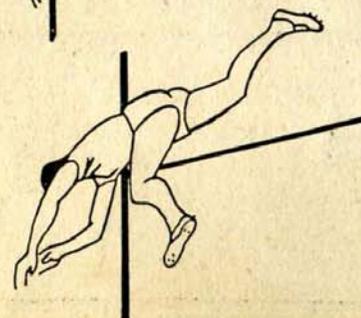
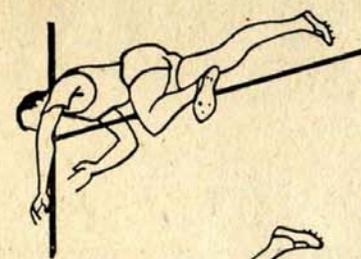


3° Le saut en « rouleau », style plus efficace que les précédents tout en étant plus simple à apprendre, est adopté par la plupart des athlètes qui ont franchi plus de 2 mètres. Il comporte plusieurs variantes : ventrale, dorsale, costale.

En fait, il s'agit d'un saut à cloche-pied. L'élan, de 12 à 15 mètres, se prend sur un angle de 55 à 70°. L'appel s'effectue du pied intérieur (le plus près de la barre) qui se bloque légèrement vers l'extérieur, pour obtenir une plus grande force ascensionnelle, pendant que la jambe libre est lancée fléchie vers la barre et que les bras s'élèvent pour faciliter l'impulsion.



Le corps suit, puis se couche horizontalement, soit sur la hanche, soit sur le ventre pour « envelopper » la barre. Il roule au-dessus d'elle, la première jambe passant tendue pendant que la jambe d'appel, restée à la traîne, se dégage en dessous d'elle, le pied venant presque toucher le mollet de la première jambe. Les bras, pendant le « rouleau », accentuent la rotation du corps, puis plongent vers le sol pour que la réception s'effectue, aussi souple que possible, sur « trois pattes » : deux mains et jambe d'appel. Toutefois dans le cas du « rouleau ventral », la chute s'effectue sur la première jambe, le corps enroulant littéralement la barre (fig.)



## L'ENTRAÎNEMENT au saut en hauteur comprend :

- des exercices généraux sollicitant toute la musculature et assouplissant spécialement le tronc et le bassin, sans négliger cependant de cultiver la résistance foncière par des parcours « au train » (500 à 1.000 mètres);

- des exercices de détente et de vitesse susceptibles de cultiver et d'améliorer la détente naturelle; on utilise notamment toutes les formes possibles de sautilllements et de sauts en extension; ainsi que de courtes « envolées » exécutées sur quelques mètres;

- des exercices d'étude du style;

- enfin, l'entraînement à proprement parler, au cours duquel l'athlète effectue des sauts à hauteur moyenne pour affiner son « style » personnel.

Il est bon de savoir qu'en compétition chaque saut exige de l'athlète une véritable « explosion » mettant en jeu toute sa détente et tout son influx nerveux, explosion succédant d'ailleurs à une « concentration » psychique intense. Le tout pouvant se comparer à une sorte de court-circuit vidant brutalement une batterie d'accus.

Aussi est-il indispensable que le sauteur dispose, entre chacun de ses essais, d'un temps de « récupération » suffisant.

## Le saut en longueur

Le saut en longueur convient particulièrement aux hommes rapides, la course d'élan jouant un rôle capital dans cette spécialité athlétique.

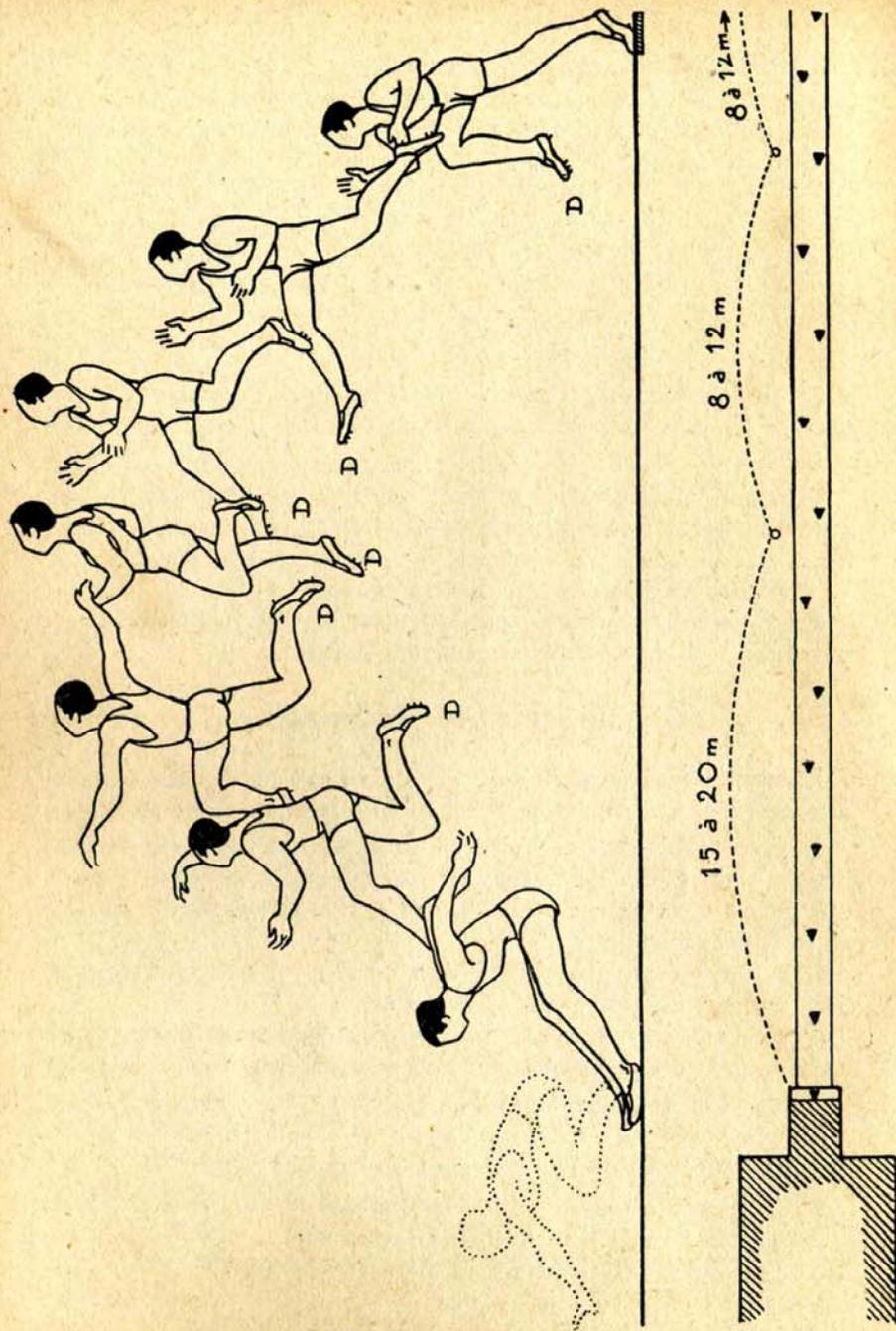
Il s'agit, en effet, d'une projection du corps dans l'espace suivant les lois de la balistique. Pour obtenir le résultat optimum, il conviendrait que cette projection s'effectue à la plus grande vitesse initiale possible et sous un angle de 45°.

Il en résulte que le sauteur doit arriver vite sur la planche d'appel et pour sauter loin, sauter relativement haut.

Comme pour le saut en hauteur, nous examinerons les quatre phases successives du saut en longueur : l'élan, l'appel, la suspension et la chute.

L'élan doit permettre au sauteur d'arriver sur la planche d'appel à sa vitesse maximum. La course d'élan varie donc, suivant les sujets, entre 30 et 50 mètres. Elle comporte trois phases :

a) Le départ qui s'effectue debout, sur la piste d'élan, pieds placés sur la même ligne, jambes légèrement écartées. Le sauteur se laisse déséquilibrer en avant, et veille à démarrer en déplaçant toujours la même jambe la première;



b) La course s'accélère alors progressivement jusqu'aux deux tiers du parcours;

c) Dans le dernier tiers, le sauteur donne sa vitesse maximum tout en réduisant légèrement la longueur de ses dernières foulées qui seront ainsi plus puissantes et lui permettront d'obtenir un meilleur appel.

On comprend combien il est indispensable que le sauteur amène automatiquement — et sans hésitation — son pied d'appel sur la planche d'appel. Et ceci avec la plus extrême précision, puisque s'il « mord », le saut n'est pas valable; et que s'il prend trop en retrait, il perd une longueur plus ou moins appréciable. Il convient donc qu'il sache déterminer sur la piste d'élan, l'endroit exact d'où il devra partir et qu'il fixe sur le parcours les repères, face auxquels son pied d'appel devra se poser.

Pour cela il étalonnera sa foulée en procédant de la façon suivante : sur une piste où il peut « lire » l'empreinte de ses foulées, il part d'un point fixe et exécute une course correspondant à sa course d'élan. Il demande à un camarade de repérer l'empreinte laissée par son pied d'appel à 10 mètres environ du départ; à un deuxième de procéder de la même façon à 25 ou 30 mètres; et à un troisième au bout de la course (à l'endroit où il imagine, arbitrairement, la planche d'appel). Recommencant à plusieurs reprises ce travail, il détermine le niveau moyen de ses empreintes aux différents repères. Puis il mesure les distances séparant la planche d'appel imaginaire du point de départ fixe (sans négliger les deux repères intermédiaires). Il reporte alors ces « marques » sur la piste d'élan du sautoir, la planche d'appel constituant cette fois le point fixe, et il détermine ainsi l'origine de sa course d'élan. Il contrôle avant chaque épreuve l'exactitude de ces distances en procédant à une ou deux courses préalables au cours desquelles il observe si son pied d'appel se pose bien à la hauteur des marques intermédiaires. Il modifie légèrement, si nécessaire, la position de celles-ci (1).

L'appel qui termine la course est pris par le pied de la jambe d'appel (celle qui possède le plus de détente et qui est susceptible de donner la meilleure impulsion). Il se pose à plat sur la planche et s'y déroule du talon à la pointe en exécutant une poussée énergique tout en restant bien dans l'axe de la course et du saut. Pendant ce temps la jambe avant s'élève genou haut, et les bras équilibrent le corps, le bras opposé à la jambe d'appel le tirant en avant. Le corps profitant de la vitesse de course et de la force de projection de la jambe d'appel s'élève dans l'espace.

(1) Plusieurs facteurs interviennent qui font que les marques ne sont pas indéfiniment valables : consistance de la piste d'élan, condition physique de l'athlète, température ambiante, etc...

La **suspension** commence par une phase ascendante : le corps monte, tiré et équilibré par les bras, la *jambe d'appel* reste en arrière, pendant que la jambe avant s'étend.

Deux styles — voire trois — peuvent alors intervenir : saut en extension; saut en ciseau; ou encore : saut en « ciseau et extension ».

Dans le *premier cas*, le plus simple, le sauteur laisse redescendre sa jambe avant au contact de la jambe arrière (laissée volontairement « à la traîne »). Le corps se cambre au maximum, reins creusés, pour préparer un retour énergique des deux jambes tendues en avant (action des abdominaux) et retarder la prise de contact avec le sol.

Dans le *deuxième cas* — style adopté par un très grand nombre de spécialistes — la jambe d'appel (laissée « à la traîne » pendant une partie de la trajectoire ascendante) est ramenée vivement en avant, d'abord fléchie pour réduire la longueur du segment, puis étendue. Elle dépasse la première jambe qui, elle, est ramenée en arrière. Ainsi s'accomplit dans l'espace une sorte d'ample foulée, ou « ciseau », nullement destinée à propulser le corps, mais préparant un « ramené » plus vigoureux et plus efficace des deux jambes en avant (au moment de la phase descendante précédant la chute). Pendant cette phase qui se situe à peu près au moment où le corps atteint sa hauteur maximum de trajectoire, les bras effectuent un travail équilibrateur comportant pour le bras opposé à la jambe d'appel une circumduction complète vers le bas.

Le *troisième style* enfin se caractérise par une extension extrêmement marquée du corps au moment où s'accomplit le « ciseau ».

La **chute** s'exécute en se recevant au sol sur les talons, les jambes tendues l'attaquant le plus loin possible. Elles se fléchissent alors pour amortir la chute et les bras interviennent énergiquement pour ramener le centre de gravité en avant et éviter ainsi que le corps ne retombe en arrière.



**L'ENTRAÎNEMENT** au saut en longueur comporte avant tout et surtout des courses de vitesse de 60 à 80 mètres destinées à obtenir la *régularité des foulées* et, par conséquent, la certitude pour le sauteur de tomber exactement sur la planche d'appel lorsqu'il prend son élan. Il comprend également des tours de piste en foulées coupés de sauts en extension et de sprints courts.

Enfin, au sautoir, du travail sans élan et de l'étude de style en utilisant des marques rapprochées et, une fois par semaine, un certain nombre de sauts réels pour vérifier les marques.

## LES LANCERS

GÉNÉRALITÉS. — Les lancers nécessitent, en même temps que des qualités naturelles de détente et de vitesse d'exécution, une étude minutieuse du « style » éduquant l'adresse, le sens de l'équilibre et la coordination des mouvements.

Ils sont pratiqués avec succès par des hommes grands, lourds et puissants, possédant un très grand influx nerveux.

En dehors des compétitions, ils doivent être exécutés des deux bras et, ainsi, contribuent au développement harmonieux du corps.

Les lancers de compétition s'effectuent toujours avec élan, et c'est l'étude de celui-ci qui permet de les classer en deux catégories :

— les lancers avec élan *par translation* du corps : lancer du poids et javelot;

— les lancers avec élan *par rotation* utilisant la force centrifuge : lancers du disque et du marteau.

Dans tous les cas, et quel que soit le mode d'élan, les lancements sont toujours soumis à des lois absolues de balistique, à savoir : la distance parcourue par un corps dans l'espace est fonction de sa *vitesse initiale* et de son *angle de projection*.

L'angle optimum de projection étant de 45°, il en résulte qu'idéalement, tous les lancers devraient être exécutés sous cet angle, à la plus grande vitesse initiale possible. C'est ce à quoi tend l'élan.



Nous n'étudierons ci-après que le lancer du poids, mais nous ne voulons manquer de mentionner le lancer du disque, exercice qui fut particulièrement en honneur dans l'antiquité et le lancer du javelot, exercice complet, faisant appel aux qualités les plus athlétiques et à l'adresse la plus confirmée.

### Le lancement du poids

Le **lancement du poids** s'effectue, suivant l'âge des compétiteurs, avec des boulets sphériques, en fonte ou en bronze, de 4, 5 ou 7 kg. 257.

En compétition, le poids réglementaire pour les seniors est de 7 kg. 257; pour les juniors, de 5 kilogrammes.

L'élan est pris dans un cercle de 2<sup>m</sup>,135 de diamètre, devant lequel est fixé un butoir de 0<sup>m</sup>,10 de haut, épousant la forme du cercle et s'y adaptant.

Pour être valable, les lancers doivent s'effectuer dans un secteur de 90° tracé sur le sol et aboutissant au centre du cercle.

Le lanceur ne peut sortir du cercle d'élan que par la moitié postérieure de celui-ci, moitié tracée à la chaux sur le terrain, et seulement lorsque le poids est retombé au sol.

STYLES. — Les styles varient suivant la constitution des sujets :

— le style à *grande amplitude*, convient aux athlètes lourds, grands, mais relativement peu rapides; style caractérisé par une extension totale de tous les segments permettant une poussée prolongée;

— le style à *prédominance détente*, convient aux hommes très vifs, à influx nerveux élevé; dans ce lancer, l'amplitude du mouvement est sacrifiée au bénéfice de la vitesse d'exécution.



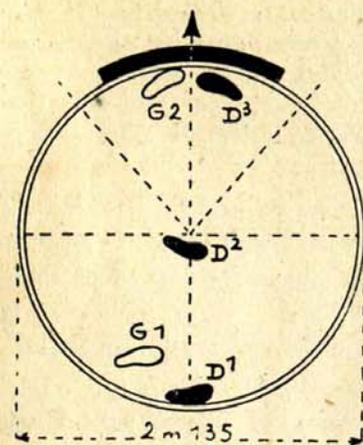
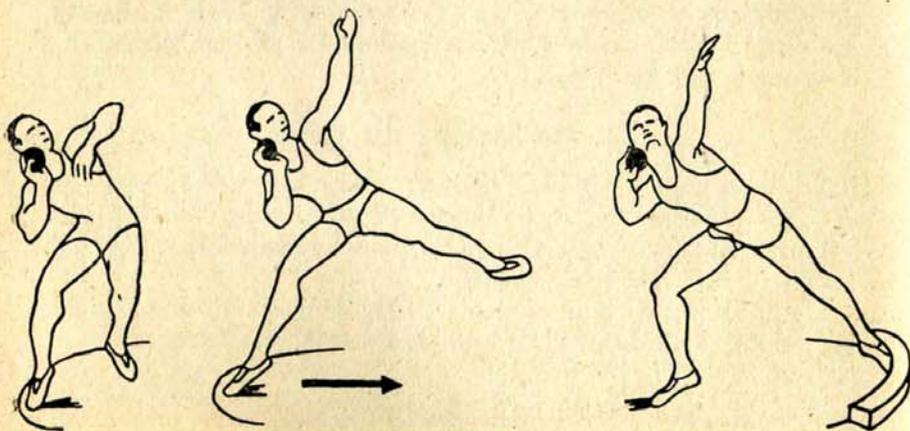
Nous n'examinerons, ici, que les principes fondamentaux du lancement, sans procéder à une étude détaillée des différents styles — celle-ci n'intéressant en fait que les athlètes déjà spécialisés.

La **tenue du poids** retiendra d'abord notre attention : il est placé dans la main, reposant sur les phalanges de tous les doigts réunis, le pouce et le petit doigt légèrement décollé le contrôlant sur le côté (v. fig. p. 68).

Ainsi il se trouve immobilisé pendant la plus grande partie de l'élan :

— soit que — la main renversée, le coude dégagé du corps et levé dans le prolongement des épaules — il s'applique contre le cou (procédé convenant aux lanceurs à longs segments);

— soit que le lanceur le fixe contre son maxillaire inférieur, le coude baissé, l'épaule basse et décontractée (attitude convenant aux sujets à segments courts).

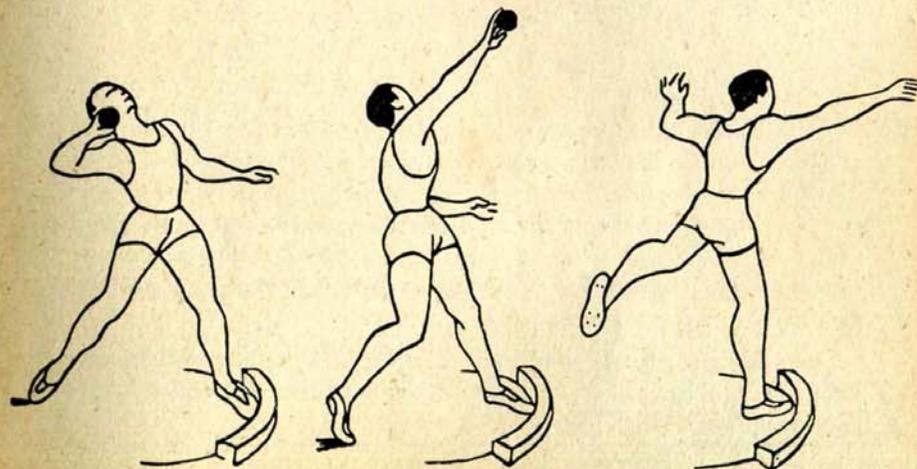


Quant au lancer, il s'effectue dans le cercle de la façon suivante :

Le lanceur en appui sur sa jambe arrière (droite dans le cas du lanceur droitier), le pied reposant en D sur l'axe de lancement, soulève sa jambe gauche (G), la balance en arrière, déséquilibré vers l'arrière d'abord, suit en « retour » cette jambe avant qui le tire; la jambe droite glisse rapidement au ras du sol et atterrit vers le milieu du cercle, le pied toujours sur l'axe de lancement. Le pied de la jambe avant (gauche)

prend contact avec le sol contre le butoir, assez nettement décalé par rapport à l'axe de lancement. Pendant ce temps, le corps se fléchit latéralement vers l'arrière, l'épaule s'abaisse et se trouve légèrement en retrait.

Au cours du sursaut, le lanceur exécute une profonde inspiration. Dès que les jambes ont repris leur appui, elles assurent une réaction instantanée et vigoureuse. La droite par une rapide extension pousse vers l'avant la hanche droite qui, à son tour, entraîne la rotation du corps, l'épaule suit d'autant mieux qu'elle est violemment sollicitée vers l'avant par une « tirade » du bras et de l'épaule gauches qui s'effacent; à ce moment la main quitte l'épaule pour « pousser » le poids qui est déjà propulsé



vers l'avant. Le bras s'étend à son maximum. En dernier lieu, la main, puis les doigts, s'efforcent d'augmenter sa vitesse initiale par un « fouetté » énergique partant du poignet. Déséquilibré par la violence de cette détente, le lanceur se trouve entraîné vers l'avant : son pied droit vient alors prendre la place de son pied gauche pour éviter la chute hors du cercle.

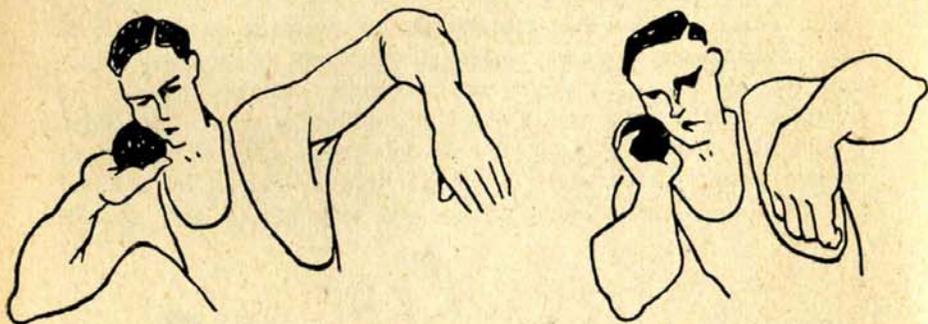
De cette description sommaire — et sans préjuger du style qui sera adopté par le lanceur — nous retenons les points essentiels suivants :

— le corps se déplace dans l'axe de lancement, les pieds reposant de part et d'autre de cet axe ou sur l'axe même;

— l'élan est constitué par une translation rapide, sorte de « glissé » horizontal (ni saut, ni perte d'énergie en hauteur);

— le lanceur prend une inspiration avant l'effort, pour fixer sa cage thoracique;

— enfin le « changement de pied » n'est qu'une conséquence du lancer, l'athlète conservant un appui solide au sol aussi longtemps qu'il conserve un contact avec le poids.



