

MINISTÈRE DES ARMÉES

TERRA

TTA 408

ÉTAT-MAJOR DE L'ARMÉE
(3^e Bureau)

RÈGLEMENT D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE

ÉDITION N° 1

Date d'édition : 20 janvier 1960

TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
Rapport au Ministre.	v
AVANT-PROPOS.	xi

LIVRE I.

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE.

Chapitre I. — Généralités sur l'E. P. M.	3
Chapitre II. — Les activités d'E. P. M.	5
Chapitre III. — Estimation de la valeur physique.	8
Chapitre IV. — Utilisation de la valeur physique.	17
Chapitre V. — L'instruction E. P. M.	22
Chapitre VI. — Initiation et accoutumance aux dangers.	28
Chapitre VII. — Rôle des cadres.	33
Chapitre VIII. — L'efficacité de l'instructeur d'E. P. M.	39
Chapitre IX. — La surveillance de l'entraînement physique : « La fatigue »	41
Chapitre X. — La surveillance de l'entraînement physique : « Prescriptions hygiéniques »	46
Chapitre XI. — Les contrôles de l'entraînement.	51
Chapitre XII. — Terminologie.	60

LIVRE II.

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL.

TITRE I.

Généralités sur l'E. P. G.

Chapitre I. — Conception générale.	63
Chapitre II. — Organisation.	65

	Pages.
Chapitre III. — La séance d'E. P. G.	70
Chapitre IV. — Le contrôle de l'E. P. G.	73
Chapitre V. — Terminologie.	76

TITRE II.

(1^{re} PARTIE.)

La méthode de base et les procédés qui en relèvent.

Chapitre I. — Présentation de la méthode.	77
Chapitre II. — Principes de mise en œuvre de la méthode.	79
Chapitre III. — La séance de travail.	82
Chapitre IV. — Les séances en parcours.	87
Chapitre V. — Les séances sur plateau.	96
Chapitre VI. — Répertoire d'exercices.	108
Chapitre VII. — Types de séances sur plateau.	204

(2^e PARTIE.)

Compléments à la méthode de base. Les exercices à la poutre.

Chapitre I. — Éléments d'utilisation.	215
Chapitre II. — La séance d'exercices à la poutre.	217
Chapitre III. — Positions de base et commandements.	219
Chapitre IV. — Exercices et commandements.	226
Chapitre V. — Exercices en déplacement.	239

LIVRE III.

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE AU COMBAT (E. P. C.).

→ Partie non photocopiee

TITRE I.

Généralités sur l'E. P. C.

Chapitre I. — L'entraînement physique au combat.	245
Chapitre II. — Organisation de l'E. P. C.	248
Chapitre III. — La séance d'E. P. C.	253
Chapitre IV. — Le contrôle de l'E. P. C.	258
Chapitre V. — Terminologie.	260

TITRE II.

Les conditions d'E. P. C. Pratique du terrain.

	Pages.
<i>Chapitre I.</i> — Importance du terrain.	261
<i>Chapitre II.</i> — L'entraînement à la pratique du terrain.	263
<i>Chapitre III.</i> — Organisation de l'entraînement à la pratique du terrain.	266
<i>Chapitre IV.</i> — La séance d'entraînement à la pratique du terrain.	273
<i>Chapitre V.</i> — L'entraînement aux déplacements, aux modes de progression au combat.	279
<i>Chapitre VI.</i> — La progression au combat et la protection.	283
<i>Chapitre VII.</i> — L'entraînement au franchissement des obstacles.	319
<i>Chapitre VIII.</i> — Les parcours d'obstacles.	355
<i>Chapitre IX.</i> — Le parcours du combattant (le matériel).	359
<i>Chapitre X.</i> — Le parcours du combattant (procédés de franchissement des obstacles).	380
<i>Chapitre XI.</i> — L'entraînement à la nage utilitaire et aux franchissements des cours d'eau.	427
<i>Chapitre XII.</i> — La préparation physique et morale contre le feu.	442
<i>Chapitre XIII.</i> — Préparation physique à la survivance en pays hostile.	446
<i>Chapitre XIV.</i> — Terminologie.	454
<i>Chapitre XV.</i> — Types de séance de pratique du terrain.	454

TITRE III.