**L'ENTRAÎNEMENT** des lanceurs comprend, comme tout entraînement athlétique, une préparation générale complète. Et les spécialistes, en plus de l'étude et du perfectionnement du « style » pratiqueront un certain nombre d'assouplissements spéciaux sollicitant particulièrement le tronc, l'articulation de l'épaule et les bras : lancers de bras; circumduction et rotation du tronc; flexions et extensions lancées; rotation et extension combinées du corps et des jambes, etc...

Les jonglages légers (éducation sensorielle), les lancers de médecine-ball, ainsi que les jeux de lancement (telle la pelote) leur seront de plus particulièrement profitables.

## LA NATATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE COMPLÈTE

Du fait de sa triple influence : physique, hygiénique et utilitaire la NATATION mérite d'être considérée comme une activité éducative particulièrement intéressante.

Physiquement et physiologiquement, en effet, elle constitue un exercice absolument complet, le nageur pour se maintenir à la surface de l'eau et s'y mouvoir, devant vaincre sa résistance en se livrant à un travail qui sollicite toute sa musculature.

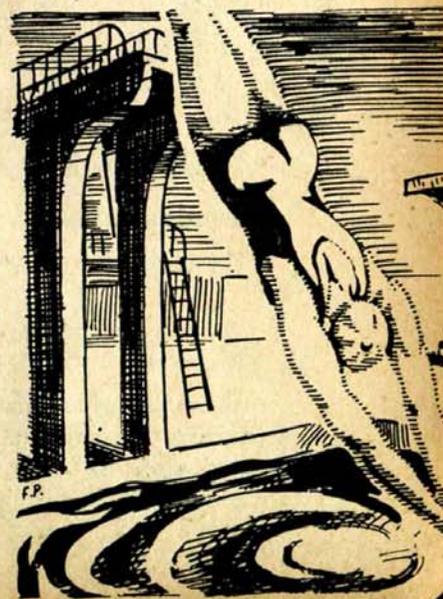
Hygiénique, par son action sur l'organisme et les grandes fonctions, la natation ne l'est pas moins, d'une façon beaucoup plus générale, du fait qu'elle se pratique généralement au contact des trois éléments naturels essentiels : l'eau, l'air et le soleil, facteurs évidents de vigueur, de joie et de santé physique et morale.

Enfin, envisagé sous l'angle purement utilitaire, la natation présente cet intérêt qu'elle permet, le cas échéant, à ses adeptes non seulement de se tirer d'affaire en cas de nécessité, mais encore de pouvoir porter secours à leurs prochains.

La natation sportive — celle de compétition — cultive toutes ces mêmes qualités sous une forme évidemment accrue, sur le plan physiologique surtout.

En outre, certaines spécialités complémentaires de la natation pure, telles que le plongeon et le sauvetage, développent des qualités morales élevées : décision, cran, courage et altruisme.

Toutes raisons qui militent sans réserve possible en faveur de cette activité physique.



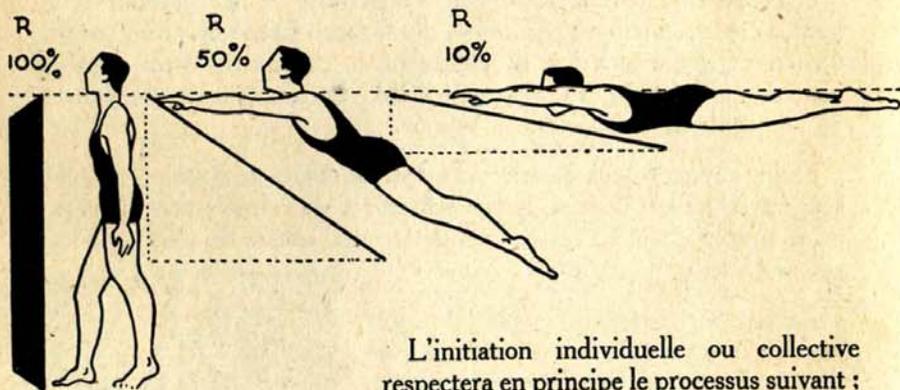
## L'INITIATION A LA NATATION

**Nager** est la chose la plus simple du monde pour qui a *confiance* et sait trouver dans l'eau un bon équilibre.

Avant toute chose, le débutant doit donc se convaincre (ou être convaincu par son initiateur) :

— qu'en vertu du principe d'Archimède l'homme flotte naturellement, la densité du corps humain — dans la mesure où les poumons sont remplis d'air — étant à peu près égale à celle de l'eau;

— qu'il lui est nécessaire, pour vaincre les résistances de l'eau, de se déplacer aussi horizontalement que possible, ainsi que le démontrent les croquis ci-dessous :



L'initiation individuelle ou collective respectera en principe le processus suivant :

- 1° **Etude à sec** des mouvements;
- 2° **Familiarisation** avec l'élément liquide grâce à des exercices :
  - d'*accoutumance* progressive : marcher, s'asseoir, se coucher dans l'eau;
  - d'*immersion* : plonger la tête dans l'eau, culbutter, etc... (les yeux restant ouverts);
  - de *respiration* : souffler la tête dans l'eau, marcher la tête immergée, en expirant dans l'eau, et en respirant pendant une rotation ou une élévation rapide de la tête;

— de *flottaison* : brassage de l'eau, étude de la planche dorsale, puis ventrale, etc...

— de *coulée* ventrale (impulsion des jambes sur les bords du bassin).

3° Enfin, **exécution des mouvements**, de la brasse, nage particulièrement économique et utilitaire.

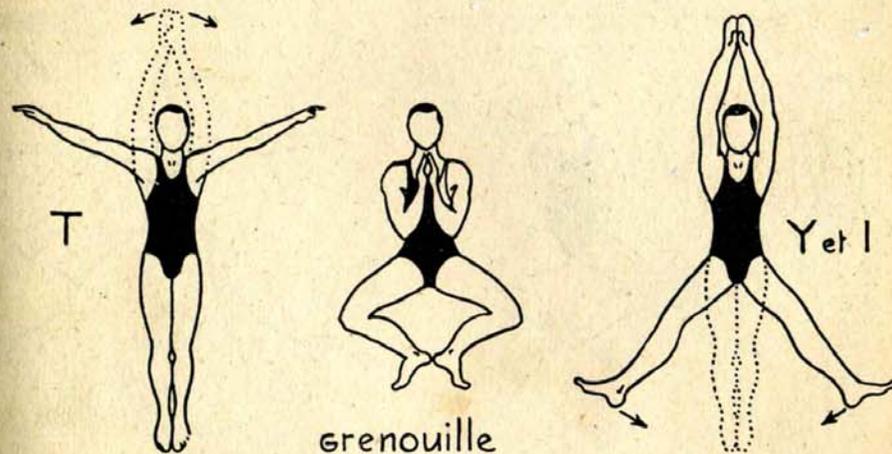
## La brasse élémentaire

La brasse comporte une succession de « coulées » entretenues par des mouvements de jambes et de bras.

Ces mouvements se décomposent en principe en quatre temps.

1<sup>er</sup> **temps**. — Ouvrir lentement les bras, paumes des mains face en arrière, inspirer par la bouche, les jambes restant tendues.

2<sup>e</sup> **temps**. — Ramener les bras pliés, mains au menton, avant-bras à la poitrine et les jambes, pieds fléchis, talons joints (*Grenouille*).



3<sup>e</sup> **temps**. — Allonger vivement les bras, mains à plat, et les jambes en les écartant, pieds fléchis; expirer lentement.

4<sup>e</sup> **temps** (rapide). — Réunir les jambes en écrasant l'eau, continuer l'expiration, mais à plat, index joints.

REMARQUE IMPORTANTE. — Sur le 4<sup>e</sup> temps, marquer un arrêt prolongeant la « coulée », les membres et le corps en parfaite élévation.

## La nage élémentaire sur le dos

Cette nage est très économique et permet ainsi au nageur fatigué de se reposer. Elle prépare également au sauvetage (remorquage de l'accidenté).

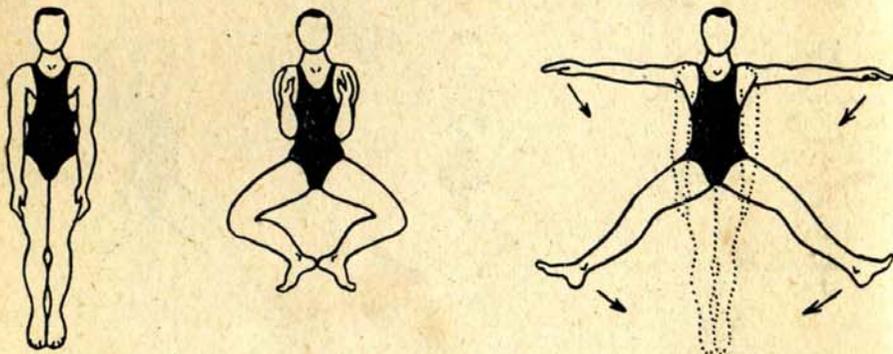
Elle se pratique en immersion presque totale mais laisse cependant les voies respiratoires entièrement dégagées.

La propulsion résulte d'une action simultanée des bras et des jambes, les premiers travaillent latéralement, pendant que les jambes exécutent en position dorsale, exactement les mêmes mouvements que dans la brasse normale.

Partant de la « coulée dorsale », bras le long du corps, trois temps actifs sont donc à considérer :

1° Ramener les bras, mains aux épaules, coudes au corps et, simultanément, plier les jambes, talons joints, pieds fléchis;

2° Ecarter les bras et les jambes;



3° Ramener latéralement les bras vers les cuisses, paumes des mains vers l'extérieur; réunir les jambes tendues.

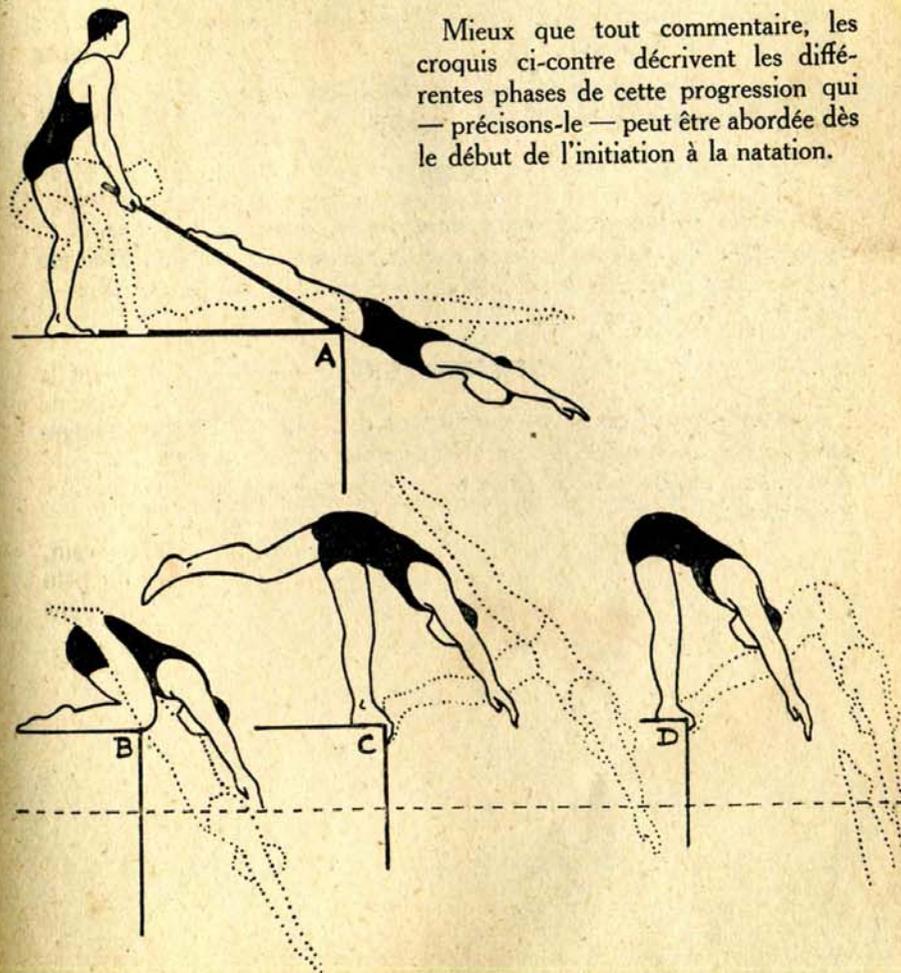
L'initiation s'effectue en partant de la planche dorsale et en exécutant le mouvement des jambes seul, les mains placées le long du corps. Enfin, en coordonnant les mouvements de bras et de jambes.

## Initiation au plongeon

La progression à suivre en cette matière est la suivante :

- 1° **Départ arrêté** (sur une planche);
- 2° **Départ à genou;**
- 3° **Debout en équilibre** sur une jambe;
- 4° **Debout**, sans impulsion des jambes;
- 5° Puis **plongeon de départ**, avec extension des jambes.

Mieux que tout commentaire, les croquis ci-contre décrivent les différentes phases de cette progression qui — précisons-le — peut être abordée dès le début de l'initiation à la natation.



## Conseils concernant la pratique de la natation

### MOMENT DU BAIN

Il est peu indiqué de se baigner pendant l'heure qui précède le repas (risque de nuire, par la suite, à la fonction digestive).

De plus, il est réputé dangereux de se baigner au cours des trois heures qui suivent le repas. On peut en conséquence considérer que les heures les plus favorables pour le bain — compte tenu de nos coutumes et de notre climat — sont le matin : de 9 heures à 11 heures; l'après-midi : de 15 h. 30 à 19 heures.

Il reste évident toutefois, que pour les sujets jeunes et entraînés, ces principes peuvent perdre de leur rigidité.

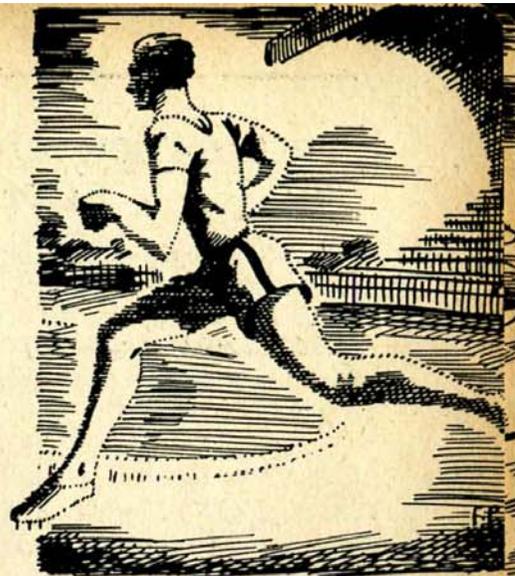
### DURÉE

La durée du bain peut varier entre dix et trente minutes suivant la température de l'eau et le degré d'entraînement des nageurs. Mais de toutes façons, il est bon de préciser aux débutants que les bains prolongés risquent d'être déprimants.

### TEMPÉRATURE

Une température de 20° convient à tous. Les nageurs affirmés peuvent, sans danger, se baigner par une température de 14°, la durée du bain étant alors réduite en conséquence, et celui-ci étant suivi de frictions vigoureuses.

## LE BREVET SPORTIF POPULAIRE ET LE BREVET SPORTIF POPULAIRE SUPÉRIEUR (1)



Le « Certificat d'entraînement physique pré militaire », destiné à vérifier les qualités physiques et athlétiques des candidats au **Brevet pré militaire** est passé — préalablement aux épreuves pré militaires à proprement parler — sous la responsabilité de la Direction générale de la Jeunesse et des sports.

Les diverses épreuves de ce « certificat » sont celles du Brevet sportif populaire et du Brevet sportif populaire supérieur, qui sont cotées suivant le barème particulier qui est publié en première partie de cet ouvrage (2) :  
— le B. S. P. apportant pour sa part 20 points (25 points avec natation);  
— le B. S. P. S., 70 points.

Le tableau ci-dessous indique les performances à accomplir en vue de l'obtention de l'un et l'autre de ces brevets.

	HAU- TEUR avec ÉLAN.	LANCER (MEILLEUR BRAS).	VI- TESSE 100 MÈTRES plat.	RÉSIS- TANCE 1.000 MÈTRES.	GRIMPER BRAS SEUL.	NATATION.
B. S. P. (4 <sup>e</sup> éche- lon seniors) ...	1 m. 20	5 kg. à 8 mètres.	15".	3' 50"	3 mètres.	
B. S. P. S. ....	1 m. 40	7 kg. 257 à 8 mètres.	13".	3' 20"	3 mètres en 6 secondes.	50 mètres nage libre départ plongé.

(1) Brevets créés en 1936 par le ministre Léo Lagrange, pour encourager la pratique de l'athlétisme et de la natation.

(2) Pages 19 et 20.

## PRÉPARATION AUX ÉPREUVES DU B. S. P. ET DU B. S. P. S.

Dans le chapitre qui précède, consacré à l'athlétisme et à la natation, nous avons tracé les conditions techniques d'exécution et de préparation à la plupart des épreuves du B. S. P. et du B. S. P. S. : courses, saut en hauteur, lancer et natation — à l'exception toutefois de l'épreuve du grimper qui de ce fait, fait l'objet d'une note particulière en fin de ce chapitre.

En règle générale, la préparation à toutes ces épreuves s'effectue dans le cadre des Associations sportives ou prémilitaires, sous la direction des moniteurs ou instructeurs de ces associations. Il n'est pourtant pas exclu toutefois, que certains jeunes gens soient contraints ou souhaitent s'y préparer seuls.

A ces derniers, nous conseillons :

— de **s'entraîner avec régularité**; deux ou trois séances hebdomadaires (mardi, jeudi et dimanche, par exemple) d'une durée d'une heure chacune sont à la fois nécessaires et suffisantes;

— de **procéder avec méthode**, c'est-à-dire de suivre à peu de chose près, pour chaque séance, le plan de la leçon d'Education Sportive tel que nous l'avons présenté précédemment (1) : mise en train, exercices de souplesse et de musculation, travail technique pour chacune des spécialités athlétiques : course, lancer, saut et grimper.

### Note technique concernant le grimper à la corde

Le grimper à la corde peut s'effectuer soit à l'aide des bras et des jambes, soit à l'aide des bras seuls (conditions du B. S. P.).

#### A. — GRIMPER A L'AIDE DES BRAS ET DES JAMBES (Procédé précédant l'initiation au grimper bras seuls.)

Le grimpeur saisit la corde à deux mains, bras tendus au-dessus de la tête, et exécute la première traction à deux bras; ses genoux montent à hauteur de la poitrine, les jambes croisées enserrant la corde; il profite

(1) Page 48.

alors de l'appui que ces dernières lui procurent pour déplacer ses mains l'une après l'autre et saisir à nouveau la corde le plus haut possible. Il continue sa progression dans les mêmes conditions : traction des bras..., élévation des genoux et appui des jambes..., déplacement alternatif des mains précédant une nouvelle traction, etc...

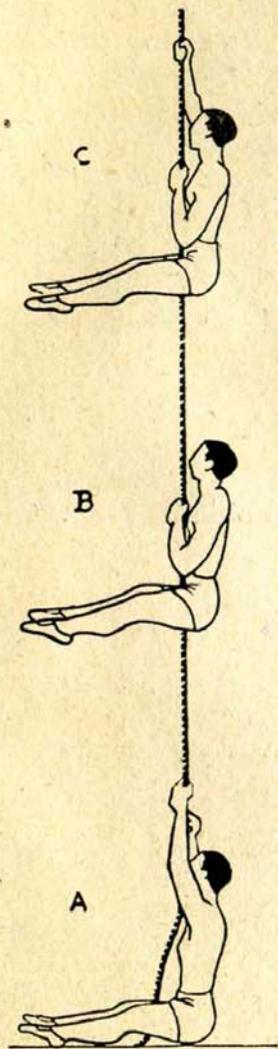
#### B. — GRIMPER A L'AIDE DES BRAS SEULS

Le départ s'effectue soit debout, soit assis.

Dans les deux cas, le grimpeur place ses deux mains réunies le plus haut possible, et effectue la première traction en « tirant » simultanément des deux bras; puis il déplace alternativement ses mains, un bras « tirant » pendant que l'autre s'élève.

Pour atteindre une plus grande efficacité, le grimpeur doit se tenir au plus près de la corde (il « colle » à cette dernière); de plus pour pouvoir la saisir le plus haut possible à chaque « brassée », il « monte » l'épaule en même temps que le bras en s'aidant d'un léger balancement latéral du tronc.

Par ailleurs, il lui est recommandé pour des raisons de sécurité de laisser passer la corde entre ses jambes écartées ce qui lui permettrait en cas de défaillance ou de mauvaise prise d'une main de prévenir la chute (ou de la freiner) en resserrant les cuisses.





### III

## L'INSTRUCTION PHYSIQUE PRÉMILITAIRE

## SOMMAIRE

### DE LA TROISIÈME PARTIE

---

PRÉSENTATION DE L'INSTRUCTION PHYSIQUE PRÉMILITAIRE.

L'ENTRAÎNEMENT A LA MARCHÉ.

L'ENTRAÎNEMENT AU TERRAIN ET AUX OBSTACLES.

L'ENTRAÎNEMENT AU « COMBAT RAPPROCHÉ ».

Attaquer.

Se défendre.

LE LANCER DE GRENADES.

---

#### BIBLIOGRAPHIE

Règlement d'E. P. « Méthode française », 3<sup>e</sup> partie (Charles-Lavauzelle & C<sup>ie</sup>, édit.).

Mémento d'entraînement physique militaire (Charles-Lavauzelle & C<sup>ie</sup>, édit.).

Mémento du moniteur de sport de combat (Charles-Lavauzelle & C<sup>ie</sup>, édit.).

« Documentation » (Éditée par Ecole militaire d'E. P. M. de Pau).

Hand to hand combat (François d'ELESCU).

## L'INSTRUCTION PHYSIQUE

### PRÉMILITAIRE

---

Nous avons déjà indiqué précédemment l'importance capitale que revêtait l'« entraînement physique général » dans l'instruction militaire (1).

Mais il est évident que — du point de vue strictement militaire — le stade de l'« entraînement général » doit être largement et rapidement dépassé, pour être prolongé et complété par une forme d'*entraînement physique nettement spécialisé*, destiné à adapter les qualités physiques générales à des fins militaires.

Il ne saurait suffire en effet que le combattant sache tout à la fois courir et sauter, grimper et ramper, porter et lancer, encore faut-il qu'il sache pratiquer toutes ces activités muni de ses armes et de son matériel, prêt à les utiliser dans les conditions si particulières du champ de bataille, avec le maximum de sécurité, d'habileté, de précision et de sang-froid. En bref, que la vitalité, le souffle, l'endurance, l'adresse, la force acquis par l'entraînement général, soient militairement « exploitables », permettant d'augmenter son « efficacité » personnelle.

C'est à quoi tend, au cours du service actif, l'**entraînement physique et sportif au combat** qui prépare le futur combattant à surmonter et à vaincre *économiquement* les difficultés qui peuvent résulter :

— du **terrain**, qu'il doit parcourir sous le *feu de l'ennemi*, dans des conditions souvent fort difficiles, du fait des obstacles et du bouleversement que peuvent causer les bombardements;

— du **matériel**, qu'il doit porter, halier, manier, utiliser;

— de l'**adversaire** qui tue, dont il doit se protéger et qu'il doit mettre hors de combat.

Cet « entraînement physique et sportif au combat » est soumis à des impératifs caractéristiquement militaires et recherche notamment :

— l'**économie dans l'exécution** : le combattant devant toujours disposer d'une réserve suffisante de son potentiel physique et nerveux en vue d'une éventuelle action ultérieure;

(1) Deuxième partie, page 39.

— la **sûreté dans l'action**, garantissant le maximum de sécurité personnelle, grâce à une adresse et une vitesse d'exécution extrêmement poussées;

— la **possibilité d'utilisation immédiate de l'arme individuelle**, imposant donc le souci constant de la protéger et de la conserver en bon état de fonctionnement.



La **préparation militaire** ne saurait pour sa part se désintéresser de cet aspect de l'instruction militaire.

C'est pourquoi des épreuves physiques « utilitaires et militaires » figurent à son programme d'examen.

La préparation à ces épreuves, ou **instruction physique préliminaire** doit comporter :

- un *entraînement méthodique à la marche* (1) et au *cross-country*;
- un *entraînement à la progression en terrain bouleversé* : sauts, escalades, rampers, etc...;
- un *entraînement au combat rapproché* (sans arme);
- un *entraînement au lancement de la grenade* (distance, précision, vitesse).



Ce sont ces différentes activités qui seront présentées dans les pages qui suivent, étant bien entendu que leur caractère **utilitaire et militaire** ne devra jamais être perdu de vue au cours de leur déroulement.

---

(1) D'abord sans, puis avec chargement dorsal.

## L'ENTRAÎNEMENT A LA MARCHÉ

Pour l'être humain, la MARCHÉ est à la fois l'exercice le plus simple et le plus naturel, et ceci à tel point qu'entreprendre son analyse semble parfaitement superflu!

Nous retiendrons cependant que dans le cas qui nous préoccupe — celui de son utilisation militaire — elle s'exécute « en flexion », c'est-à-dire la jambe avant fléchie au moment où elle prend appui au sol, le corps très légèrement penché en avant. Il s'agit en somme d'une succession de chutes du corps, résultant de la poussée de la jambe arrière, enrayées par la jambe avant au moment où celle-ci prend contact avec le sol. Lorsque la marche s'effectue *en montée*, le poids du corps se porte davantage sur la jambe avant; et, au contraire lorsqu'elle s'exécute *en descente*, le corps se redresse, et son poids passe sur la jambe arrière.

La vitesse de déplacement dépend à la fois de la longueur du pas et de sa fréquence d'exécution. Il convient de noter, à ce sujet, que :

— lorsque la fréquence du pas s'accroît exagérément, sa longueur diminue : le corps se redresse alors, et le marcheur passe de la marche en « flexion » à la marche en « extension », forme de marche sportive, extrêmement fatigante pour qui n'y est pas spécialement entraîné;

— lorsque la longueur du pas est excessive, sa cadence possible diminue, et qu'ainsi la vitesse de déplacement s'en ressent.

C'est donc en définitive la conformation personnelle qui doit faire adopter à chacun la cadence et la longueur du pas qui lui sont les plus « naturelles » (c'est-à-dire qui lui conviennent le mieux).

En général, et pratiquement, la cadence de marche pour un homme de taille normale (1<sup>m</sup>,70 environ) est de 110 à 120 pas-minute, se traduisant ainsi par une vitesse horaire de 5 kilomètres environ. Cette moyenne peut être portée, sans fatigue excessive, à 6 kilomètres-heure.

Ce que nous venons d'écrire concernant cette activité — qui, nous le répétons, est spécifique à l'espèce humaine — nous conduit à conclure que l'entraînement destiné à acquérir la résistance nécessaire à l'accomplissement de longues étapes (fréquence, choix et longueur des parcours) est avant tout affaire de bon sens.

## CONSEILS PRATIQUES

En ce qui concerne l'exécution même des sorties d'entraînement, il est recommandé :

### Avant la marche :

- de revêtir des vêtements suffisamment amples, adaptés à la température du moment;
- d'utiliser des chaussures de cuir, bien ajustées aux pieds, assouplies par un graissage préalable;
- de talquer abondamment les pieds (directement sur la peau);
- de manger sobrement, mais en quantité suffisante cependant, deux heures au moins avant le départ de l'étape.

### Pendant la marche :

- d'adopter une allure régulière et d'éviter, sauf nécessité absolue, les changements de cadence, causes inutiles de fatigue;
- de respecter d'une façon absolue la fréquence et la durée des haltes prévues;
- de faire preuve d'une grande sobriété : ne boire que très modérément, même par grande chaleur — à ce propos les boissons sucrées, chaudes ou froides suivant la saison, sont particulièrement recommandées; et les boissons alcoolisées sont à proscrire formellement;
- d'éviter, au cours des haltes : de stationner dans des endroits ou trop ensoleillés, ou trop frais; de se coucher à même le sol; de s'endormir.

### Après la marche :

- de procéder si possible à des ablutions générales ; en tout cas de lotionner les pieds (à l'eau froide de préférence);
- de soigner ou de désinfecter sans délai les plaies ou excoriations qui auraient pu se produire au cours de la marche.



**En matière de progression**, le programme suivant, correspondant à la préparation à l'épreuve du Brevet prémilitaire peut être envisagé :

1<sup>er</sup> mois : une sortie hebdomadaire, sans chargement, portée progressivement de 10 à 14 kilomètres, à la vitesse horaire de 4 km. 500.

2<sup>e</sup> mois : même programme, à une moyenne horaire de 5 kilomètres.

3<sup>e</sup> mois : même programme que le 1<sup>er</sup> mois avec chargement passant progressivement de 8 à 15 kilogrammes.

A partir du 4<sup>e</sup> mois : deux sorties mensuelles d'entretien, avec chargement de 15 kilogrammes, l'une de 10, la seconde de 12 à 14 kilomètres.

## TERRAIN ET OBSTACLES

Pour l'homme qui combat à pied — et tous les combattants risquent, tôt ou tard, de connaître cette phase du combat — le terrain se présente tantôt comme un allié précieux, tantôt comme un élément hostile :

— un **allié**, parce qu'il permet à qui sait l'utiliser de se « défiler », d'échapper aux « vues » et, par conséquent, aux coups;

— un **élément hostile**, du fait des obstacles *naturels* (buissons, fourrés, bois, rivières), *artificiels* (haies, clôtures, fossés, réseaux), ou *accidentels* (entonnoirs, trous d'obus, effondrements) qu'il peut opposer à ceux qui le parcourent.

L'utilisation du terrain, qui fait partie de l'instruction tactique individuelle du combattant est traitée par ailleurs (1).

Aussi — bien que les deux notions « utilisation tactique » et « adaptation pratique » soient en cette matière fatalement destinées à se rejoindre, parce qu'interférant inexorablement l'une sur l'autre — nous n'examinerons ici que les procédés permettant à l'homme de surmonter *efficacement* et *économiquement* les obstacles et les embûches que le terrain lui réserve.



Nul doute qu'à cet égard, la leçon de Méthode naturelle d'Hébert — surtout lorsqu'elle est pratiquée en « parcours » — ne constitue la meilleure préparation du combattant appelé tantôt à marcher et à courir, tantôt à progresser en quadrupédie ou à ramper, tantôt à exalader, sauter, grimper, franchir en équilibre des passages dangereux !

Cependant si la leçon de Méthode naturelle s'impose comme entraînement de base, elle doit néanmoins être complétée par une « adaptation technique » répondant aux servitudes du combat car le combattant est habillé, harnaché, armé, souvent porteur d'un matériel encombrant, c'est-à-dire *alourdi*, *engoncé*, *encombré*.

Il doit, de plus, sacrifier les techniques d'efficacité pure, pour rechercher :

— l'**économie** dans l'action, de façon à rester en possession de tous ses moyens physiques (souffle notamment);

— la **sûreté**, ce qui le conduit à éviter d'être vu, à déceler les pièges, à se camoufler;

(1) Tome II.

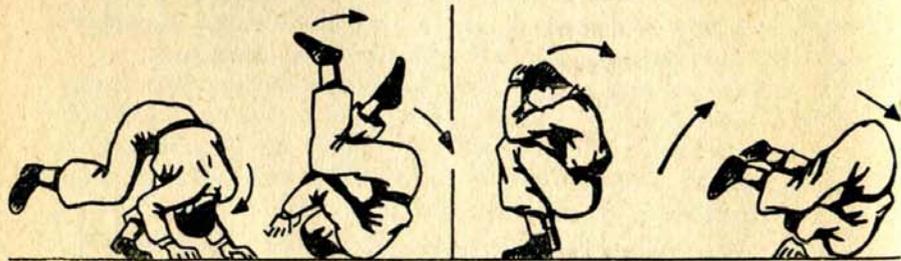
- la **sécurité**, lui permettant d'être protégé au maximum au cours des divers franchissements d'obstacles;
- la **possibilité** d'utiliser immédiatement ses armes ou son matériel.

C'est en fonction de ces considérations — à la fois techniques et tactiques — que sont étudiés ci-après quelques-uns des incidents qui peuvent se présenter au combattant sur le terrain, ainsi qu'un certain nombre des franchissements qu'il est susceptible d'effectuer.

### Les chutes

Le terrain qui glisse, l'homme qui pousse, le fil de fer qui accroche, autant de raisons de chutes pour le combattant. Ne pouvant prétendre examiner toutes les formes possibles de chutes, nous présenterons simplement ci-après le meilleur moyen de s'y préparer, c'est-à-dire l'entraînement au « boulé ». Préalablement nous indiquerons trois principes essentiels qui doivent toujours être respectés en cas de chute :

- 1° Lorsque le déséquilibre est certain, ne pas résister, mais, au contraire, se laisser « aller » aussi souple que possible;
- 2° Faire « boule », pour tourner soit sur le dos, soit sur une épaule, **tête rentrée** dans la poitrine;
- 3° Accélérer s'il convient la chute par une impulsion des jambes, et « rouler » pour permettre de se relever immédiatement.



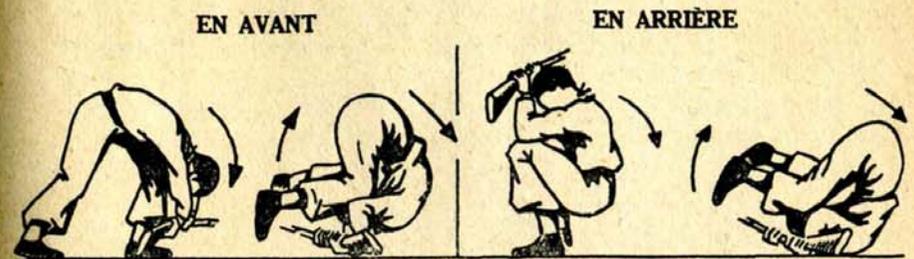
**BOULÉ AVANT**

Les mains et les avant-bras fléchis amortissent le contact avec le sol, les jambes donnent un léger appel pour accélérer le mouvement de rotation qui s'exécute dos rond, genoux à la poitrine, tête fléchie en avant.

**BOULÉ ARRIÈRE**

Mêmes principes que pour le « boulé » avant, cependant les jambes se fléchissent pour amortir la chute et accélèrent le mouvement de rotation qui s'effectue le dos rond; les mains ne prennent contact avec le sol qu'après coup pour accélérer le mouvement de rotation.

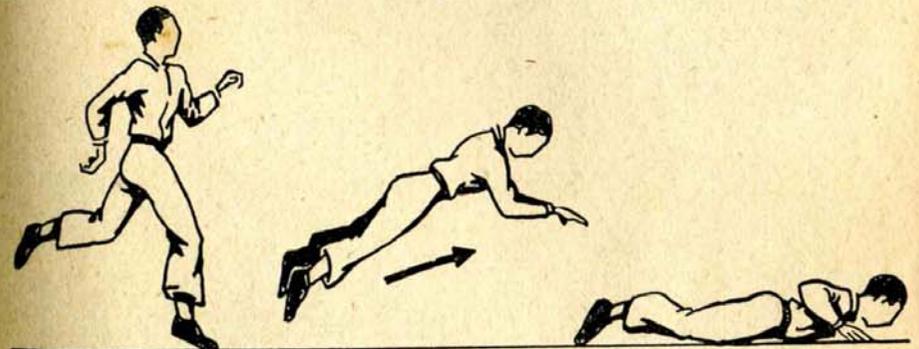
Il convient également d'entraîner le combattant au « boulé » avec arme — les principes généraux restant les mêmes, mais l'arme étant protégée de tout contact avec le sol.



### Le placage au sol

L'explosion qui surprend, l'ennemi qui surgit, ou encore la nécessité, à la fin d'un bond, d'échapper à ses vues ou à son feu, exigent que le combattant sache à tous moments se « plaquer » au sol.

Il s'y préparera en pratiquant comme indiqué ci-dessous, d'abord de pied ferme, puis en marchant, enfin en courant.



**Placage en course.** — Appel d'un pied ; le corps plane littéralement ; puis les mains prennent les premières contact avec le sol ; les avant-bras souples accompagnent et amortissent la chute ; l'une des deux jambes tendue, mais souple, pointe du pied fléchie, joue le même rôle amortisseur que les bras.

## Les rampers

Le ramper est d'un usage fréquent au combat, tant pour des raisons de sécurité que pour franchir des zones difficiles ou passer sous certains obstacles (barbelés, par exemple).

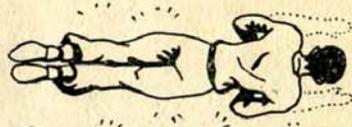
L'entraînement à cette progression très particulière s'effectuera généralement sous une forme ventrale, plus rarement dorsale.

### 1<sup>o</sup> Rampers « ventraux »

a) Progression sur les coudes et sur la pointe des pieds : procédé lent, mais particulièrement silencieux.



b) Par tractions simultanées des bras, soit en s'aidant de la pointe des pieds, soit en gardant les jambes immobiles : procédé sûr, relativement silencieux.



c) Par déplacements simultanés d'un bras et d'une jambe opposés : procédé efficace, relativement rapide, mais plus bruyant que les précédents.

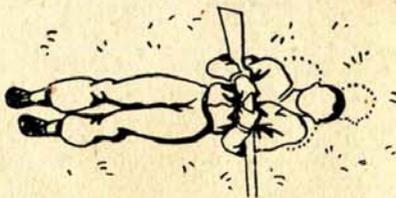


### 2<sup>o</sup> Rampers « dorsaux »

a) A l'aide des jambes seules, permettant de ramener un blessé ou de porter une charge en la protégeant des barbelés ;



b) Par « tortillement » : les épaules, les coudes, les reins et les jambes légèrement fléchies, participent à la progression.



## Les sauts

L'entraînement général prépare aux différents sauts d'obstacles, bien que pour le combattant équipé, armé et chargé ces sauts comportent d'autres servitudes que pour le sportif : économie et sécurité (ne pas être vu et se méfier *a priori* du « piège » derrière l'obstacle).

Nous ne dirons rien des sauts **en longueur** (fossés de 1 à 4 mètres), bonds s'exécutant avec ou sans élan. Pour les sauts **en hauteur** (jusqu'à 1 m. 20) nous précisons qu'il y aura intérêt généralement à les exécuter avec appui, soit d'un pied (dans la foulée), soit des mains (sauts de flanc), soit d'une main et de la jambe opposée.

Nous nous arrêterons par contre à l'examen des sauts **en profondeur**, car leur pratique est peu courante.

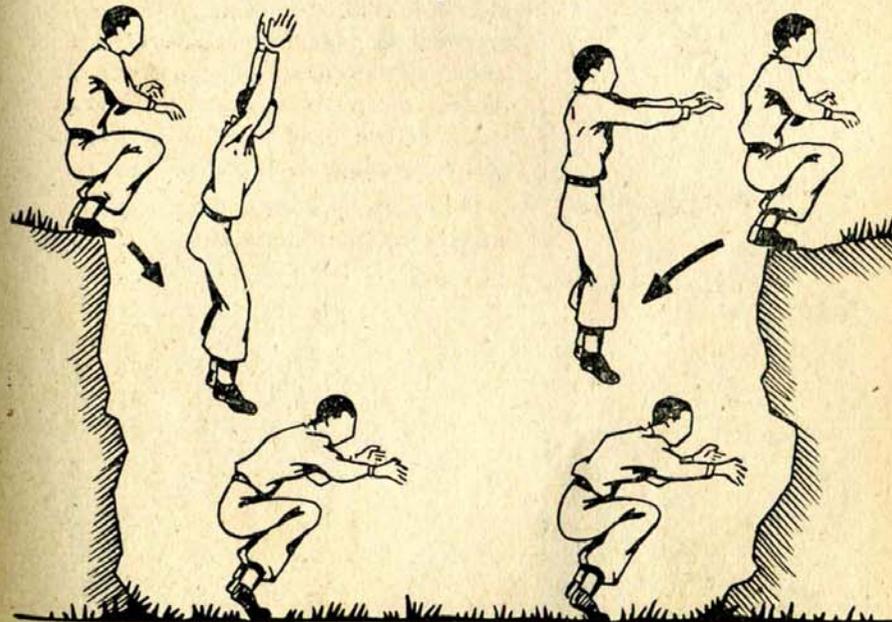
Ils peuvent s'exécuter comme indiqué ci-après :

a) **De pied ferme** (de face, en arrière ou de côté) :

1<sup>o</sup> Abaisser par une flexion des jambes le centre de gravité avant le saut ;

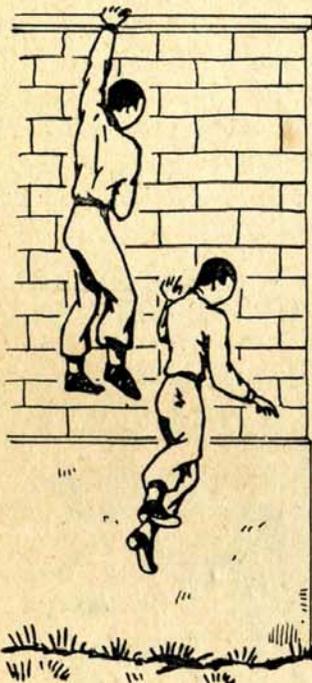
2<sup>o</sup> Allonger les jambes pendant la chute, les bras équilibrant le corps et le tronc se fléchissant légèrement en avant ;

3<sup>o</sup> Atterrir en prenant contact avec le sol par la pointe des pieds pour que toutes les articulations puissent amortir la chute en se fléchissant successivement : pieds, chevilles, genoux, hanches.



b) **En suspension** dans le vide (poutre, par exemple) : le lâcher est précédé d'une traction des bras et d'un léger balancement du corps ; il s'effectue au moment où ce dernier revient d'arrière en avant : il convient alors de « piquer » en avant et procéder comme indiqué précédemment quant à la chute.

c) **D'un mur** (de grande hauteur) : s'asseoir jambes pendantes, puis se tourner sur le ventre, se laisser glisser face au mur, bras tendus; abandonner la prise d'une main, pour se placer perpendiculairement au mur ; lâcher la main d'appui en se repoussant légèrement de la main libre et du pied qui est au contact du mur.



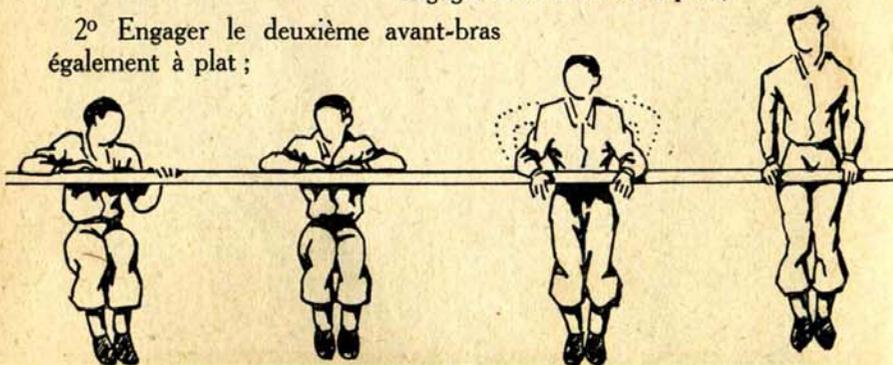
### Les escalades

*Les escalades comportent toujours une phase de grimper. L'entraînement à cette activité devra donc toujours précéder l'étude technique des escalades à proprement parler.*

a) **Rétablissement sur les avant-bras.** — Cette forme de rétablissement doit être considérée comme la « clé » essentielle de toutes les escalades. (Il existe certes des formes plus sportives ou rapides de rétablissement, mais pour le combattant celle-ci est à la fois la plus économique et la plus sûre.)

1° Effectuer une traction des deux bras, engager un avant-bras à plat ;

2° Engager le deuxième avant-bras également à plat ;



3° Ramener les coudes vers la poitrine en effectuant une rotation des avant-bras vers l'intérieur, le corps se fléchissant en avant ;

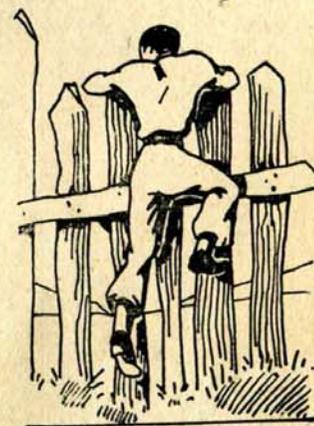
4° Se rétablir à l'appui.

b) **Grimper le long d'un mur à l'aide d'une corde.** — Les mains tenant la corde, les jambes collées au mur, légèrement écartées, genoux en dehors : grimper en déplaçant la main et la jambe d'un même côté, la face interne du pied aidant au grimper en griffant le mur. Terminer par un rétablissement sur les avant-bras.