Les activités d'E. P. C. Le combat choc.

<i>Chapitre I.</i> — Le combat choc.	477
<i>Chapitre II.</i> — L'entraînement au combat choc.	479
<i>Chapitre III.</i> — Organisation de l'entraînement au combat choc.	483
<i>Chapitre IV.</i> — Divers types de séances.	490
<i>Chapitre V.</i> — Préparation physique en vue du tir en combat choc (tir instinctif).	496
<i>Chapitre VI.</i> — L'entraînement au lancement des grenades à main.	511

<i>Chapitre VII.</i> — Entraînement en vue de l'abordage et du combat corps à corps :	
1 ^{re} partie. — Généralités.	529
2 ^e partie. — Le combat corps à corps.	539
3 ^e partie. — Conduite, fouille et immobilisation d'un prisonnier.	608

LIVRE IV.

PREMIERS SECOURS.

INTRODUCTION.	637
<i>Chapitre I.</i> — Les contusions.	638
<i>Chapitre II.</i> — Les plaies.	642
<i>Chapitre III.</i> — Les hémorragies externes.	646
<i>Chapitre IV.</i> — Les urgences médicales et chirurgicales particulières.	650
<i>Chapitre V.</i> — Les accidents syncopo-asphyxiques.	654
<i>Chapitre VI.</i> — La trousse de premiers soins.	669

Référence : Librairie de l'Armée
49-59-9000

Imprimerie Nationale : X 933042

anciens et les cadres. Il importe, en effet, qu'au moment de l'effort ces derniers restent en mesure de donner l'exemple.

*
**

Chacun doit être convaincu que l'entraînement physique militaire est et restera, quelles que soient les formes du combat, indispensable à l'efficacité du combattant.

LIVRE I

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE MILITAIRE



CHAPITRE PREMIER.

GÉNÉRALITÉS SUR L'E. P. M.

ARTICLE 1^{er}. — Place de l'entraînement physique dans l'instruction militaire.

La guerre moderne exige du combattant la connaissance des méthodes de combat, la pratique des matériels, une exceptionnelle valeur morale et une grande résistance physique.

L'instruction militaire comporte, pour aboutir à une préparation complète du combattant, une formation virile et un entraînement physique individuel et collectif destinés à rendre la troupe apte à soutenir des efforts violents et prolongés, en conservant la volonté de venir à bout de l'adversaire.

Pendant toute la durée de cette préparation en vue du combat, l'entraînement physique et l'entraînement technique s'interpénètrent. Le développement des qualités physiques et viriles facilite l'utilisation efficace des matériels et engins, en dépit des fatigues et des risques.

La mise en condition physique intéresse à la fois la troupe et les cadres, officiers et sous-officiers, de toutes les armes. Chaque combattant est initié à l'austérité de la vie en campagne. Il est accoutumé à l'action en toutes circonstances et à l'utilisation de la nuit et des conditions atmosphériques défavorables.

ARTICLE 2. — Buts de l'entraînement physique militaire.

L'entraînement physique militaire a comme buts directs :

- d'amener les recrues à une bonne condition physique, indispensable pour recevoir avec profit l'instruction militaire de base;
- de préparer, par des procédés réalistes, les futurs combattants à l'accomplissement des gestes du combat dans le cadre de l'unité élémentaire;
- de développer les qualités physiques et morales de la troupe et des cadres, afin d'augmenter le rendement à l'exercice et au combat.

Son *but plus lointain* est de susciter et de développer dans la masse le goût de l'effort physique, des pratiques sportives et de l'hygiène corporelle. Ces pratiques, propres à permettre le maintien en condition d'un certain nombre de réservistes, faciliteront, si les circonstances l'imposent, leur réadaptation comme combattants.

ARTICLE 3. — Caractères particuliers de l'E. P. M. dans l'armée.

La troupe est à préparer physiquement aux difficultés du combat.

L'entraînement conçu pour la formation des recrues est le prolongement de celui qu'ils ont reçu à l'école, à l'université et sur le stade.

Mais, pour être adapté aux méthodes militaires, cet entraînement nécessite une phase de transformation. L'endurcissement de l'organisme, l'aptitude aux efforts violents et prolongés, l'accoutumance aux intempéries, s'obtiennent progressivement par la pratique d'un *entraînement physique général* (E. P. G.).

L'étude des techniques de déplacements et du combat choc, la recherche de l'efficacité des gestes et de l'économie dans l'effort, l'initiation à la survie, sont réalisées au cours des séances d'*entraînement physique au combat* (E. P. C.).

La *pratique des sports individuels, collectifs, militaires* (E. S.) favorise l'acquisition ou l'amélioration de certaines qualités et facilite le perfectionnement technique dans certaines spécialités.

L'entraînement des anciens et des gradés revêt la forme d'un perfectionnement physique et technique ininterrompu dans le cadre des activités de combat de l'arme.

CHAPITRE II.

LES ACTIVITÉS D'E. P. M.

ARTICLE 1^{er}. — Tableau d'ensemble des activités d'E. P. M.

1. **Entraînement physique général** (à pratiquer en tenue d'éducation physique) :

— DE JOUR ET DE NUIT : séances en parcours (avec ou sans natation) ;

— DE JOUR :

— séances sur plateau (aménagé ou non) ;

— séance à la poutre.

2. **Entraînement physique au combat** (E. P. C.) (à pratiquer en tenue de combat, de jour et de nuit et par tous les temps).

PRATIQUE DU TERRAIN (sans matériel, avec matériels) :

1° Déplacements économiques en tous terrains ;

2° Franchissements d'obstacles ;

3° Natation utilitaire.

COMBAT CHOC (sans arme, avec armes) :

1° Combat corps-à-corps ;

2° Grenades (précision, distance) ;

3° Assouplissements du tireur.

SÉANCES MIXTES :

1° Entraînement « commandos, guérilla, contre-guérilla » ;

2° Raids et grands jeux d'application militaire.

3. **Entraînement sportif** (E. S.).

ÉPREUVES MILITAIRES DE TYPE SPORTIF (entraînements à pratiquer en E. P. M.) :

1° Pentathlon militaire (troupe et cadres) : cross-country, lancer de grenades, natation, parcours d'obstacles, tir ;

2° Pentathlon moderne (cadres) : cross-country, équitation, escrime, natation, tir;

3° Grands jeux d'éducation sensorielle ou d'applications militaires diverses.

SPORTS INDIVIDUELS (à pratiquer en loisirs) :

Athlétisme, natation (pratique de masse);

Sports de combat : boxe, judo, lutte;

Poids et haltères.

SPORTS COLLECTIFS (à pratiquer en loisirs) : rugby, hand-ball, football, volley-ball, basket-ball, water-polo.

GRANDS JEUX D'APPLICATION SPORTIVE (à pratiquer en loisirs).

4 Contrôles médico-physiologiques (valables pour toutes les activités militaires).

5. Contrôles de l'E. P. M. (contrôles physiques).

ARTICLE 2. — Mise en œuvre des activités d'E. P. M.

(Voir tableau page 7.)

ARTICLE 3. — Horaire des séances d'E. P. M.

Pendant toute la durée du service, la séance d'E. P. M. quotidienne s'exécute à des heures variables, de jour, ou si nécessaire, de nuit, dans un but utilitaire précis.