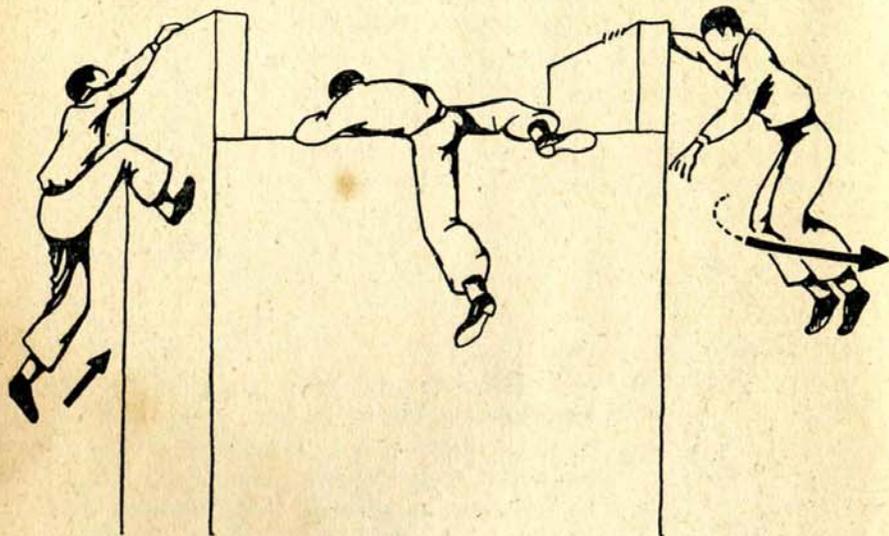


c) **Grimper au mur en s'aidant des aspérités.** — Adhérer au mur comme ci-dessus et ne déplacer qu'un membre à la fois en conservant toujours trois points d'appui fixes ; faire alterner en principe le déplacement d'un bras avec celui de la jambe opposée : principe de la « griffe ».

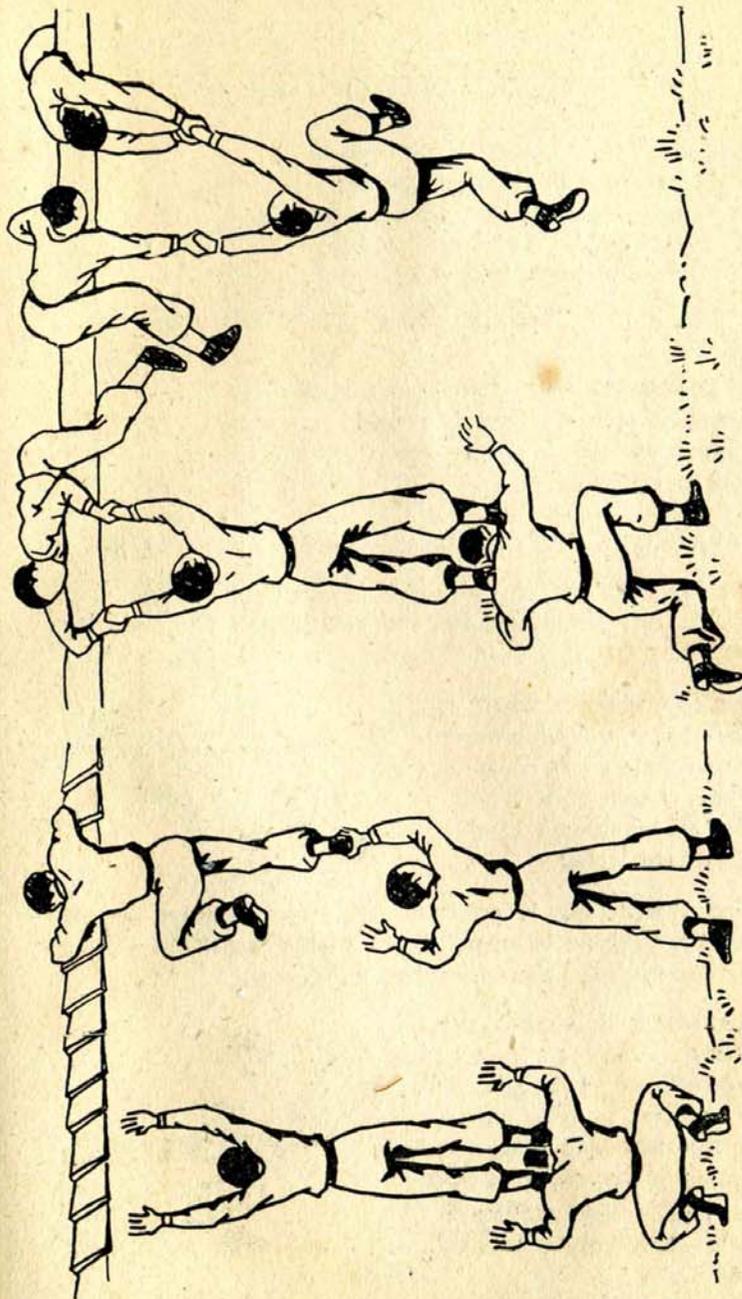
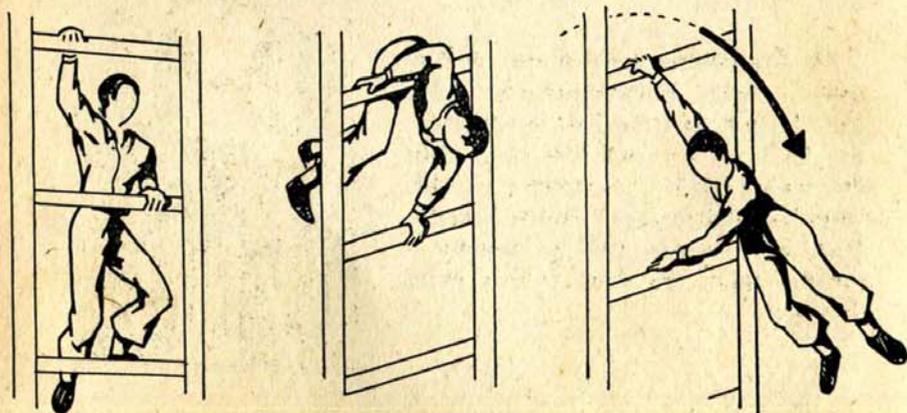
d) **Franchissement d'une palanque.** — Sauter si nécessaire pour accrocher d'une main le haut de la palanque ; se rétablir sur les avant-bras en s'aidant des jambes (pieds s'engageant si possible entre les montants, pour assurer l'appui). Pour le franchissement au sommet : prendre appui des deux jambes avant de sauter.



e) **Escalade d'un mur élevé.** — Après un court élan, sauter pour saisir à deux mains la crête du mur, en prenant appui d'un pied sur le mur : il s'agit de transformer en force ascensionnelle l'effet de l'élan. Se rétablir sur les avant-bras ; si nécessaire, « rouler » sur la crête avant de sauter (pour éviter d'être vu ou de se profiler).



f) **Franchissement en drapeau.** — Peut s'exécuter soit à la palanque, soit au mur, soit à des rails verticaux, dans les conditions indiquées ci-dessous. (Pour s'y préparer, employer une poutre d'appui basse et « tourner » en prenant appui d'une main au sol.)

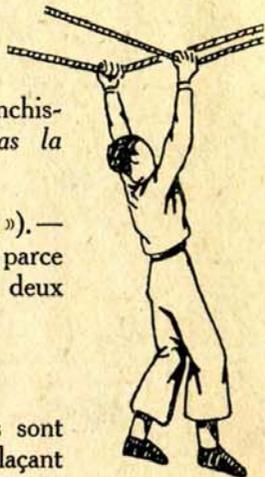


g) **Franchissement en équipe** (soit à 2, soit à 3). — Les exemples faisant l'objet des croquis ci-dessus ne nécessitent pas de commentaires : l'homme ayant le premier atteint la crête se rétablit sur les avant-bras, puis, soit à cheval sur le mur, soit en bascule sur ce dernier, aide à son tour ses coéquipiers à atteindre la crête.

### Franchissements en largeur

a) **En suspension à une ou deux cordes.** —

Déplacer les bras l'un après l'autre, en s'aidant d'une légère traction des bras. Eviter les balancements excessifs du corps. Cette forme de franchissement est la plus sportive, mais n'est pas la plus sûre.

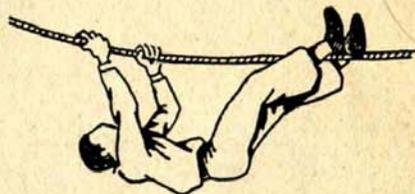


b) **En « chaînette » à une corde** (en « ouistiti »). —

Cette forme est plus sûre que la précédente, parce qu'elle permet l'action de quatre prises, dont deux simultanées au moins.

Trois procédés :

1° Translation la tête en avant, les jambes sont croisées sur la corde, les bras « tirent » en se déplaçant alternativement ;

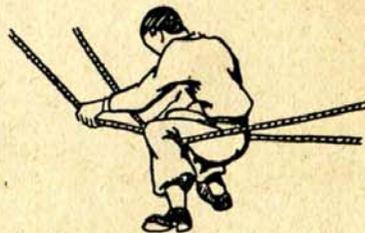


2° Translation pieds en avant, une jambe engagée sur la corde, la progression s'effectue en déplaçant un bras et une jambe d'un même côté et en s'aidant d'un léger balancement latéral ;

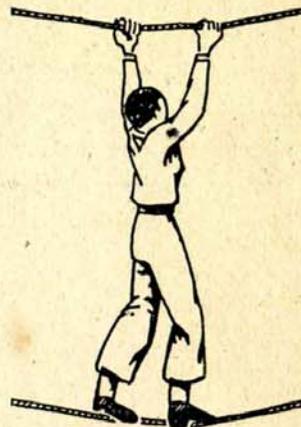
3° Même procédé que le précédent, mais en engageant seulement la cheville et le pied qui viennent « battre » latéralement et rapidement la corde en profitant du balancement latéral du corps.

c) **Progression à cheval sur deux cordes.** — Moins « sportif »

que les précédents, ce mode de franchissement est le plus sûr et permet le transport de fardeaux à dos. Déplacer alternativement les deux bras, puis les deux jambes en resserrant les deux cordes à l'aide des jarrets.

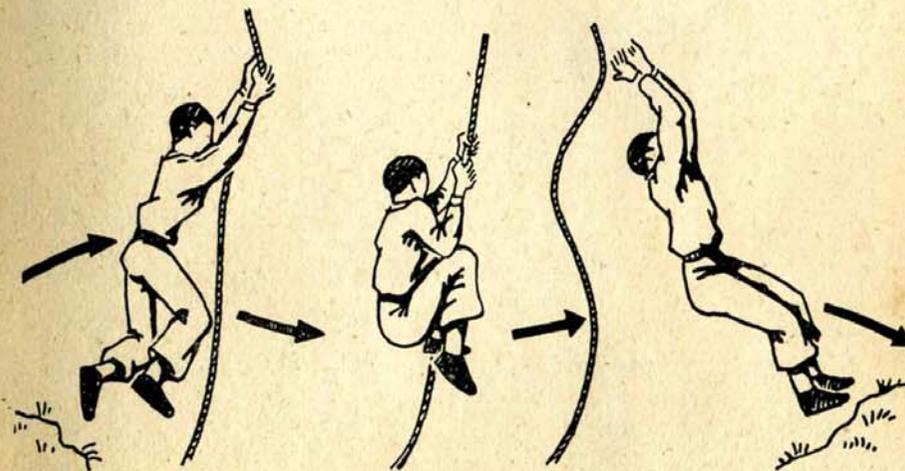


d) **Déplacement à deux cordes situées dans le même plan vertical.** — Déplacer simultanément un bras et une jambe du même côté, le pied engagé sur la corde inférieure est tourné en dedans, pour permettre au talon de la chaussure de « crocheter » la corde.

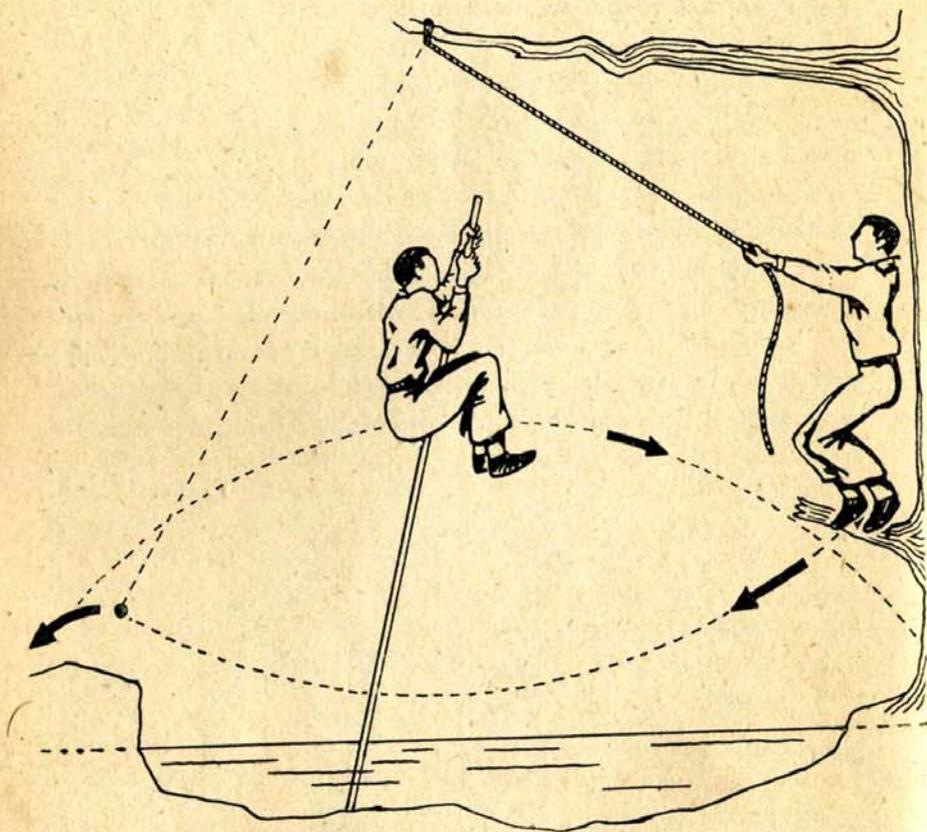


e) **Franchissement par balancement à la corde** (saut de Tarzan). — Ce franchissement peut être exécuté de pied ferme, ou précédé d'un saut pour saisir la corde.

Dans les deux cas, il s'agit de profiter au mieux du balancement imprimé à la corde. A cet effet : donner une vive impulsion du pied d'appel, grouper les jambes réunies d'un même côté de la corde pendant que les bras effectuent une traction ; puis, au moment où la corde arrive au maximum de sa course dans le sens favorable, « piquer » en détendant violemment les deux jambes ; se recevoir doucement. (Les possibilités de franchissement sont en grande partie fonction de la longueur de la corde : avec une corde de 4 à 5 mètres de long, il est possible de franchir de 6 à 8 mètres.)



f) **Franchissement à l'aide d'une perche.** — S'effectue généralement avec élan. Après avoir piqué la perche, l'intéressé procède comme indiqué dans le franchissement à l'aide d'une corde. Toutefois son propre « piqué » (c'est-à-dire la détente du corps et des jambes) commence plus tôt : au moment où la perche passe à la verticale ; d'autre part, le sauteur conserve généralement le contrôle de sa perche jusqu'au moment de son « atterrissage ».



SAUT A LA PERCHE

SAUT DE TARZAN

## LE COMBAT RAPPROCHÉ

S'il est évident que le « terrain » constitue fréquemment pour le combattant une dure épreuve et une sérieuse difficulté, il n'en reste pas moins que c'est l'homme qui est en définitive son plus redoutable adversaire, son plus dangereux aussi, parce qu'il tue, et qu'il convient de le mettre hors de combat avant qu'il ne puisse agir. De loin ou à moyenne distance c'est là, en principe, le fait de l'arme individuelle (souvent utilisée en tir instinctif, soit au jeter, soit au jurer). Mais il arrive également que cet adversaire surgisse inopinément face à un homme désarmé ou, encore, qu'il doive être « neutralisé » par surprise et silencieusement — cas fréquent au cours d'opérations menées par des commandos, des troupes aéroportées ou parachutées, ou par des partisans.

C'est pour préparer ces éventualités que l'entraînement au « combat rapproché » s'inclut dans l'instruction normale du combattant. Le but de cet entraînement étant d'inculquer à ce dernier *une entière confiance en lui-même* et de lui prouver que s'il sait conserver son sang-froid, agir vite et frapper fort, il doit pouvoir se tirer d'affaire dans les situations les plus périlleuses.



La pratique des sports de combat (boxe anglaise et française, lutte et judo) — qui cultivent au plus haut degré les qualités physiques et psychiques nécessaires : sens offensif, rapidité des réflexes, précision du geste, vitesse d'exécution — se situe à la base de cette préparation spéciale du combattant.

Mais il est bien certain que le combat rapproché est autre chose qu'un sport, et que ses fins sont autrement capitales ! Le combattant ne dispute pas un match, il lutte pour sa vie, dans le sens le plus étroit de l'expression : MOI ou LUI ! C'est pourquoi la technique du combat rapproché est avant tout une **technique d'efficacité absolue et totale**.

Il en résulte que l'initiation à cette technique doit être conduite avec mesure et prudence ; l'étude des prises : coups, parades et ripostes s'effectuant d'abord au ralenti,



puis à vitesse réduite; et quand elles sont enfin portées à vitesse normale, elles ne sont jamais « poussées » à fond.

Quant aux réflexes et à la vitesse d'exécution, ils sont développés et entretenus par d'autres moyens : pratique de jeux divers, assauts de boxe ou de judo, exercices que des règles bien définies rendent sinon offensifs, du moins peu dangereux.



Dans les pages qui suivent, nous examinerons :

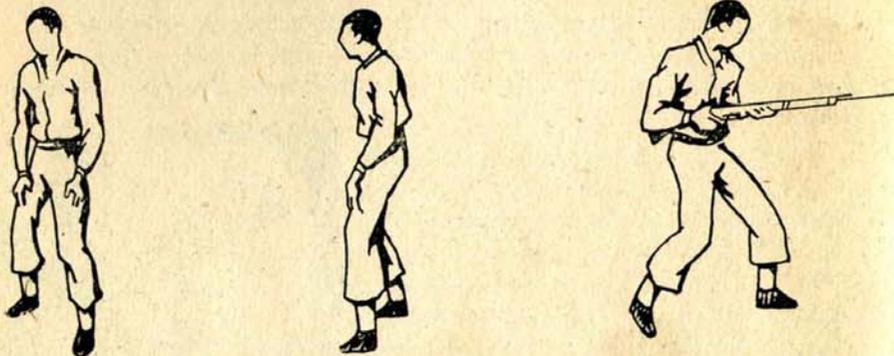
— d'une part, les principes de base du « combat rapproché » ;

— d'autre part, un certain nombre de coups, parades et ripostes pouvant être pratiqués dans le cadre du « prémilitaire ».

## PRINCIPES GÉNÉRAUX

### La Garde

Dès qu'il se trouve au « contact » d'un adversaire, le combattant — armé ou non — tombe « en garde » : décontracté il se prépare à se détendre, à bondir, frapper, parer, tout en n'offrant à son adversaire qu'un minimum de prise, ainsi qu'en témoignent les croquis ci-dessous.



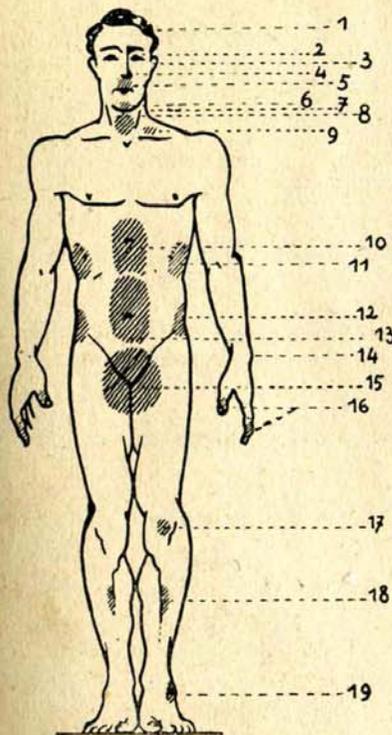
**Garde sans arme.** — Les jambes sont peu écartées (30 à 40 cm.), les genoux légèrement fléchis; le corps est en équilibre sur les hanches, le tronc légèrement penché en avant, les épaules basses, les bras pendant naturellement et décontractés; la tête est légèrement rentrée dans les épaules.

**Garde avec arme.** — Mêmes principes que ci-dessus ; l'arme tenue horizontalement, crosse serrée contre le corps, est pointée à hauteur du ventre de l'adversaire. Ces mêmes règles sont valables pour le combattant armé d'une mitrailleuse.

## Les points sensibles :

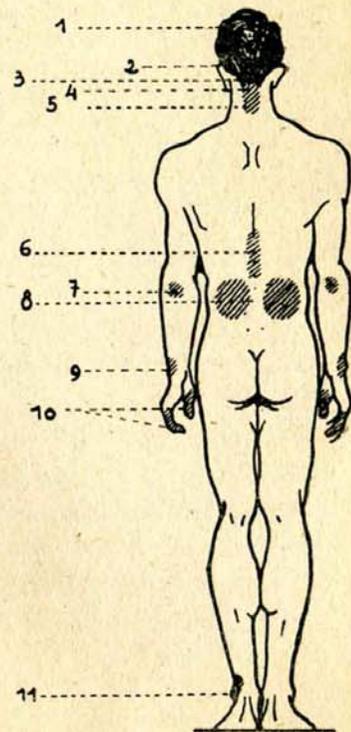
..... Ceux qu'il faut atteindre !

..... Ceux qu'il faut protéger !



FACE

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1 Cheveux.                  | 10 Plexus solaire,    |
| 2 Yeux.                     | 11 Côtes.             |
| 3 Oreilles.                 | 12 Hanches.           |
| 4 Nez.                      | 13 Abdomen.           |
| 5 Lèvre supérieure.         | 14 Poignets.          |
| 6 Menton.                   | 15 Parties génitales. |
| 7 Carotide.                 | 16 Doigts et pouces.  |
| 8 Larynx.                   | 17 Genoux.            |
| 9 Trou sterno-claviculaire. | 18 Tibias.            |
|                             | 19 Chevilles.         |



DOS

- |                      |
|----------------------|
| 1 Cheveux.           |
| 2 Oreilles.          |
| 3 Région de l'atlas. |
| 4 Axis.              |
| 5 Nuque.             |
| 6 Epine dorsale.     |
| 7 Coudes.            |
| 8 Reins.             |
| 9 Poignet,           |
| 10 Doigts et pouces. |
| 11 Chevilles.        |

# ATTQUER.....

## NOTE LIMINAIRE

Il est bien précisé que les principes généraux énoncés ci-après ne valent exclusivement que pour le « combat rapproché », c'est-à-dire pour une forme de combat où l'efficacité prime toute règle, le combattant défendant avant tout sa propre existence. Il reste évident que pour nécessaire qu'il soit, l'entraînement à cette forme de combat ne saurait s'ériger comme un système d'entraînement « normal », de même que le « combat rapproché » ne représente qu'une déformation fâcheuse — mais indispensable en certaines circonstances exceptionnelles — des sports de combat.

ATTQUER... c'est créer le « CHOC » :

— « choc physique » qui permet de neutraliser ou de maîtriser l'adversaire ;

— « choc moral » et « choc psychologique » qui assurent à celui qui le porte l'initiative des opérations et lui procurent un ascendant moral incontestable.

Pour obtenir ce « choc » aux influences multiples, le combattant non armé peut :

— soit **frapper** pour mettre directement son adversaire hors de combat ;

— soit **porter une prise**, pour le maîtriser et le réduire à merci ;

— soit conjuguer l'un et l'autre de ces deux procédés : le coup précédant la « prise ».

Ajoutons encore :

— que pour un combattant isolé et surpris : « attaquer » est souvent encore la meilleure façon de se défendre ;

— qu'en cette matière, la « force » pure ne présente qu'un intérêt relatif que priment la **vitesse**, la **détente** et l'**initiative** ;

— que contre un adversaire plus grand, plus lourd, plus fort, il convient :

— de se « coller » à lui en « rentrant » dans sa garde ;

— de rechercher le déséquilibre.

## Frapper



Le combattant, suivant les circonstances, frappe :

— avec la **tête** (dessus de la tête : os frontal) : soit au visage (région du nez) ; soit, plus rarement, à la poitrine, voire à l'abdomen ;

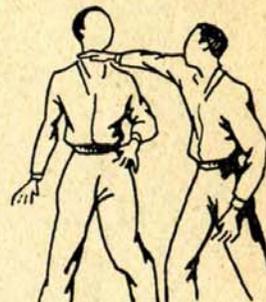
— avec la **main** : soit avec la main ouverte au visage (région du nez et des yeux) ou du larynx ; soit avec le tranchant de la main : au larynx, à la carotide ou aux basses côtes ;

— avec le **poing**, en principe pour obtenir le K. O., soit au visage (de préférence à la pointe du menton ou à la carotide) ; soit dans la région du cœur ; soit au plexus solaire ; soit au foie ;

— avec le **coude** (exceptionnellement) au visage ou au plexus, au cours d'un corps à corps (« clinch ») ;

— avec le **genou**, dans la région de l'abdomen ou du bas-ventre ;

— avec le **pied**, dans la région du bas-ventre, au genou, sur le devant du tibia, aux chevilles.



Pour *frapper*, le combattant tient compte :

- de l'équipement de l'adversaire et des points sensibles qu'il peut en conséquence atteindre avec le maximum de succès ;
- du poids, de la taille, de la position ou de l'attitude de cet adversaire ;
- de ses propres facultés.

Pratiquement, il convient :

- de frapper **vite** : avec la « vitesse de l'éclair » ;
- de frapper **juste** : un coup imprécis est dangereux pour qui le porte (risque de se blesser ou de favoriser la riposte) ;
- de frapper **sec** : c'est-à-dire de bien « détacher » le coup ;
- de frapper **fort** : pour obtenir le maximum d'efficacité.

### Porter une prise

Qu'il s'agisse de maîtriser ou de « neutraliser » l'adversaire, le principe de base reste le même : « porter une clé » destinée :

— soit à placer une articulation (ou un membre) particulièrement sensible en « porte à faux » : vertèbres cervicales, épaule, coude, poignet, jambe, genou ou cheville ;

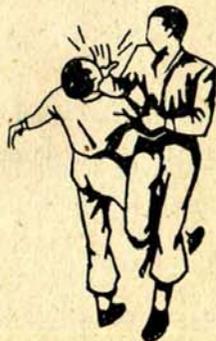
— soit infliger à ce membre ou à cette articulation une torsion ou une extension suffisamment douloureuse pour que l'adversaire soit mis hors de combat.

Les prises peuvent être précédées par un « déséquilibre », projetant l'adversaire au sol et diminuant ainsi ses moyens : procédé particulièrement efficace avec un adversaire plus grand et plus lourd. Mais il est indispensable que le déséquilibre soit alors immédiatement complété par une « clé », destinée à le mettre réellement « hors combat ».

### Quelques coups d'attaque

#### 1° Le « Chin jab »

Ce coup — l'un des plus efficaces qui soient — se porte la main ouverte, au visage et légèrement de bas en haut, le talon de la main heurtant la pointe du menton, la paume de la main le nez, et les doigts recherchant les yeux de l'adversaire. Il peut s'accompagner d'une tirade de la main opposée, portée soit au coude, soit à l'épaule ; et être complété par un battement de jambe ainsi qu'indiqué au croquis ci-contre.



### 2° Déséquilibre par battement de jambe

a) Saisir l'adversaire aux vêtements : de la main droite à la poitrine (revers gauche du blouson) et de la main gauche au haut de la manche.

b) S'engager sur son côté droit, et de la jambe gauche « battre » vivement sa jambe droite ; accentuer son déséquilibre en le tirant de la main gauche et en le poussant de la main droite.



c) Suivre l'adversaire au sol en se laissant tomber à genoux sur lui, genou gauche sur le cou, genou droit sous l'aisselle et en s'efforçant de les rapprocher l'un de l'autre ; laisser glisser la main gauche au poignet droit que vient également saisir la main droite ; forcer l'extension du bras tendu de l'adversaire sur sa propre cuisse gauche.

*Attention !* A l'entraînement, accompagner la chute du partenaire en la ralentissant (et en le retenant) de la main gauche. (fig.).

### 3° Déséquilibre par derrière

a) Saisir l'adversaire par derrière aux épaules ou au col de la veste en le frappant d'un coup de pied de pointe au jarret.

b) L'adversaire renversé le frapper soit de la pointe du pied, soit avec le talon à l'un des points sensibles accessibles : cou, larynx, côtes, estomac ou bas-ventre.



#### 4<sup>o</sup> Bascule à la volée

a) Saisir à deux mains le bras gauche de l'adversaire et, lui tournant le dos par une rotation rapide du tronc, engager l'épaule droite sous son aisselle droite en fléchissant légèrement les jambes.

b) Projeter l'adversaire par-dessus l'épaule en accomplissant une flexion rapide du tronc en avant, accompagnée d'une vive extension des jambes.



c) Conserver le contact avec l'adversaire grâce à la main droite, et le frapper du tranchant de la main, soit au larynx, soit à la carotide ; ou encore se laisser tomber à genoux sur lui comme indiqué précédemment, (prise n<sup>o</sup> 2) et lui porter une clé au bras.

#### 5<sup>o</sup> Attaque par derrière

Attaque de nuit d'une sentinelle. L'approche doit être silencieuse et discrète.

a) Ensermer le cou de l'adversaire en passant l'avant-bras droit sous son menton. En même temps, frapper de la pointe du pied au jarret, et du genou au rein. (Il convient de se servir de la jambe et du bras d'un même côté.)

b) Lorsque l'adversaire tombe, l'accompagner en le « collant », l'épaule et le corps faisant effort en avant pour accentuer la flexion forcée de sa tête. *Attention !* Cette deuxième phase est très dangereuse et ne doit s'effectuer à l'entraînement qu'au ralenti.



Ajoutons encore au nombre des coups d'attaque :

#### a) Les tractions de cheveux :

— soit vers l'avant, pour plier l'adversaire en deux; elles s'accompagnent alors soit d'un coup de genou à la figure, soit d'un coup de tranchant de la main libre à la nuque ;

— soit vers l'arrière, pour favoriser son déséquilibre et permettre de frapper au larynx ou au menton ;

— soit latéralement, pour dégager la carotide du côté opposé.

Dans tous les cas, procéder par petites tractions sèches et répétées.

b) **Le coup de manchette.** — Porté avec l'avant-bras horizontal, au visage de préférence, et accompagné d'une légère rotation du tronc pour que l'action de l'avant-bras s'exerce du coude au poignet et en remontant.

c) **Le placage aux jambes.** — Porté le plus près possible des chevilles, les deux bras enserrant les deux jambes de l'adversaire, la tête placée à l'extérieur de sa cuisse et l'épaule appuyant en avant pendant que les bras tirent vers l'arrière pour précipiter le déséquilibre.

Cette prise risque d'être dangereuse pour qui la porte (risque de ruade) si elle n'est immédiatement suivie d'une clé.



Signalons enfin que la plupart des coups d'attaque peuvent (et ont intérêt à) être précédés :

— soit d'une feinte destinée à tromper l'adversaire ;

— soit de la projection d'un objet quelconque à la face : béret, casque, outil ; ou mieux encore, de terre ou de sable.

## SE DÉFENDRE.....

POUR SE DÉFENDRE, il faut savoir :

- avant tout « garder la tête froide » ;
- tantôt parer, esquiver ou se dégager ;
- toujours riposter.

### « GARDER LA TÊTE FROIDE »

En bref, c'est conserver son sang-froid, pour être capable d'agir avec lucidité et calme, c'est-à-dire avec précision et opportunité. Il n'y a pas de recette particulière à ce sujet, le résultat dépendant surtout d'un long et patient travail d'entraînement destiné à assouplir et endurcir le corps, à développer les réflexes, pour acquérir en définitive la *confiance en soi*. La pratique des sports (spécialement des sports de combat et des sports collectifs) permet d'acquérir ces qualités et, ainsi, de juger vite et juste, de riposter avec efficacité ; voire d'anticiper sur l'action de l'adversaire.

Un conseil peut cependant être valablement donné : au moment du « coup dur », s'obliger à conserver un rythme respiratoire normal : pour cela, *inspirer* et *expirer* profondément plusieurs fois consécutives.

### PARER - ESQUIVER

**Parer**, c'est éviter les coups de l'adversaire :

— soit en *anticipant* sur son action pour l'empêcher de frapper (par exemple : coup d'arrêt du tranchant du pied sur le tibia d'un adversaire qui se prépare à donner un coup de pied) ;

— soit en *déviant* ce coup (par exemple : parade d'une prise à la gorge, par poussée sur l'avant-bras de l'adversaire) ;

— soit par *blocage*, c'est-à-dire en paralysant son action en se collant à lui (« clinch ») et en l'empêchant ainsi d'user de ses moyens ;

— soit, enfin, en « *amortissant* », c'est-à-dire en recevant le coup dans une (ou dans les deux) main (s) ouverte (s) pour le rendre inefficace.

Mais il n'est pas douteux que les parades ne sont jamais parfaites et qu'elles diminuent toujours quelque peu le potentiel du défenseur.

L'**esquive** ne présente pas les mêmes inconvénients et permet *économiquement* d'échapper au « choc ».

Les esquives sont variées et nombreuses : retrait du corps par « effacé » ; esquives de côté, avec ou sans déplacement de jambes ; esquives rotatives ; esquives par flexion latérale de la tête ou du tronc, etc... Toutes nécessitent une grande vitesse de réflexe et d'exécution, ainsi qu'une très grande mobilité. Aussi leur étude doit-elle constituer une bonne part de l'entraînement au « combat rapproché ».

### SE DÉGAGER

Se dégager, lorsque l'adversaire a réussi à placer une « clé » ou à porter une prise est toujours chose délicate : celle qui, incontestablement, nécessite le plus de lucidité et de « technique » ! Et pourtant il est certain que l'homme entraîné peut y parvenir dans la plupart des cas, s'il fait appel à la ruse, à la patience, à sa « science » du corps à corps !

Nous ne saurions étudier ici tous les aspects d'un problème aux données infiniment variables et multiples. Aussi nous contenterons-nous d'énoncer quelques principes de base, valables, eux, dans la plupart des cas :

1<sup>o</sup> Il ne convient jamais — sauf pour celui qui possède une vigueur musculaire exceptionnelle — de résister « en force » à une prise ou à une « clé », lorsque celle-ci est effective. Procéder au contraire en souplesse, et agir dans le sens imposé par l'adversaire *en le précédant même si possible* : ne pas forcer la « charnière », mais au contraire s'efforcer de la fermer sans dégât !

2<sup>o</sup> Il faut toujours essayer d'agir avec force sur le point faible de la prise (main, doigt, pouce, par exemple) ou violemment sur les points sensibles accessibles (cheveux, oreilles, yeux, plexus, basses côtes, bas-ventre, etc...).

3<sup>o</sup> Chaque fois qu'il est possible, il faut profiter de son propre poids (ou de celui des segments libres) pour déséquilibrer l'adversaire : par exemple, sur une ceinture arrière, « bouler » en avant ; ou sur une ceinture avant, sauter à cheval sur le ventre de l'adversaire pour le déséquilibrer en arrière.

### RIPOSTER

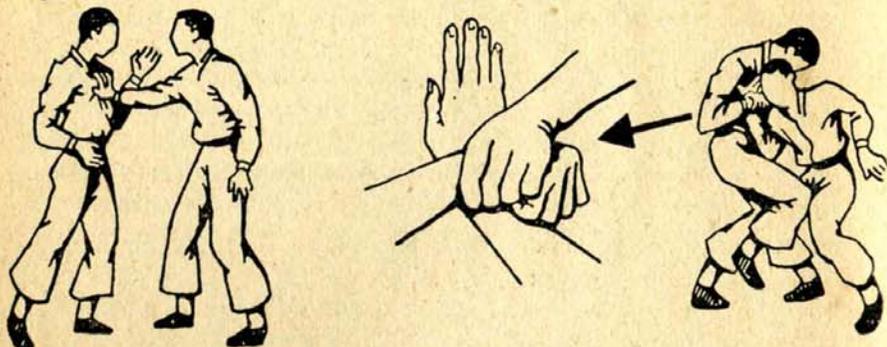
La « défense » n'est qu'une *phase négative* du combat rapproché. Elle doit toujours être complétée par la mise hors de combat de l'adversaire. Il convient donc, profitant généralement du déséquilibre qui suit la parade, ou le dégagement, de porter un des coups d'attaque qui ont fait l'objet de l'étude de la première partie de ce chapitre.

### Quelques procédés de défense

#### 1<sup>o</sup> Sur bousculade à la poitrine (à une ou deux mains)

*Extension forcée du poignet et de la main*

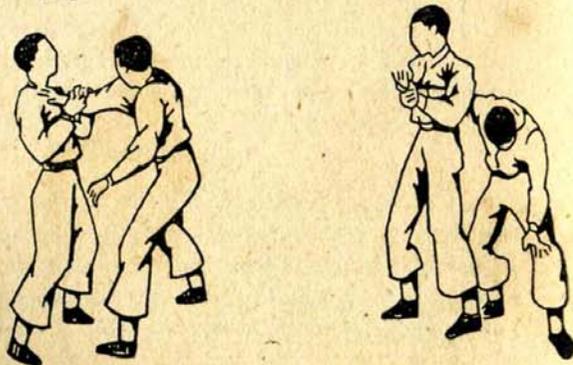
Appliquer un avant-bras à plat sur la main (ou les mains) de l'adversaire, et saisir son propre poignet avec la main opposée pour tenir l'avant-bras très serré contre la poitrine et immobiliser ainsi la (ou les) main (s) de l'adversaire ; faire effort vers le bas, en se fléchissant vivement en avant et en effaçant le corps en arrière, pour agir sur l'articulation du poignet qui est ainsi placée en extension forcée. Si nécessaire, accompagner la prise d'un coup de genou au bas-ventre.



#### 2<sup>o</sup> Sur coup de poing au visage ou à la poitrine, ou sur étranglement d'un bras tendu

*Extension forcée du bras et du poignet*

Saisir aussi étroitement que possible le poignet de l'adversaire à deux mains, pouces en dessous ; se tourner rapidement vers l'intérieur (c'est-à-dire du côté du bras saisi), pour amener le bras *tendu* sous l'aisselle, rabattre le coude, et le tenir aussi serré que possible pour assurer la prise. Faire effort sur le bras adverse vers le haut pour le placer en extension forcée : pour cela, fléchir légèrement les jambes, voire se laisser tomber à genou.



#### 3<sup>o</sup> Sur étranglement à deux mains, bras fléchis (1)

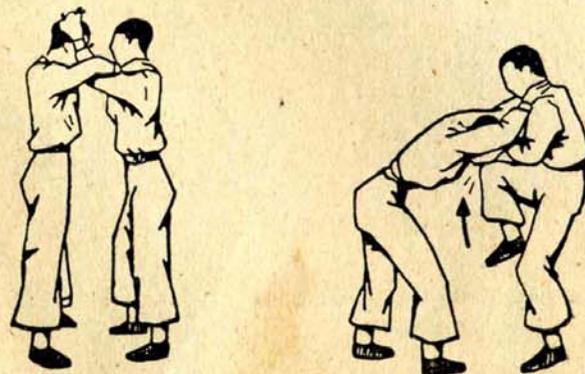
a) *Ripostes diverses :*

- coup de pouce dans les yeux ;
- coup de genou au bas-ventre ;
- coup du tranchant de la main : à la carotide, aux basses côtes (fig.) ;
- coup de pied de pointe sur le tibia ;
- écrasement des orteils (coup de talon).

b) *Dégagement.* — Projeter violemment les deux avant-bras réunis et serrés poings fermés, entre les avant-bras de l'adversaire, puis les écarter brusquement ; compléter cette action par un coup de tête (front) au visage de l'adversaire (nez).



c) *Dégagement et prise à la tête.* — Introduire les avant-bras entre les avant-bras de l'adversaire et le saisir soit aux cheveux, soit aux oreilles ; par tractions et torsion, l'obliger à se fléchir et lui porter un coup de genou au visage (fig. ci-dessous).



(1) Dans tous les cas : rapprocher le menton de la poitrine en contractant tous les muscles du cou.

#### 4° Sur coups de pied

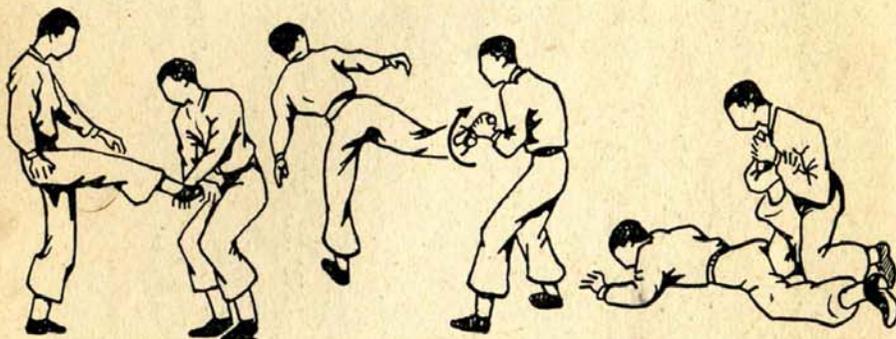
##### a) *Parades* :

— coup d'arrêt du tranchant du pied sur le devant du tibia de l'adversaire ;

— « amorti » soit avec les avant-bras croisés, soit avec les deux mains placées l'une sur l'autre, pouces croisés.

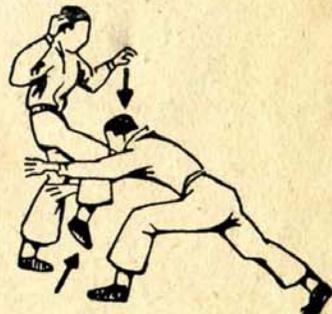
b) *Sur coup de pied « haut »*. — Après esquive par retrait du corps, saisir la cheville de l'adversaire, et élever sa jambe tendue le plus haut possible en le poussant pour le faire basculer en arrière ; accompagner cette action d'un coup de pied au bas-ventre.

c) *Sur coup de pied au bas-ventre*. — Après avoir « amorti » le coup, saisir la cheville de l'adversaire, lui imprimer une rotation vers l'extérieur, en poussant sur la jambe pour le déséquilibrer. Se laisser tomber à genou sur sa cuisse et procéder, entre les deux genoux qui se resserrent, à une flexion forcée de la jambe, et d'une extension forcée du pied.



#### 5° Sur tentative de placage aux jambes

Après esquive, par léger retrait du corps, coup de genou au visage, accompagné, soit d'un coup de tranchant de la main à la carotide, soit d'une poussée sur la nuque.



#### 6° Sur ceintures « avant »

a) *Parade-esquive*. — Au moment où l'adversaire s'apprête à porter la prise, esquiver par retrait du corps et frapper des avant-bras qui s'écartent les avant-bras de l'adversaire.

##### b) *Bras libres : dégagements-ripostes divers* :

— chin-jab (fig. ci-contre) ;

— poussée des deux mains sous le menton et coup de genou au bas-ventre ;

— coup de pied sur le devant du tibia ;

— prendre appui des mains sur les avant-bras de l'adversaire à la hauteur de la saignée des bras et sauter jambes écartées à califourchon sur son ventre pour le déséquilibrer en arrière. Ce résultat obtenu, frapper avec les genoux aux basses côtes.



c) *Bras pris : dégagement-riposte*. — Placer les pouces ou les poings dans les fosses iliaques de l'adversaire et s'écarter de lui par une extension du tronc, complétée par un mouvement de rotation du poing. Lorsque la prise se relâche : coup de genou, complété par la suite par chin-jab.



### 7° Sur ceintures « arrière »

#### a) Bras libres : dégagements-ripostes divers :

— prendre appui des deux mains sur les avant-bras de l'adversaire, se pencher violemment en avant, puis se redresser vivement et, en se retournant, frapper du coude au visage ;

— saisir à deux mains les épaules de l'adversaire (aux vêtements), le charger, puis le basculer par-dessus une épaule en se fléchissant rapidement en avant et en se laissant tomber à genoux (voir page 104) ;

— se fléchir vivement en avant en écartant les jambes, saisir une des jambes de l'adversaire, le déséquilibrer en poussant de tout le poids du corps en arrière (fig. ci-dessous). Ce résultat acquis, profiter de la prise assurée à la jambe pour porter une clé au genou.



b) Bras pris « haut » : dégagement. — Inspirer pour gonfler la poitrine, puis élever violemment les bras vers le haut, avant-bras fléchis, en expirant.

c) Bras pris : dégagement. — Procéder à une suite rapide d'inspirations et d'expirations, permettant de dégager les bras par petites secousses successives ; en même temps, écarter les jambes pour éviter d'être basculé. Si l'adversaire a réussi à vous décoller du sol, accrocher les pieds fléchis derrière ses jarrets, pour l'empêcher d'achever sa prise.

#### d) Ripostes diverses :

- écrasement des orteils (coup de talon) ;
- coup de talon sur le devant des tibias ;
- coup de tête au visage (exceptionnel).



### 8° Sur étranglement par derrière

a) Dégagement. — Rentrer le menton dans la poitrine et contracter les muscles du cou. Agir des deux mains sur la main ou le poignet de l'adversaire, soit par cisailage du dos de la main, soit par torsion de doigt.