En tous temps, l'instructeur tient compte des effets psychologiques et physiques des efforts sollicités, des conditions d'hygiène imposées, mais surtout de la nécessité impérieuse d'accoutumer l'organisme aux contrastes et aux brusques transitions, préparation aux conditions réelles du combat et à la survie.

Une des séances, prévue en principe au milieu de la semaine, est à réserver aux activités sportives de plein air ou d'intérieur. A partir du cinquième mois d'instruction, elle peut avoir une durée de plusieurs heures.

MISE EN ŒUVRE DES ACTIVITÉS D'E. P. M.

Mois.	1er	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	Après.	Perfectionnement.
Phases.	Mise en condition individuelle et collective.						Virilisation, accoutumance à la fatigue. Perfectionnement des qualités utiles dans la spécialité.						Mise en condition annuelle. Confirmation et contrôles.	
	Entraînement physique général.						Etude et pratique des techniques individuelles, collectives dans les disciplines : terrain, combat rapproché.							
Entraînement physique au combat.							Application à l'instruction militaire et perfectionnement dans la spécialité de l'arme.							
							Pratique sportive { Militaire. Type loisirs.							
Entraînement sportif.	SEANCES D'E. P. M. sur plateau, en parcours, exercées à la pouce.						Pratique du terrain. Combat rapproché. Séances mixtes.							
	SEANCES D'E. P. M. :						Applications utilitaires au combat. Spécialité de l'arme.							
Temps accordés aux activités d'E. P. M. sur la base de sept heures par semaine.	Pentathlon militaire. Grands jeux à fins militaires.													
	PRATIQUE SPORTIVE : Pratique de masse (instruction sportive, cross, natation, athlétisme, sports de loisirs collectifs et individuels).													
Contrôles.	1er						2°						Final.	

CHAPITRE III.

ESTIMATION DE LA VALEUR PHYSIQUE.

ARTICLE 1^{er}. — Nécessité d'une estimation de la valeur physique.

Pour permettre l'adaptation continue du travail physique aux possibilités de la troupe, il convient :

— *en début d'instruction*, de déterminer la valeur physique générale de chaque recrue en procédant à la mesure conventionnelle d'un ensemble d'aptitudes déterminées;

— *en cours d'entraînement*, de la contrôler périodiquement;

— *en cas de besoin*, de l'apprécier dans le détail et dans ses limites maxima en vue d'utilisation spéciale, d'orientations militaires particulières ou de participation à des compétitions sportives.

Le rôle du médecin est déterminant, aussi bien en ce qui concerne l'estimation de la valeur physique des recrues aux diverses périodes, qu'en ce qui regarde la surveillance constante de l'entraînement, par contrôle quotidien.

ARTICLE 2. — Mise en pratique.

L'estimation de la valeur physique individuelle s'effectue en établissant le bilan de trois contrôles :

— *du contrôle médical confidentiel* pratiqué par le médecin;

— *du contrôle médico-physiologique*, non confidentiel, effectué en commun par le médecin et l'instructeur;

— *du contrôle physique* effectué par l'instructeur sur le terrain à l'aide d'une batterie d'épreuves dont la définition et les conditions d'application figurent au chapitre XI du présent ouvrage.

ARTICLE 3. — Contrôle médical.

L'examen médical strictement confidentiel permet d'écarter définitivement du service militaire ou temporairement de l'entraînement physique, tout sujet présentant une déficience grave ou une affection pathologique.

Des résultats non confidentiels sont donnés à l'instructeur par trois voies différentes :

1. Le profil médical **E V A S I F X** déterminé par sept examens méthodiques :

E : Etat général;

V : Vue;

A : Audition;

S : Ceinture scapulaire et membres supérieurs;

I : Ceinture pelvienne et membres inférieurs;

F : Facultés intellectuelles;

X : Etat mental, stabilité émotionnelle.

Cinq degrés, numérotés de 1 à 5, permettent une estimation chiffrée pour chaque examen.