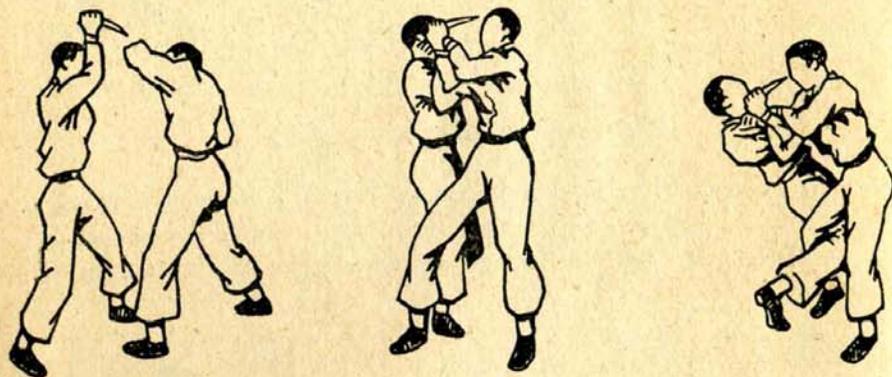
b) Riposte. — Fléchir les jambes et saisir, en agrippant le vêtement, le bras de l'adversaire au plus près de l'épaule avec la main opposée ; le charger sur l'épaule en élevant le coude du même côté qui se glisse sous son aisselle ; le basculer violemment en avant par une brusque flexion du tronc en avant. La main qui l'a « agrippé » garde le contrôle, l'autre le frappe du tranchant soit à la carotide, soit au visage.

**9° Sur coup de matraque ou de couteau donné de haut en bas :**

*Clé au coude et déséquilibre*

Exemple de combattants droitiers.

Parer, en frappant de l'avant-bras gauche, l'avant-bras droit de l'adversaire. Profiter de la flexion « avant-bras - bras » ainsi causée pour se « coller » à lui et engager l'avant-bras droit sous son bras armé. Avec la main droite, saisir son propre poignet gauche. Serrer vigoureusement les



coudes en les abaissant et en accomplissant une torsion-flexion du tronc vers l'extérieur (c'est-à-dire à gauche) : l'avant-bras adverse est pris dans une véritable tenaille. Compléter si nécessaire par un battement de jambe pour « déséquilibrer » l'adversaire.

**10° Sur coup de poignard donné de bas en haut :**

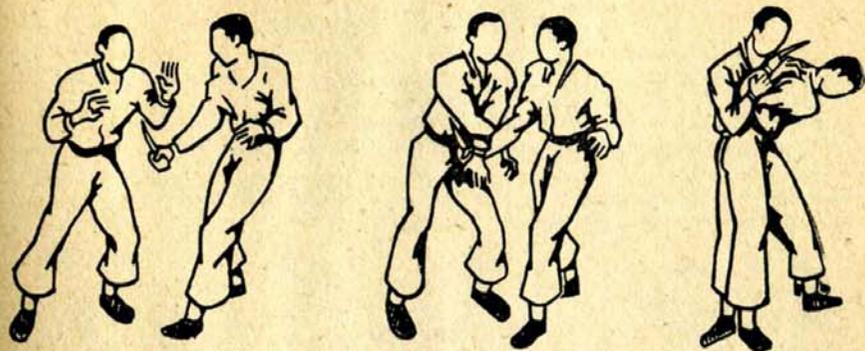
*Clé au coude*

Parer des deux avant-bras croisés, mains vers l'intérieur, l'avant-bras droit couvrant l'avant-bras gauche.

*Dans un premier temps*, appuyer vers le bas des deux avant-bras sur l'avant-bras de l'adversaire pour permettre à la main droite d'agripper solidement à revers la manche du bras armé.

*Dans un deuxième temps*, vive réaction de la main droite qui tire sur le bras de l'adversaire pour l'obliger à pivoter. En même temps, exécuter un pas de côté pour se « coller » à lui, la poitrine contre son dos, pendant

que le bras gauche, sans perdre le contact avec le bras armé, se glisse vers le haut, pour permettre à la main gauche d'agripper le derrière de l'épaule droite de l'ennemi. De cette façon, ce dernier se retrouve le



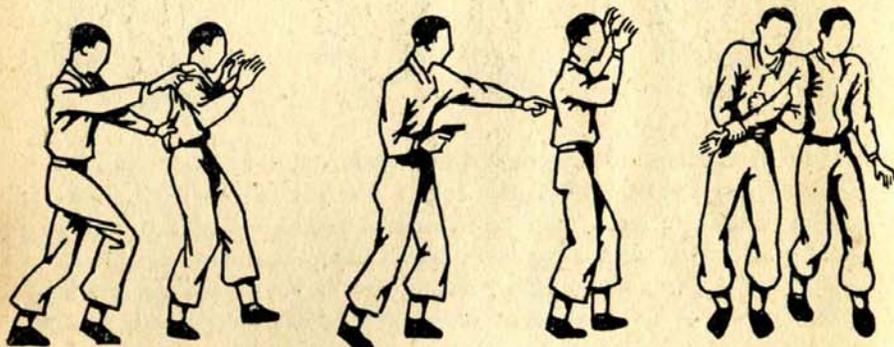
bras fléchi derrière le dos, son avant-bras maintenu dans une « tenaille » constituée par l'avant-bras gauche collé à plat sur son dos, et l'avant-bras droit dont le coude rabattu écrase son coude — les deux mains (gauche et droite) maintenant leurs prises respectives mais agissant en sens contraire : la main gauche poussant vers le haut, pendant que la droite tire vers le bas, le poids du corps porté en avant écrasant le tout.

## ANNEXES

### I. — Conduite de prisonniers

**Exemple n° 1.** — Le prisonnier est poussé dans le dos, à bras tendus, une main le tenant au col, l'autre à la ceinture. S'il est récalcitrant, opérer un mouvement rapide et alternatif de cisaille : un bras tirant pendant que l'autre pousse (la main qui tient le col opère en outre un mouvement de torsion qui étrangle).

**Exemple n° 2.** — Le prisonnier conduit par un homme armé est tenu à distance d'un bras tendu, l'arme étant tenue à la hanche pour éviter qu'elle soit détournée si le prisonnier se retourne brusquement.



**Exemple n° 3.** — Le « viens donc ». Le prisonnier étant placé à la gauche de son gardien, ce dernier place son avant-bras gauche fléchi sous le bras (droit) du prisonnier qu'il maintient tendu en extension (main en supination) en le serrant au poignet de la main droite : l'articulation du coude est ainsi placée en porte à faux et la moindre pression de la main droite suffit à maîtriser toute résistance.

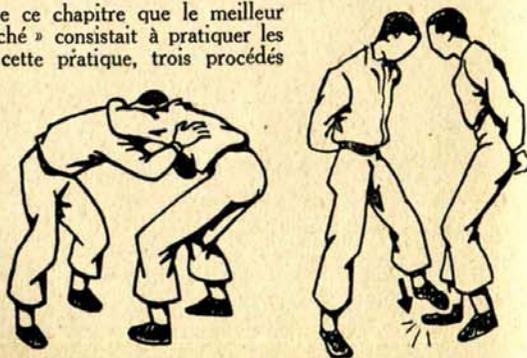
### II. — Entraînement au « combat rapproché »

Nous avons indiqué en tête de ce chapitre que le meilleur entraînement au « combat rapproché » consistait à pratiquer les sports de combat. En dehors de cette pratique, trois procédés peuvent être employés avec succès, comme « mise en train », avant chaque séance d'entraînement :

1° Exercices de pousse-pousse à deux : pousser, tirer, résister aux torsions diverses; exercices destinés à augmenter la résistance;

2° Assauts de boxe à mains ouvertes, destinés à cultiver les réflexes;

3° Assauts de « touche pied », destinés à augmenter l'agilité et la vitesse de jambes.



## LE LANCEMENT DE LA GRENADE

L'entraînement au lancer de grenades est avant tout caractérisé par son aspect *physique*. Mais cet aspect ne doit cependant pas faire oublier que son but réel est de préparer à l'utilisation d'engins explosifs, sinon dangereux pour le lanceur, du moins d'un maniement délicat.

C'est pourquoi l'entraînement au lancer de grenades doit tendre :

— **non seulement** à développer la coordination musculaire et la vitesse d'exécution;

— **mais encore** à apprendre à manipuler les engins réels et à cultiver les qualités de calme et de sang-froid indispensables à leur emploi.

Le but final étant d'aboutir à :

— la puissance du lancer (distance);

— la justesse de tir (précision);

— la rapidité d'exécution, quelles que soient les positions du lancer.

**ANALYSE.** — Pratiquement le lancer de grenades comporte trois phases :

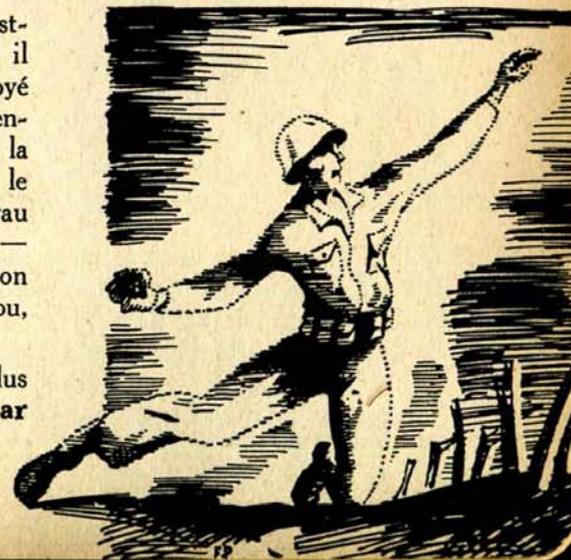
— la prise de position (debout, à genou, couché);

— le dégoupillage ou la percussion de l'engin;

— le « lancer » à proprement parler.

Quant au mode lancement (c'est-à-dire d'exécution du lancer), il dépend à la fois de l'engin employé (grenade offensive, grenade défensive, grenade incendiaire) et de la situation dans laquelle se trouve le lanceur : terrain découvert, boyau ou tranchée, trou d'obus, etc... — situation qui détermine la position qu'il doit adopter : debout, à genou, ou couché.

Le mode de lancement le plus usuel au combat est le **lancer par**



« **balancé** », le seul qui puisse d'ailleurs être pratiqué dans les trois positions que nous venons d'énumérer.

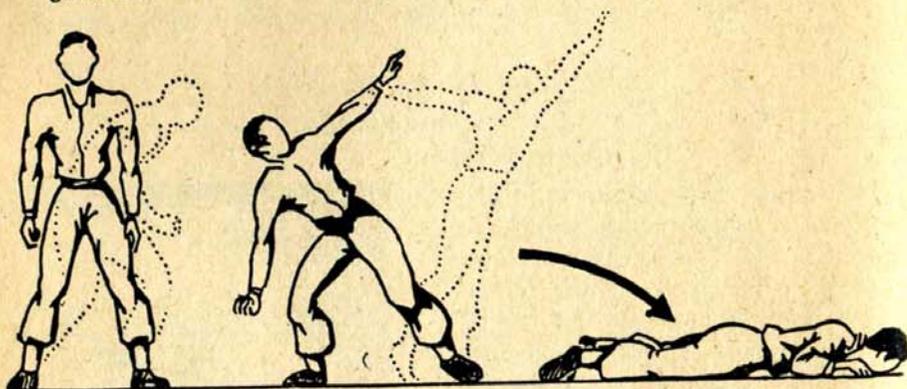
Toutefois, le lancer par « détente du bras fléchi » — plus communément appelé « lancer à bras cassé » — permet d'obtenir d'excellents résultats, mais présente par contre l'inconvénient d'être rapidement fatigant. De plus, il est plus délicat à réaliser quand il s'agit d'*engins de guerre*, et non de *grenades inertes*.

## I. — Lancer par « balancé du corps » (1)

### A. — POSITION DEBOUT

Le lanceur se place perpendiculairement à la direction de l'objectif : les jambes légèrement écartées (jambe gauche en avant) et la ligne des épaules orientée vers le but à atteindre (épaule gauche en avant). Pour lancer :

1° Il fléchit la jambe gauche et incline légèrement le corps en avant (vers l'objectif) pour effectuer le dégoupillage ou la percussion de la grenade;



2° Il balance largement le corps en arrière en faisant passer le bras tendu dans le plan vertical où se situe l'objectif qu'il fixe des yeux; la jambe arrière (droite) se fléchit, et la main droite vient toucher le mollet droit; le bras gauche s'élève dans la direction du point visé;

(1) Les descriptions présentées, concernent des lanceurs *droitiers*. Elles sont évidemment à inverser s'il s'agit de *gauchers*.

3° Il ramène rapidement le corps vers l'avant par un balancé inverse du précédent : le bras gauche s'abaissant vivement pendant que le bras droit tendu passe dans le plan vertical de lancement, la main lâche l'engin au moment où le bras se trouve à la verticale du corps;

4° Généralement, le lanceur se laisse emporter par son élan : le lancer se terminant ainsi par un placage au sol (chute avant sur les mains).

Il est évident que les phases que nous venons de décrire quoiqu'exécutées à des rythmes différents, s'enchaînent d'une façon *continue* :

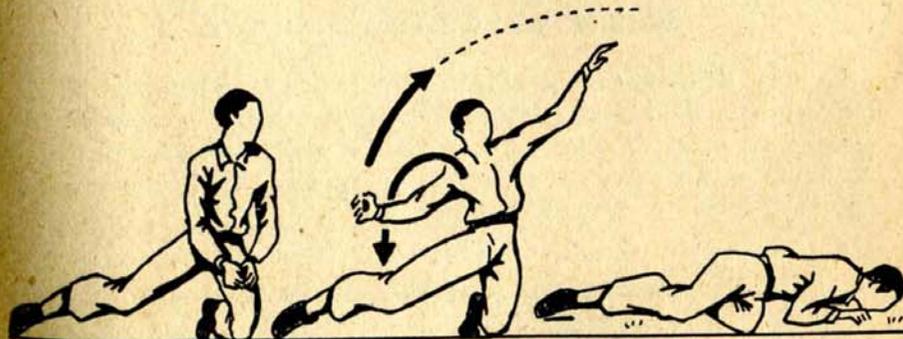
— le balancé en arrière, s'effectuant lentement et en décontraction, constitue une sorte d'« armé » destiné à préparer la violente réaction du temps suivant;

— le balancé de lancement, d'arrière en avant, s'effectuant pour sa part aussi vivement que possible.

### B. — POSITION A GENOU

Le genou gauche étant placé au sol, cuisse perpendiculaire à l'axe de lancement, la jambe droite tendue (dans le prolongement de l'axe de tir) le lanceur procède à peu près de la même façon que pour le lancer debout :

— après dégoupillage ou percussion, le lanceur ramène le corps en arrière, le bras tendu passant dans le plan vertical de lancement, la main droite venant au contact de la cuisse droite (armé);

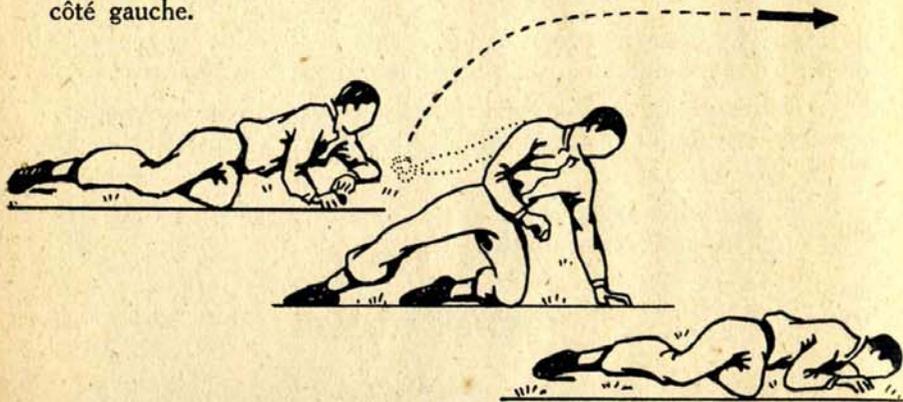


— puis réaction en avant par balancé d'arrière en avant, et lancement, le bras droit passant dans le plan vertical où se situe l'objectif;

— enfin, placage au sol.

### C. — POSITION COUCHÉ

Couché à plat ventre, le corps se trouvant dans la direction générale de l'objectif, le lanceur se décolle du sol en se soulevant sur les avant-bras et sur la pointe des pieds; en même temps il ramène le genou gauche sous le corps (cuisse perpendiculaire à ce dernier) et se couche sur le côté gauche.



Dans cette position, après avoir dégoupillé la grenade, il exécute un balancé du corps en arrière, en se repoussant du sol grâce au bras gauche. Puis il lance par un balancé en retour (en avant) à peu près dans les mêmes conditions que pour le lancer à genou, le bras droit venant passer dans le plan vertical de lancement. Il termine par un placage au sol.

### II. — Lancer par « balancé du bras »

Ce mode de lancement est surtout utilisé par un lanceur debout ne disposant que d'un espace restreint (boyau, tranchée, par exemple). Dans ce cas, le lanceur ramène le bras tendu en arrière (à hauteur de la hanche), puis il le balance vivement vers l'avant dans les mêmes conditions que celles qui viennent d'être décrites.

### III. — Lancer par détente du bras fléchi (dit à « bras cassé »)

Ce lancer s'exécute exactement comme un lancer de balle ou de pierre. Le lanceur en station debout, amène la main servant au lancement à la hauteur de l'épaule qui s'efface en arrière; le bras est fléchi, coude

en arrière; en même temps, le tronc effectue une rotation légèrement fléchie vers l'arrière et le bras gauche s'élève dans la direction de l'objectif. Le lancer s'exécute grâce à une rapide extension du bras dont la détente est complétée par une rotation du tronc et de l'épaule vers l'avant.

Dans ce lancer l'amplitude du mouvement préparatoire (rotation, flexion du tronc) peut être plus ou moins accentuée, et dans certains cas peut même être précédé d'un court élan.

Les sujets entraînés à ce mode de lancement peuvent obtenir d'excellents résultats tant en ce qui concerne la « portée » que la « précision ». Mais *au combat*, il convient mal à l'utilisation de certaines grenades (défensive à cuillère, par exemple).

### ENTRAÎNEMENT

C'est en fonction de son aspect essentiellement militaire et technique que doit être conduit cet entraînement.

En conséquence la progression comportera :

- l'étude des positions du lanceur : debout, à genou, couché;
- l'exécution de lancers par « balancé du corps »;
- puis « à bras cassé » pour les meilleurs lanceurs.

De toute façon, chaque séance d'entraînement collective devra comprendre :

- des exercices de lancer dans les trois positions : debout, à genou et couché;
- des lancers en distance, alternativement de l'un et de l'autre bras;
- des lancers de précision du meilleur bras à moyenne distance : 20, 25 et 30 mètres.

De plus, chaque fois que la chose sera possible, des concours « vitesse-précision », soit individuels, soit par équipe de 2 ou 3 lanceurs, seront organisés dans le but de rendre cette instruction plus attrayante et plus vivante.



IV

LA PRATIQUE DU TIR

---

## SOMMAIRE

### DE LA QUATRIÈME PARTIE

---

CONSIDÉRATIONS SUR LE TIR.

NOTIONS PRÉLIMINAIRES.

LA MÉTHODE D'INITIATION AU TIR :

*Acquisition de la précision.*

*Acquisition de la justesse.*

*Acquisition de la vitesse.*

NOTES ANNEXES :

*Le tir au jeter.*

*L'inspection des armes.*

*Progression d'instruction.*

---

#### BIBLIOGRAPHIE

Cours et documents provenant  
de l'Ecole Nationale Mixte de Tir de Versailles

## LE TIR

---

Le tir comporte l'utilisation avec le maximum d'efficacité et de précision des armes à feu portatives : armes de poing (pistolet et revolver), armes d'épaule (carabine et fusil), armes lourdes (fusil-mitrailleur et mitrailleuse).

Bien qu'essentiellement utilitaire par destination (tir à tuer du combattant ou du chasseur), cette activité présente un côté sportif dont on ne saurait sous-estimer la réelle valeur éducative.

En effet si le tir — du fait de la relative légèreté des armes et de l'adoption de positions et de dispositifs facilitant leur emploi — ne nécessite pas une très grande force musculaire, il exige, par contre, une très grande « maîtrise » aux formes multiples :

— **maîtrise nerveuse**, assurant le calme et le sang-froid nécessaires pour viser;

— **maîtrise psychique et caractérielle**, déterminant la rapidité du jugement et des réflexes;

— **maîtrise physique** (musculaire et sensorielle) permettant de « sentir » l'arme, de la manipuler habilement et rapidement, de viser juste et vite.

C'est en raison de son caractère particulier et de sa valeur éducative indéniable que nous avons fait figurer, dans ce Manuel, l'instruction du Tir immédiatement après l'étude des activités physiques.

★

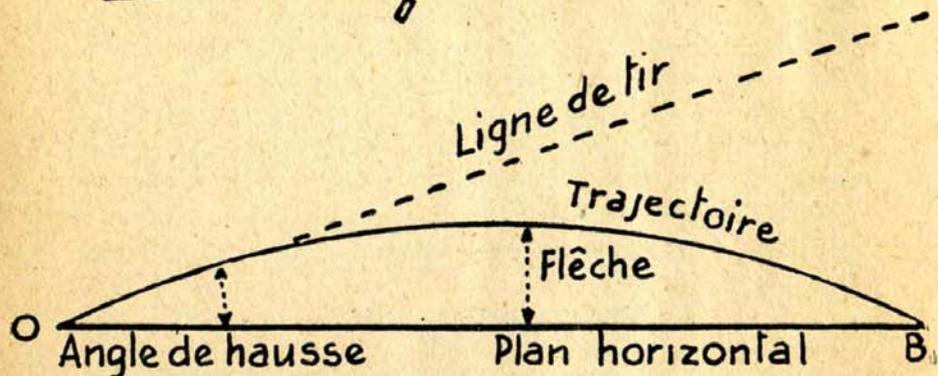
Suivant les circonstances, le tir peut s'effectuer :

— **soit au « poser »** : cas du tireur qui — disposant de tout son temps et de tous ses moyens — adopte, en conséquence, la position qui lui garantit le maximum de précision;

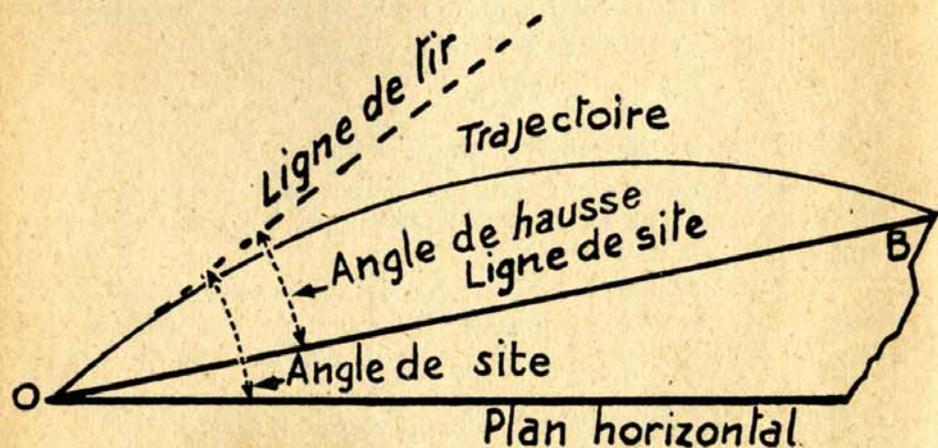
— **soit au « jeter »** : le tireur — généralement en cours de déplacement — est surpris à courte distance : il épaulé et tire sans utiliser ses appareils de pointage et le feu coïncide avec le geste même du « jeter »;

— **soit au « juger »** : le tireur, surpris à bout portant, appuie sur la détente sans épauler, ni viser, l'arme maintenue à la hanche,

Il est évident que le tir « au poser » est celui qui permet le maximum de justesse et que les tirs au « jeter » et au « juger » sont d'une justesse moins grande, l'efficacité étant incertaine au delà de 50 mètres, pour le premier ; de 15 mètres, pour le second.



cas exceptionnel - Origine du tir et bût sur le même plan horizontal.



cas habituel - Origine du tir et bût ne sont pas placés sur le même plan horizontal.