1 correspond à la capacité fonctionnelle excellente, 5 à l'inaptitude au service, 2, 3, 4 indiquent les états intermédiaires. Les coefficients complétés par la lettre T signalent un état temporaire susceptible de modification ultérieure, par suite d'intervention ou de guérison.

Exemple : E 4 T pour hernie opérable.

Les points faibles du sujet sont précisés dans ce profil établi sous l'angle de l'aptitude physique aux divers emplois militaires. Des indications relatives à la pratique de l'entraînement physique portées sur le livret d'instruction ajoutent à l'information de l'instructeur.

2. La mention des anomalies et déformations physiques intéressant l'E. P. M., présentées par le sujet est suivie, sur le livret, des conclusions pratiques et directives du médecin. Les inaptitudes partielles permanentes s'y trouvent signalées, ainsi que les instructions relatives à l'utilisation de gymnastiques particulières, respiratoire, abdominale, etc...

3. Les conclusions figurant au cahier de visite médicale journalière de l'unité, confirment les inaptitudes partielles et temporaires.

ARTICLE 4. — Contrôle médico-physiologique.

L'état corporel de chaque recrue se traduit par :

— des mensurations;

— des indices de robustesse;

— L'évaluation de la valeur respiratoire et du rendement énergétique;

— L'estimation de l'aptitude générale cardio-vasculaire à l'effort.

Si nécessaire, il est complété par des renseignements relatifs à une aptitude générale déterminée en vue de spécialisations militaires ou sportives.

1. LES MENSURATIONS.

TAILLE. — Sujet debout, pieds nus, talons joints touchant la toise, tête droite, occipital appuyé contre le montant de l'appareil.

L'indication se fait en centimètres (une erreur de l'importance d'un centimètre, due aux efforts variables de redressement et tassement des disques intervertébraux, est possible).

Poids. — Sujet nu, ayant uriné et à jeun. Le résultat de la pesée s'inscrit en kilogrammes et en demi-kilogrammes.

Des variations importantes d'ordre physiologique peuvent être enregistrées, par exemple à la suite d'exercices violents et prolongés.

La pesée mensuelle, réglementaire pour toutes les recrues, constitue pour l'instructeur un élément capital de surveillance. L'étude de la variation de la courbe des poids permet de suivre les conditions d'adaptation du jeune militaire à l'entraînement qui lui est imposé.

PÉRIMÈTRE THORACIQUE XYPHOÏDIEN. — Sujet debout, torse nu, bras pendant normalement le long du corps. Appliquer le ruban métrique horizontalement, sans traction, au niveau de l'articulation du sternum et de l'appendice xyphoïde.

Mesurer successivement : le périmètre en expiration forcée, P. T. e; le périmètre en inspiration forcée, P. T. i.

Calculer le périmètre thoracique moyen :

$$\frac{P. T. e + P. T. i}{2} = P. T. m.$$

Toutes inscriptions s'effectuent en centimètres.

PÉRIMÈTRE ABDOMINAL. — Sujet debout, mains derrière la nuque, en attitude respiratoire moyenne, sans rétraction abdominale volontaire. Le périmètre abdominal se mesure suivant

sa plus grande circonférence, c'est-à-dire en faisant passer le ruban métrique en arrière au niveau de l'ensellure lombaire, en ayant à 2 centimètres au-dessus de l'ombilic.

Le résultat de la mensuration est à inscrire en centimètres

2. LES INDICES DE ROBUSTESSE.

Le chiffre unique, calculé en application d'une des deux formules suivantes, constitue l'estimation d'une valeur physique conventionnelle de la recrue. Il constitue une indication.

Indice de Pignet.

$$I. P. = T. - (P. + P. T. m.).$$

T. : Taille exprimée en centimètres;

P. : Poids en kilogrammes;

P. T. m. : Périmètre thoracique moyen.

Principe d'utilisation : Sujet d'autant plus robuste que l'indice se rapproche de zéro.