## NOTIONS PRÉLIMINAIRES A L'INSTRUCTION DU TIR

### Quelques définitions...

La **ligne de mire** est une ligne imaginaire qui joint les appareils de pointage : hausse et guidon (1).

**Prendre la ligne de mire** consiste pour le tireur à placer l'œil sur le prolongement arrière (côté crosse) de la ligne de mire (1).

**Viser** consiste, à partir de l'action précédente, à diriger la ligne de mire vers le but à atteindre (1).

La **ligne de site** est la droite qui joint l'origine de la trajectoire au but.

La **ligne de tir** est le prolongement de l'axe du canon au moment du tir.

L'**angle de site** (ou plus simplement « site ») est l'angle que fait la ligne de tir avec le plan horizontal.

L'**angle de hausse** est l'angle que fait la ligne de tir avec la ligne de site.

La **vitesse initiale** d'un projectile est sa vitesse appréciée en mètres-seconde à la sortie du canon (carabine d'instruction : 330 m.-s.; fusil 36 : 700 m.-s.).

La **trajectoire** est la courbe que décrit le projectile dans l'espace, de la bouche du canon à son point d'arrivée. Elle résulte au départ, de l'inclinaison du canon (angle de hausse) et de la force de projection; elle est ensuite influencée par la pesanteur du projectile et la résistance de l'air.

Le **plan de tir** est le plan vertical dans lequel s'effectue la trajectoire.

La **flèche de la trajectoire** est l'abaissement sur le plan horizontal du point le plus élevé de la trajectoire.

La **tension de la trajectoire** dépend de la courbe de cette trajectoire : plus cette courbe se rapproche de la ligne droite sur l'ensemble de son parcours, plus la trajectoire est *tendue*.

La **rasance**, pour un terrain donné, est fonction de ce terrain et de la tension de la trajectoire : une zone rasée est une portion de terrain au-dessus de laquelle la trajectoire ne s'élève pas très sensiblement au-dessus de la hauteur de l'objectif.

(1) Ces définitions sont précisées par la suite (pages 132 et 133).

Le **point d'impact** (ou plus simplement l'« impact ») est le point d'arrivée du projectile sur l'objectif et, par extension, la trace qu'il laisse à ce point.

La **dispersion** provient de ce que, pour des raisons multiples, les points d'arrivée des projectiles tirés par une même arme, au cours d'un même tir, ne coïncident pas exactement et se répartissent tant en direction qu'en portée.

Le **groupement** est constitué par l'ensemble des points d'impact résultant d'un même tir.

### Le chargement de la carabine 5,5 d'instruction

La carabine 5,5 utilise un chargeur à 5 cartouches qui se garnit à la main en introduisant chaque cartouche, l'une après l'autre, dans le chargeur.

**Approvisionner** consiste à introduire un chargeur dans le couloir d'alimentation (balles dirigées vers l'avant) et à le pousser jusqu'à « encliquetage ».

**Désapprovisionner** consiste à retirer le chargeur : la main gauche placée sous le chargeur, ramener en arrière le poussoir crochet du chargeur avec l'index de la main droite, puis recueillir le chargeur ainsi libéré.

**Charger** consiste à introduire une cartouche dans la chambre :

— si l'arme est approvisionnée : ouvrir la culasse, la ramener complètement en arrière, puis la refermer;

— si l'arme n'est pas approvisionnée, et pour introduire des cartouches libres, ouvrir la culasse et la ramener en arrière, introduire une cartouche dans la chambre; puis refermer la culasse.

**Décharger** consiste à extraire de la chambre une cartouche qui y avait été précédemment introduite. Pour cela, couvrir de la main gauche ouverte la fenêtre d'éjection, ramener la culasse en arrière de la main droite et recueillir la cartouche. Pour refermer la culasse :

— si l'arme est approvisionnée, libérer préalablement le chargeur de façon qu'aucune cartouche ne se trouve sur le trajet de la culasse mobile, et refermer celle-ci en appuyant sur la détente pour éviter l'« armé »;

— dans le cas contraire, refermer directement la culasse, en agissant comme ci-dessus pour éviter l'armé.

## INITIATION A LA PRATIQUE DU TIR

(Méthode de l'Ecole Nationale Mixte de Tir)

La méthode d'initiation au tir que nous présentons ci-après — dite **MÉTHODE DE L'ÉCOLE NATIONALE DE TIR**, ou plus simplement encore **MÉTHODE DE VERSAILLES** — est relativement moderne. Créée en effet en Afrique du Nord durant la guerre, elle a été, depuis 1945, mise au point et « rodée » à l'Ecole Nationale Mixte de Tir de Versailles; puis expérimentée dans de nombreux corps de troupe, où elle a donné entière satisfaction.

A la fois pratique et rationnelle, elle se révèle également fort économique et permet d'obtenir rapidement d'excellents résultats.

Toutes raisons qui militent en faveur de son emploi au cours de l'instruction prémilitaire.

Nous ne retiendrons d'ailleurs dans notre exposé que ce qui intéresse le « prémilitaire » — négligeant volontairement de traiter dans le détail l'exécution du « tir au jeter », par exemple.

### Caractéristiques de la Méthode

Les principales difficultés que le tireur doit surmonter sont :

- la fatigue;
- l'instabilité;
- l'inconstance de visée.

Pour en triompher plus aisément, la nouvelle méthode de tir propose :

— des **positions mieux adaptées**, assurant une « décontraction » maximum;

- l'**emploi d'une « bretelle de tir » spéciale**, renforçant la stabilité;
- une « **visée type** », facilitée par l'emploi du visuel demi-circulaire et la prise d'une « marge de blanc »;
- un **réglage rationnel du tir**, grâce aux procédés de l'annonce et de la restitution, et à la recherche du « zéro de hausse ».

★

Et comme, en définitive, l'efficacité d'un tir dépend de :

sa **précision**, sa **justesse**, sa **vitesse**,

c'est vers l'acquisition successive de ces différentes qualités que sera conduite l'initiation du débutant.

## ACQUISITION DE LA PRÉCISION

La **progression**, au cours de cette première partie de l'instruction, comporte tour à tour :

- l'**étude des positions** (spécialement celle du tireur couché);
- l'**exécution du tir** : pointage de l'arme; départ du coup;
- l'**utilisation de l'appui**, puis de la *bretelle de tir*;
- l'**appréciation de la précision** du tir.

### A. — Etudes des positions

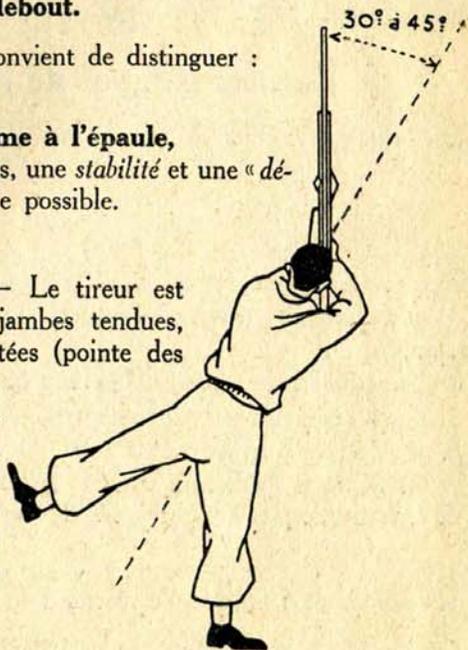
Trois positions sont considérées comme « classiques » (1), celles du tireur : **couché, à genou, debout.**

Pour chacune d'elles, il convient de distinguer :

- la **position d'attente**,
- le **placement de l'arme à l'épaule**, recherchant, dans les deux cas, une *stabilité* et une « *dé-contraction* » aussi grandes que possible.

#### 1<sup>o</sup> TIREUR COUCHÉ :

a) **Position d'attente.** — Le tireur est couché sur le ventre, les jambes tendues, largement et également écartées (pointe des pieds à l'extérieur); l'axe du corps marque un angle de 30° à 45° par rapport à la direction de l'objectif; l'avant-bras gauche repose à plat sur le sol; la main droite *tient* l'arme à la poignée (pouce en travers); la main gauche,



(1) Dans certains cas, le tir peut également se pratiquer « assis »; quoique fort stable, cette position n'est cependant pas considérée comme réglementaire.

passée entre l'arme et la bretelle, la *soutient* (le fût reposant dans la fourche que constituent le pouce et l'index); la tête « regarde » l'objectif.

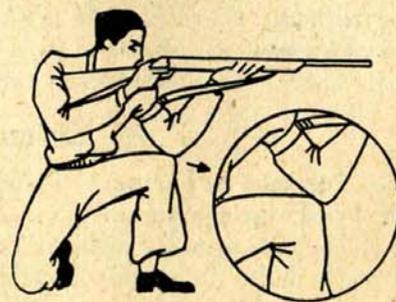
b) **Placement de l'arme à l'épaule** (fig. page 130). — La main droite — index allongé le long du pontet — élève l'arme et porte la crosse à l'épaule (plaque de couche verticale), le coude droit prenant appui au sol; le fût glisse dans la main gauche, l'avant-bras gauche se relève, le coude prenant appui au sol et se plaçant à l'aplomb de l'arme (ainsi l'avant-bras se trouve dans le plan vertical même l'arme); la joue repose sur la crosse (1).

#### 2<sup>o</sup> TIREUR A GENOU :

a) **Position d'attente.** — Le genou gauche est levé, jambe et pied dans la direction de l'objectif; le genou droit est au sol, la jambe ouverte à 90° par rapport à la jambe gauche; le tireur, buste droit, est assis sur son talon droit.

L'arme — extrémité du canon à hauteur de l'épaule et crosse maintenue entre la hanche et l'avant-bras droit — est tenue à deux mains : main droite à la poignée (pouce en travers, index allongé le long du pontet) et la main gauche (passée entre l'arme et la bretelle) soutenant le fût de la paume, dans la fourchette constituée par le pouce et l'index; l'avant-bras gauche est appuyé sur la cuisse gauche

b) **Placement de l'arme à l'épaule.** — Lever l'arme pour placer la crosse à l'épaule dans les mêmes conditions que dans la position du tireur couché; le fût glissant dans la main gauche, le coude gauche vient prendre appui sur le genou gauche (légèrement en avant de la rotule); le coude droit tombe naturellement; la joue repose sur la crosse.



(1) Un procédé pédagogique simple pour bien « situer » la position des coudes, consiste à faire coucher l'élève sans arme, en lui demandant de regarder l'objectif, le menton reposant dans la paume des mains.

### 3° TIREUR DEBOUT :

a) **Position d'attente.** — La ligne des épaules se place approximativement dans la direction de l'objectif (épaule gauche en avant); le corps est d'aplomb sur les jambes écartées.

L'arme est tenue à deux mains (extrémité du canon à hauteur de l'épaule, crosse maintenue entre l'avant-bras et la hanche droite): main droite à la poignée, la main gauche entre l'arme et la bretelle, soutenant le fût qui repose sur la paume et dans la fourche « pouce - index ». La tête est tournée vers l'objectif.

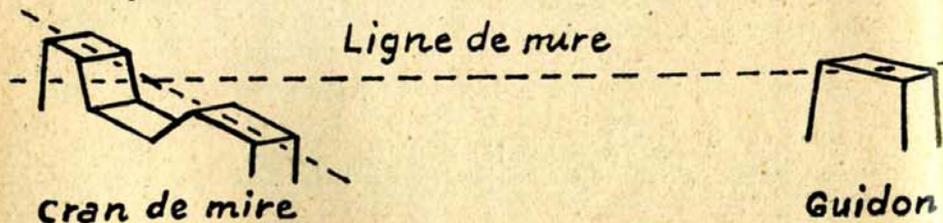


b) **Placement de l'arme à l'épaule.** — Les deux mains lèvent l'arme et portent la crosse à l'épaule. Le tronc opère une légère rotation à gauche, pendant qu'une bascule du bassin porte le poids du corps sur la jambe arrière (droite). Le coude droit tombe naturellement. Le coude gauche prend appui sur la hanche gauche; la main gauche soutient le fût, le pouce sous le pontet, les autres doigts réunis et allongés sous le fût (l'ensemble formant un V d'appui).

NOTA. — Toutes ces positions doivent évidemment s'adapter à la conformation des individus : l'essentiel étant qu'elles soient prises aussi naturellement et économiquement que possible et qu'en définitive le tireur se sente à l'aise, décontracté et parfaitement stable.

### B. — Exécution du tir

a) **Pointage de l'arme.** — Le pointage s'effectue grâce à la LIGNE DE MIRE, ligne imaginaire qui passe par le milieu de l'ocillon (ou par le milieu de la ligne qui réunirait les bords supérieurs du cran de mire) et par le milieu du sommet du guidon.

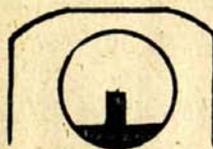


Prendre la ligne de mire consiste, pour le tireur, à placer son œil dans le prolongement de cette ligne imaginaire que nous venons de définir, côté crosse, en inclinant la tête à droite. (Simultanément, pour éviter un dérèglement ultérieur, il engage l'index dans le pontet et agit sur la queue de la détente jusqu'à l'appui de la première bossette.)

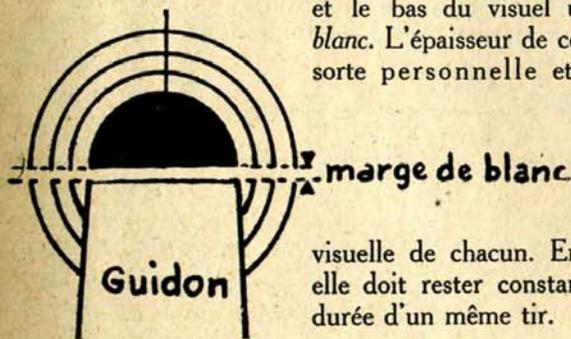
Viser, c'est porter la ligne de mire — partant de l'œil du tireur — vers le but à atteindre. Dans ces conditions, hausse, guidon et point visé

### Carabine d'instruction M<sup>é</sup>le 1945 (Mauser 5/5)

Fusil Mauser 7.92



s'emboîtent littéralement. Le tireur est alors en visée-type. En pratique, pour faciliter la visée, le tireur laisse apparaître entre le sommet du guidon et le bas du visuel une mince *marge de blanc*. L'épaisseur de celle-ci est en quelque sorte personnelle et dépend de l'acuité



visuelle de chacun. En tout état de cause, elle doit rester constante, pendant toute la durée d'un même tir.

b) **Départ du coup.** — Le tireur ayant engagé son index dans le pontet et amené la détente à la première bossette lorsqu'il précisait son pointage (ainsi qu'indiqué ci-dessus), doit faire partir le coup *en restant en « visée-type »*.

Deux facteurs risquent de dérégler cette visée :

- les mouvements de la cage thoracique résultant de la respiration;
- l'action sur la détente.

Le tireur devra donc :

1° **Suspendre sa respiration**; pour cela il :

- inspirera, puis expirera fortement;
- inspirera à nouveau normalement;
- expirera lentement, en s'arrêtant à  *demi-respiration*.

De cette façon il assurera, sans effort et pendant un temps suffisant, l'immobilité recherchée.

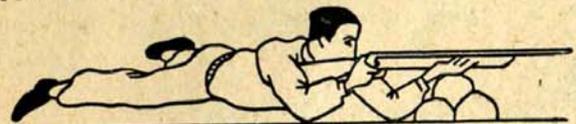
2° **Agir sur la détente** par une *pression lente et continue de toute la main* qui serre la poignée de l'arme (action comparable à celle qui consisterait à presser une éponge). Dans ces conditions, le départ du coup doit littéralement « surprendre » le tireur qui doit garder l'œil ouvert pour *photographier la visée réelle*, à l'instant précis du départ du coup.

### C. — L'appui et la bretelle de tir : leur utilisation

L'appui est un procédé pédagogique d'initiation qui ne s'emploie qu'au cours des deux premiers tirs.

Par contre l'utilisation de la bretelle de tir est un procédé de tir n'apparaissant qu'à partir du troisième tir, mais dont l'usage, par la suite, demeure constant.

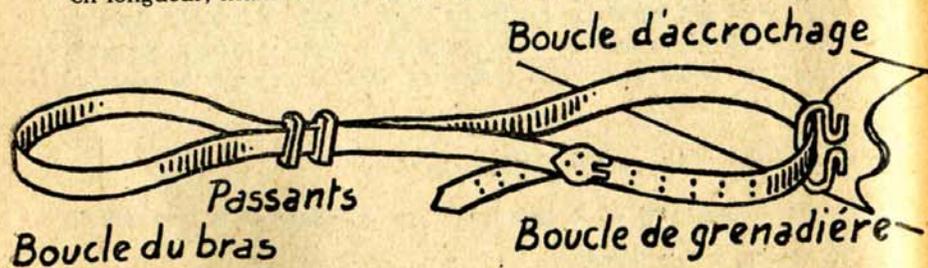
1° **L'appui**. — Les deux premiers tirs s'exécutent en utilisant un appui (1) qui libère le débutant du souci de soutenir son arme. Pour



placer cet appui, le processus suivant est employé : le tireur ayant correctement placé

l'arme à l'épaule dans la position du tireur couché, l'instructeur glisse l'appui sous son arme (en partant de l'extrémité du canon) et l'amène au contact de l'avant-bras et de la main gauche de l'élève (l'arme restant pointée très légèrement en dessous du visuel).

2° **La bretelle de tir** est constituée par une lanière de cuir, réglable en longueur, munie à l'une de ses extrémités, soit d'un crochet d'accro-



(1) Généralement constitué par trois rouleaux contenant du sable.

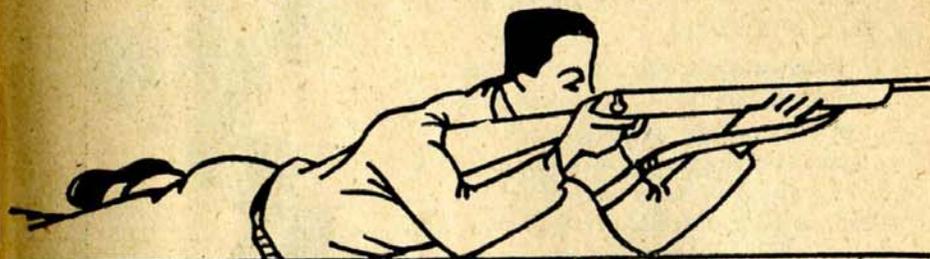
chage, soit d'une boucle d'accrochage réglable et pourvue, à son autre extrémité, d'une boucle et de deux passants coulants (1).

Elle est destinée à augmenter la stabilité, et à créer entre l'arme et le tireur une solidarité totale (comparable à celle existante entre un canon et son affût).

Elle ne s'emploie que dans les positions couché et à genou, à l'issue des deux premiers tirs qui s'exécutent avec appui et se substitue alors définitivement à ce procédé.

Pour l'utiliser :

- placer l'arme à plat, levier en dessous, canon en direction de l'objectif;
- accrocher à l'anneau grenadière l'extrémité antérieure de la bretelle; ou engager dans cet anneau la boucle d'accrochage de la bretelle et la



fixer en la réglant à la longueur voulue;

- ouvrir la boucle postérieure, en déplaçant les passants-coulants;
- introduire le bras gauche à fond dans cette boucle (au-dessus du biceps) et la « fermer » à l'aide des deux passants-coulants (pour éviter tout glissement);
- placer la main gauche sous le fût de l'arme : la bretelle doit alors s'appliquer contre la partie extérieure du poignet, à hauteur de l'articulation.

NOTA. — Il convient en outre que le tireur :

- règle la longueur de la bretelle de telle façon qu'elle cause une très légère « tension » lorsque l'arme est portée à l'épaule sans cependant provoquer un engourdissement du bras;
- évite de serrer exagérément le bras avec les passants-coulants, pour ne pas gêner la circulation.

(1) La bretelle normale de transport peut également être utilisée après avoir été adaptée

### D. — Précision du tir

Pour des raisons diverses (différences insensibles de pointage, qualités de l'arme et des munitions, conditions atmosphériques) les balles — au cours d'un même tir et quelle que soit la valeur du tireur — arrivent toujours plus ou moins dispersées sur la cible où les « impacts » (c'est-à-dire les points d'arrivée) forment un « groupement » plus ou moins étendu.

La *précision* du tireur est jugée d'après les dimensions de ce groupement : plus celui-ci est petit et plus le tir est **précis**.

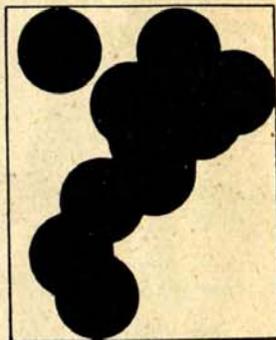
Pratiquement, pour mesurer cette précision, on trace autour du groupement un rectangle passant par ses points extrêmes et l'on mesure (en millimètres) la hauteur et la largeur du rectangle. La somme H+L exprime la valeur du groupement.

L'initiation au tir débute par des *tirs de groupement* de 5 balles à 15 mètres, au cours desquels il importe assez peu que le tireur atteigne le but, mais où il doit, par contre, réaliser le meilleur groupement possible prouvant ainsi :

- d'une part, la constance de sa « visée-type »;
- d'autre part, le respect des règles qui commandent le « départ du coup » (respiration et action sur la détente).

NOTA. — En principe, les tirs au but ne débutent que lorsque H+L est inférieur à 60<sup>mm</sup>.