Tableau de classification :

— 1 à 0 et 0 à 15 = Fort;

— 1 à — 3 et 15 à 25 = Bon;

— 3 à — 5 et 25 à 30 = Moyen;

Inférieur à — 5 et supérieur à 30 = Faible.

Avantages : Calcul très rapide et simple.

Inconvénients : Avantage souvent le sujet lourd au détriment du sujet de poids léger dont la résistance et le souffle constituent d'excellents facteurs de rendement à l'exercice et au combat.

Indice de robustesse de Ruffier.

$$I. R. = (P. T. i. - P. A.) - (T' - P);$$

ou $-(P - T')$ si P est supérieur à T'.

P. T. i. = Périmètre thoracique xyphoïdien en inspiration;
P. A. = Périmètre abdominal pris en attitude respiratoire moyenne;

T' = Nombre de centimètres de la taille au-dessus du mètre;

P = Poids en kilogrammes.

Principe d'utilisation : Sujet d'autant plus robuste que l'indice est élevé.

Tableau de classification :

- Supérieur à 15 = Fort;
- Entre 10 et 15 = Bon;
- Entre 5 et 10 = Moyen;
- Inférieur à 5 = Faible.

Avantage : Plus juste que l'indice de Pignet, avantage moins le sujet lourd.

Inconvénients : La mesure du périmètre abdominal varie suivant que le sujet a tendance à rentrer ou à sortir le ventre en attitude respiratoire moyenne.

3. ÉVALUATION DE LA VALEUR RESPIRATOIRE ET DU RENDEMENT ÉNERGÉTIQUE.

L'instructeur assure lui-même sur le terrain le contrôle de l'essoufflement au cours des épreuves physiques de résistance, telles que mille mètres, porter un sac de quarante kilogrammes.

Les renseignements recueillis complètent l'estimation de la capacité vitale et les indications du coefficient de Démeny.

ESTIMATION DE LA CAPACITÉ VITALE.

La capacité vitale est représentée par le volume maximum d'air rejeté par le sujet au repos au cours d'une expiration forcée faisant suite à une inspiration forcée.

Technique : Sujet debout, torse nu, placé devant le spiromètre dont l'orifice d'entrée d'air se trouve à 1,40 m du sol. Un tube de 0,50 m à 0,60 m de long, de diamètre aussi grand que possible, relie l'embout buccal à l'appareil.

Le sujet, averti de ce qu'il doit faire, effectue une expiration profonde et une inspiration forcée. Il saisit ensuite l'embout à pleine bouche et souffle lentement et régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit en expiration forcée, en évitant les à-coups en fin d'expiration.

Trois mesures successives sont effectuées.

Le nombre le plus élevé obtenu dans les conditions les plus correctes ou la moyenne des deux dernières mesures constitue l'indication à inscrire en centilitres. Il se situe aux environs de 350 centilitres pour l'adulte normal moyen.

Cette indication est un renseignement essentiel. Elle exprime souvent la vitalité de l'individu, en dépit des variations du

pourcentage d'utilisation de l'oxygène inspiré. Elle permet de matérialiser les progrès effectués au cours de l'entraînement.

Elle présente l'inconvénient d'indiquer le volume d'air utilisable au repos, alors que l'augmentation rapide du rythme respiratoire au cours du travail provoque la diminution rapide du volume réel.

Estimation du coefficient de Démeny.

Le coefficient se calcule de la façon suivante :

$$C. D. = \frac{\text{Capacité vitale en centilitres}}{\text{Poids exprimé en kg}}$$

Principe d'utilisation : Le quotient normal est 6 chez l'adulte.

Tableau de classification :

- supérieur à 6,5, il caractérise un sujet à résistance remarquable même si le coefficient de robusticité semble indiquer la catégorisation faible;
- compris entre 5 et 6,5, il correspond à la normale;
- inférieur à 5, il permet de déceler une insuffisance respiratoire manifeste.