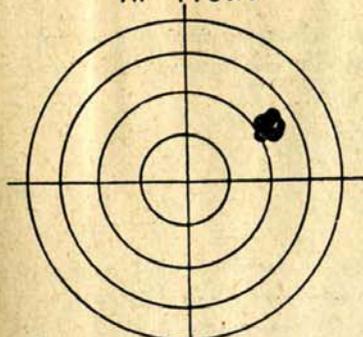
-----18%-----



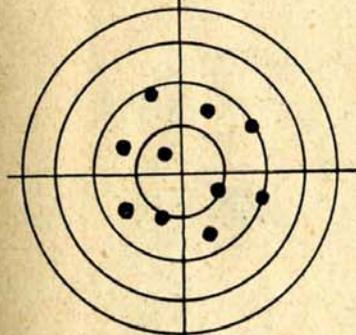
$$H + L = 21 + 18 = 39\%$$

## ACQUISITION DE LA JUSTESSE

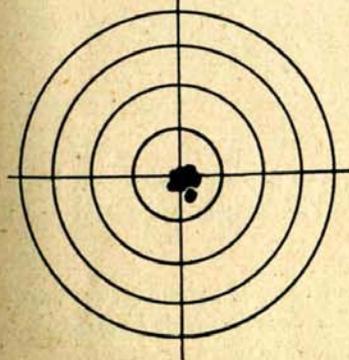
Tir Précis



Tir Régulé



Tir Juste



**La progression.** — Les « tirs de groupement » de la première phase de l'instruction étaient destinés à former des tireurs **PRÉCIS** (c'est-à-dire capables de réaliser des « groupements » de petites dimensions).

Mais pour être *efficace*, il importe que ce tir précis vienne « coiffer » l'objectif.

Les « tirs au but » de la deuxième phase conduisent à ce résultat grâce au « réglage » qui fera coïncider le centre du groupement avec le point à atteindre.

Et lorsque le tir sera à la fois *précis* et *régulé*, il sera devenu **JUSTE**.

Pour pouvoir régler son tir, l'élève apprendra successivement :

— à déterminer le **point moyen exact**;

— à **régler** :

■ soit son arme, lorsque les appareils de pointage le lui permettent;

■ soit son tir, dans le cas contraire.

### Connaissance préalable nécessaire : « le paletage »

Au cours de l'exécution des « tirs au but », tous les impacts sont successivement « paletés », c'est-à-dire qu'à l'aide d'une latte munie d'un voyant, de la tranchée de tir, on indique au tireur :

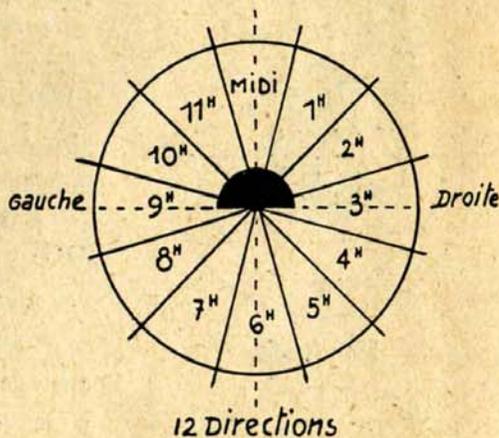
- la direction de l'impact dans la cible;
- la position exacte de cet impact;
- le numéro de la zone atteinte.

Pour faciliter les opérations de paletage, il convient par l'imagination de comparer la cible au cadran d'une montre et de la diviser ainsi en douze tranches qui correspondraient à l'emplacement des 12 heures.

1° Pour indiquer la **direction**, le paletier partant de l'extérieur de la cible suit le tracé imaginaire de la petite aiguille pour amener sa palette sur le point d'impact.

2° Arrivé sur l'impact, il laisse la palette en place pendant deux secondes environ; puis la sort de la cible en suivant le même chemin.

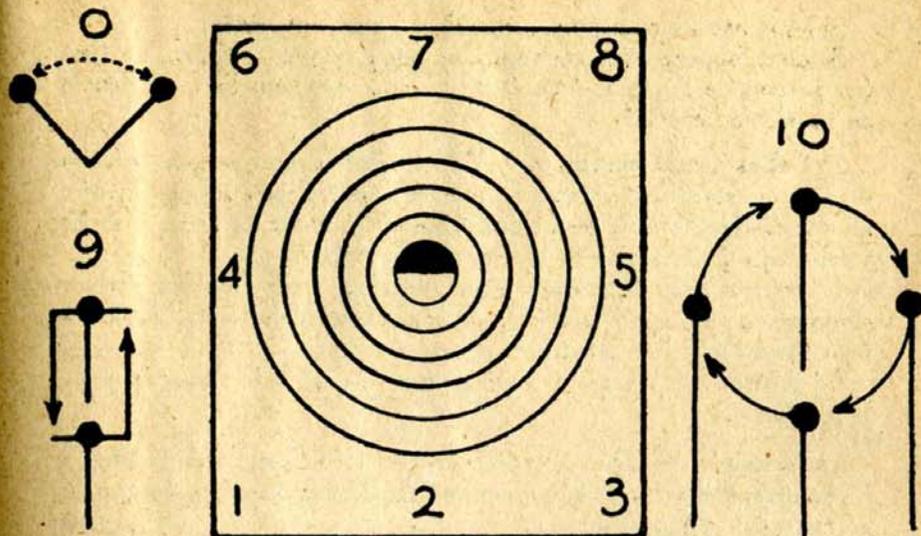
3° Il indique ensuite le numéro de la zone en utilisant le code international, (voir figure page ci-contre).



#### EXEMPLES

**Impact** : zone 8 à 6 heures : le marqueur place sa palette en bas et au milieu de la cible; la remonte jusqu'à l'impact; la redescend par le même chemin; puis indique la zone 8.

**Impact** : zone 5 à 2 heures : le marqueur place la palette au coin droit de la cible; la descend jusqu'à l'impact comme s'il suivait le tracé de la petite aiguille; la ressort de la même façon; puis marque la zone.



#### CODE INTERNATIONAL

utilisé pour le paletage et permettant d'indiquer au tireur, balle après balle, le résultat obtenu.

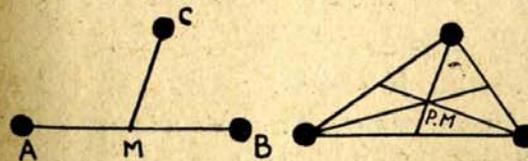
#### A. — Détermination du point moyen exact

Le tireur disposant généralement de trois balles d'essai, nous étudions ci-après comment il convient de déterminer le « point moyen exact » de ces trois impacts.

Deux cas sont à considérer :

- les trois balles sont parties en « visée-type » (bien parties);
- une — voire deux balles — ne sont pas parties en « visée-type ».

1° **Balles « bien parties »**. — Soit trois impacts A, B, C :



joindre les deux impacts A et B par une droite AB; en indiquer le milieu M et joindre M à C. Le point moyen est situé au tiers inférieur de MC.

Si les impacts sont sur une même ligne : même procédé.

Si deux impacts sont communs, le point moyen se trouve au tiers (en partant de l'impact double) de la ligne qui joint l'impact double au troisième impact.

2° **Balles « mal parties ».** — Si pour une raison quelconque (coup de doigt ou surprise par exemple) une ou deux balles ne sont pas parties en « visée-type », il est bien évident que ces impacts ne peuvent servir valablement à déterminer le « point moyen exact ».

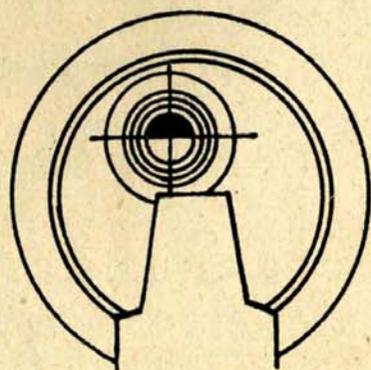
Il convient alors de recourir à un subterfuge et de redresser l'erreur commise en *restituant* l'« impact » à l'emplacement où il aurait normalement abouti si le coup était bien « parti ».

Le procédé qui permet ce redressement est celui de l'annonce et de la restitution.

a) **Annonce.** — Dès son premier tir, le débutant est habitué à « photographier » la cible au moment du départ du coup, ce qui lui permet alors d'annoncer :

- « (balle) bien partie » : c'est-à-dire en « visée-type »;
- ou « mal partie », dans le cas contraire.

Dans le deuxième cas, il doit pouvoir indiquer le point précis de la cible où aboutissait sa ligne de mire lorsque le coup est parti. Au début



s'annonce : 2 à 5 heures

- en distance (du centre) : zone du 2;
- en direction : fuseau horaire de 5 heures.

(Il est évident — dans l'intérêt même du tireur — que l'annonce doit être exacte et sincère, et énoncée avant le paletage.)

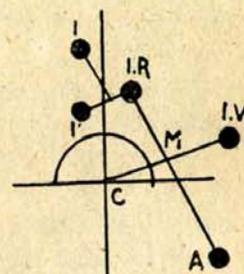
il annoncera par exemple : « Mal partie, en bas, à droite ». Puis rapidement il s'habitue à serrer le problème en se servant des zones inscrites sur la cible et des fuseaux horaires imaginaires que nous avons précédemment décrits. Le tireur annoncera alors : « Mal partie, 2 à 5 heures », c'est-à-dire :

b) **Restitution.** — La restitution s'effectue en fonction de l'annonce : le point « annoncé » devant être considéré comme le centre de la cible, l'impact sera déplacé en conséquence. Pour cela il sera procédé comme suit :

- joindre l'impact vrai IV au centre C;
- couper cette droite IV-C en son milieu (point M);
- joindre le point annoncé (2 à 5 heures) A, au point M; et prolonger cette droite d'une égale distance et marquer le point d'aboutissement : IR.

C'est ce point IR (impact restitué) qui sert à déterminer le point moyen exact.

NOTA. — Pour procéder à la détermination du « point moyen exact » et à la « restitution » il convient que le tireur [ou un aide-moniteur (1)] note sur un schéma (2) les indications que lui fournit le paletage.



### B. — Réglage

Lorsque le tireur sait calculer le « point moyen exact » il est capable de régler son tir, par **translation** de ce point moyen sur le point à atteindre.

Il ne pourra le faire d'ailleurs qu'après avoir apprécié :

- 1° La direction, } des déplacements à effectuer.
- 2° La hauteur, }

Il y procédera alors :

— soit en « réglant » l'arme, lorsque les appareils de pointage (cran de mire ou œillette et guidon) le lui permettent : cas de la carabine d'instruction de 5,5;

— soit en « réglant le tir », dans le cas contraire, par « contre-visée » : cas du fusil Mas 1936.

a) **Réglage de l'arme.** — Cas de la carabine d'instruction 5,5.

Pour régler l'arme :

- 1° En **direction.** — Agir sur la vis de réglage de la visière de hausse :
  - en *vissant* : l'œillette se déplace vers la gauche, le tir également;
  - en *dévisant* : œillette et tir se déplacent vers la droite.

(1) Plus fréquemment appelé « coach ».

(2) On se sert généralement d'une petite cible en paille tressée sur laquelle il est possible de piquer des épingles destinées à figurer les points d'impact annoncés.

Il convient que le tireur sache qu'un tour de vis permet d'obtenir un déplacement en cible du point d'impact d'environ :

- 1 centimètre à 15 mètres;
- 3<sup>em</sup>,5 à 50 mètres.

2° En **hauteur**. — Déplacer le curseur sur sa rampe élévatrice.

La planche de hausse porte les graduations suivantes :

30 - 50 - 80 - 100 - 125 - 150 mètres.

Entre chacune de ces graduations se trouvent deux crans intermédiaires (permettant donc trois déplacements pour passer d'une graduation à la suivante).

Entre les graduations 30 et 50 mètres, le déplacement d'un cran correspond à un déplacement en cible de :

- 1/3 de centimètre à 15 mètres;
- 3 centimètres à 50 mètres.

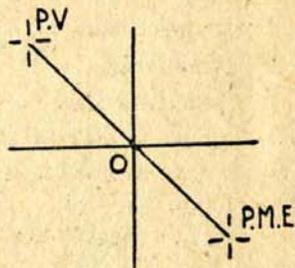
Entre les graduations 50 et 150 mètres, chaque cran déplacé correspond à un déplacement en cible de :

- 2/3 de centimètre à 15 mètres;
- 6 centimètres à 50 mètres.

b) **Réglage du tir**. — Si l'arme ne comporte pas d'appareils de pointage réglables, le tireur procède par **CONTRE-VISÉE** : c'est-à-dire qu'il vise sur la cible — par rapport au point à atteindre — un point symétriquement opposé au « point moyen exact » déterminé par le groupement des balles d'essai.

### EXEMPLE

- « Point moyen exact » : 6 à 4 heures;
- « Contre-visée » : 6 à 10 heures.



### LE ZÉRO DE HAUSSE

Lorsqu'une arme a été « réglée », les éléments qui ont permis cette opération :

- en *hauteur* : emplacement du cran curseur, sur la rampe élévatrice;
  - en *direction* : tours de vis (demi ou quart de tour) en partant du repère fixe et en vissant ou dévissant;
- constituent son « zéro de hausse » pour la distance donnée.

Le tireur en prend note et, avant chaque tir effectué avec cette arme à cette distance, reporte les éléments du « zéro de hausse » sur ses appareils de pointage.

Il convient de bien préciser que le « zéro de hausse » varie :

- pour chaque arme;
- avec une même arme, pour chaque tireur,

et qu'il s'« individualise » en quelque sorte, pour une distance donnée, à un ensemble « arme-tireur ».

**Réglage du moment**. — Les conditions du moment sont elles aussi variables (éclairage, conditions atmosphériques, par exemple). Elles peuvent donc conduire à un léger réglage complémentaire de celui qui a amené l'arme à son « zéro de hausse ».

Ce réglage complémentaire — qui s'effectue après le tir des balles d'essai — s'appelle « réglage du moment ».

## ACQUISITION DE LA VITESSE

La recherche de cette qualité doit s'effectuer sans nuire ni à la **PRÉCISION**, ni à la **JUSTESSE**.

De même que c'est en « forgeant que l'on devient forgeron », c'est en tirant que le débutant acquiert — en plus des qualités précédentes :

- la dextérité dans la manipulation de l'arme : chargement et rechargement;
- la rapidité d'exécution du tir : mise en joue, visée et départ du coup.



Les moyens pédagogiques suivants peuvent être utilement employés à cet effet :

- diminution progressive du temps accordé pour le tir de chaque cartouche;
- chronométrage des tirs sous différentes formes :
  - maximum de balles tirées dans un temps donné;
  - enregistrement de la durée nécessaire au tir d'un certain nombre de cartouches.

## NOTES — ANNEXES

### Notions sur le « tir au jeter »

Ce tir n'est employé dans l'instruction prémilitaire que pour la préparation au C. A. « Tireur », préalablement à l'exécution des tirs au fusil de guerre — et exclusivement pour familiariser l'élève avec cette arme (bruit, recul). Nous nous bornerons donc à fournir à son sujet que des indications générales et succinctes.

Le **tir au « jeter » s'exécute debout**, sans utilisation des appareils de pointage.

Le tireur, placé légèrement en oblique par rapport à la direction de l'objectif, bien d'aplomb sur ses jambes, **dans un même temps** :

- « pointe » de la main gauche vers l'objectif (1);
- incline la tête légèrement à droite (comme s'il se disposait à prendre sa ligne de mire);
- élève l'arme à l'épaule;
- provoque le départ du coup par une pression de toute la main, au moment même où la crosse prend contact avec la joue;
- revient immédiatement dans la position du tireur debout.

### L'inspection des armes

Cette opération répond à une nécessité de sécurité. Elle s'effectue à l'issue de toute séance de tir, avant de quitter le stand ou le champ de tir.

Au commandement : **INSPECTION DES ARMES**, l'élève prend la position du tireur debout, manœuvre deux fois consécutives la culasse et la laisse ouverte pour présenter la chambre, puis le canon à l'instructeur lorsque ce dernier passe devant lui.

Après quoi il ferme la culasse (en appuyant sur la détente) et revient l'arme au pied.

(1) Exactement comme s'il voulait désigner de la main l'objectif à un tiers.

### Exemple de progression

*La progression ci-après est donnée à titre purement indicatif ; elle est adaptée au cas d'une instruction prémilitaire s'effectuant dans le cadre d'une « Association autorisée », et s'adressant à un maximum de 12 à 15 élèves par instructeur.*

**1<sup>re</sup> séance** (durée : 40'). — Présentation générale de la Méthode d'initiation au tir. Démonstration des différentes positions du tireur. Etudes des positions du tireur couché.

**2<sup>e</sup> séance** (durée : 40'). — Révision des positions du tireur. Définition de la ligne de mire, prendre la ligne de mire. Etude de la « visée » et du « départ du coup ». *Exécution d'un premier tir* (5 balles), couché, avec utilisation de l'appui, à 15 mètres.

**3<sup>e</sup> séance** (durée : 30'). — Révision des notions théoriques précédentes. 2<sup>e</sup> tir de groupement (5 balles), couché, avec appui, à 15 mètres. Appréciation de la valeur du « groupement ».

**4<sup>e</sup> séance** (durée : 40'). — Présentation et emploi de la bretelle de tir. 3<sup>e</sup> tir de groupement (5 balles à 15 mètres) couché avec bretelle de tir. Appréciation du groupement réalisé et calcul de  $H + L$ . Exposé sur le paletage avec démonstration. Définition du Code international du tir

**5<sup>e</sup> séance** (durée : 30'). — Révision de la séance précédente. 4<sup>e</sup> tir de groupement (5 balles à 15 mètres) couché, à la bretelle. Détermination du point moyen exact.

**6<sup>e</sup> séance** (durée : 50'). — *Tir à la bretelle à 50 mètres* : trois fois trois cartouches. Détermination du « point moyen exact » et réglage de l'arme : recherche du zéro de hausse. Indications concernant la « contre-visée ».

**7<sup>e</sup> à 10<sup>e</sup> séances.** — *Tir au but*, couché à la bretelle, à 50 mètres : trois balles d'essai + 5 balles (toutes paletées).

Au delà de la 10<sup>e</sup> séance, et si la dotation en munition le permet, les tirs continueront, en principe, à s'exécuter à 50 mètres, couché à la bretelle dans les mêmes conditions qui ci-dessus (7<sup>e</sup> à 10<sup>e</sup> séances) mais en recherchant à développer simultanément les deux notions vitesse et justesse.

De plus, pour augmenter l'attrait, il pourra être organisé entre les élèves des compétitions chronométrées soit individuelles, soit par équipe, et leur faire exécuter un tir debout et un tir à genou.

**NOTA.** — *En ce qui concerne l'entraînement au tir au fusil, nous demandons au lecteur de bien vouloir se reporter à la première partie de cet ouvrage (page 18).*

# TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
PRÉSENTATION.....	5
<b>1<sup>re</sup> Partie. — L'ORGANISATION ET PROGRAMMES DE LA PRÉPARATION MILITAIRE :</b>	
Présentation de la Préparation Militaire.....	9
La Préparation Militaire Élémentaire :	
— Son organisation générale.....	11
— Ses programmes d'instruction.....	13
— Les examens.....	19
— L'exploitation des résultats et les avantages.....	29
La Préparation Militaire Supérieure.....	33
La P. M. S., spéciale au Service de Santé.....	36
<b>2<sup>e</sup> Partie. — ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL :</b>	
L'Entraînement physique et la Préparation militaire.....	39
Considérations sur l'Education Physique.....	40
Notes techniques :	
— La Méthode Naturelle d'Hébert.....	43
— La Doctrine d'Education Sportive.....	47
L'Athlétisme, sport de base.....	49
— les Courses.....	50
— les Sauts.....	58
— les Lancers.....	65
La Natation, exercice complet.....	69
— La brasse élémentaire.....	71
— La nage sur le dos.....	72
— L'initiation au plongeon.....	73
Le Brevet Sportif Populaire.....	75
— La préparation individuelle.....	76
— Etude du grimper.....	77

**3<sup>e</sup> Partie. — L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PRÉMILITAIRE :**

Considérations sur l'Instruction Physique Prémilitaire.....	81
L'entraînement à la marche.....	83
Le terrain et les obstacles.....	85
— Les chutes et les placages au sol.....	86
— Les rampers.....	88
— Les franchissements d'obstacles :	
— en profondeur.....	89
— les escalades.....	90
Le Combat rapproché.....	97
— les points sensibles.....	99
— Attaquer.....	100
— Se défendre.....	106
Le Lancement de grenades.....	117

**4<sup>e</sup> Partie. — LA PRATIQUE DU TIR :**

Présentation du tir.....	125
Notions préliminaires à la pratique du tir.....	127
La Méthode d'initiation au tir de l'Ecole Nationale Mixte de Tir.....	129
— Acquisition de la précision.....	130
— Acquisition de la justesse.....	137
— Acquisition de la vitesse.....	143
Notes annexes :	
— Le tir au jeter.....	144
— Exemple de progression.....	145

**Imprimerie et Librairie Militaires CHARLES-LAVAUZELLE & C<sup>ie</sup>**  
**PARIS — LIMOGES — NANCY**

N° 3243

MINISTÈRE DE LA GUERRE, ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE,  
3<sup>e</sup> BUREAU. — **Mémento de l'entraînement physique mili-  
taire.** Format 19 × 13, de 236 pages, avec nombreuses  
figures. . . . . **375 »**

MINISTÈRE DE LA GUERRE, ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE,  
3<sup>e</sup> BUREAU. — **Manuel du moniteur de sports de combat.**  
Format 27 × 21, de 214 pages, avec très nombreuses figures,  
cartonné. . . . . **300 »**

MINISTÈRE DE LA GUERRE, ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE,  
3<sup>e</sup> BUREAU. — **Notice sur l'enseignement de la natation.**  
Format 19 × 13, de 68 pages, avec figures..... **60 »**

SERVICE D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE ET DES  
RÉSERVES. — **Fiches d'instruction prémilitaire.** Préparation  
au brevet prémilitaire et au certificat d'aptitude à l'emploi de  
combattant d'élite. Format 22 × 15, de 115 pages, avec nom-  
breuses figures..... **250 »**

**Instruction prémilitaire dans le cadre des services de l'entraî-  
nement préparatoire et des réserves.** Format 21 × 13, de  
124 pages..... **100 »**

Colonel DE TORQUAT. — **Soyez des chefs.** . . . . . **90 »**

DU MÊME AUTEUR. — **Notre beau métier de soldat.** **75 »**

DU MÊME AUTEUR. — **Ecoutez vos anciens.** . . . . . **100 »**

Capitaine HENRY. — **Sois soldat.** . . . . . **50 »**

Colonel L. VIGNAL. — **Correspondance militaire et correspon-  
dance des militaires.** Format 21 × 13,5, de 424 pages (édi-  
tion 1951)..... **500 »**