Avantages :

Favorise les sujets légers à l'inverse de l'indice morphologique de Pignet, d'où juxtaposition très intéressante des indications;

Fournit un élément de classification des recrues d'après leur résistance à l'effort;

Permet de déceler immédiatement les insuffisances respiratoires.

Au cours des séances de travail foncier, l'instructeur informé règle l'entraînement des sujets signalés de manière à faciliter l'amélioration progressive des insuffisances constatées.

Inconvénients : Comme la plupart des autres coefficients, il n'est, dans la généralité des cas, valable que pour des sujets de 18 à 30 ans.

Une baisse simultanée de poids et de la capacité vitale ne l'influence pas.

4. ESTIMATION DE L'APTITUDE GÉNÉRALE CARDIO-VASCULAIRE A L'EFFORT.

L'examen cardio-vasculaire après l'effort comporte, de même que l'examen habituel :

- Pausculation;
- la prise de pouls;
- l'étude de la pression artérielle.

Les épreuves dites « d'effort » permettent, sans laboratoire, une étude simple des réactions du sujet à l'effort et de son degré de fatigue. Elles comprennent de manière générale :

- une étude du pouls et de la tension artérielle au repos;
- l'exécution d'épreuves avec efforts déterminés permettant renouvellement et comparaison de résultats;
- une étude des variations du pouls et de la pression artérielle pendant l'effort ou immédiatement après et la recherche de la durée du retour au calme.

En toutes circonstances, il est tenu compte du fait que les normes chiffrées fournies n'ont qu'une valeur indicative, qu'elles s'utilisent comme éléments de renseignements n'ayant aucun caractère déterminant. Il est, en effet, indispensable de les confronter avec les performances effectuées par le sujet sur le terrain.

Les indications légèrement anormales sont interprétées avec prudence. Le médecin répète ses examens dans des conditions différentes. La juxtaposition critique de tous les résultats permet seule un avis autorisé.

Epreuve de Ruffier (préférée en E. P. M. à l'épreuve de Martinet).

L'épreuve de base, épreuve de Ruffier avec calcul de l'indice cardiaque Ruffier-Dickson, assure un contrôle objectif de l'aptitude générale cardio-vasculaire à l'effort.

Technique : Sujet assis, au repos, pouls stabilisé, compter le nombre de pulsations pendant 15 secondes. P = nombre de pulsations $\times 4$.

Faire effectuer, en 45 secondes, 30 flexions à fond sur les membres inférieurs, le torse aussi vertical que possible, les bras tombant, le siège venant chaque fois au contact des talons. L'expiration se fait durant la flexion, l'inspiration pendant le redressement.

A la 29^e flexion, les doigts de l'observateur sont placés dans la gouttière radiale du sujet, de manière à compter les pulsations dès la fin de la 30^e flexion.

Compter le pouls 15 secondes durant :

$$P' = \text{Nombre de pulsations} \times 4.$$

Une minute après la fin des flexions, prendre à nouveau le pouls pendant 15 secondes :

$$P'' = \text{Nombre de pulsations} \times 4.$$

Les résultats s'interprètent d'après la formule Ruffier-Dickson :

$$\text{I. R.-D.} = \frac{P' + 2 P'' - 2 P - 70}{10}$$

qui donne à P'' son importance logique.

Tableau de classification.

INDICE.	RÉSULTATS.
0 à 2,9.	Bon.
3 à 6.	Moyen.
Supérieur à 6.	Faible.

Tout sujet ayant un indice supérieur à 6 est à surveiller d'autant plus attentivement que l'indice est plus élevé, en particulier lorsqu'il dépasse 8.

Avantages : Basée sur un effort physique plus intense que celui imposé dans l'épreuve de Martinet, la technique de Ruffier permet d'éviter la dépense de temps consacrée à la recherche du retour au calme.

Elle constitue de plus un test critique des troubles cardiaques fonctionnels signalés.

ÉTUDE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE.

L'étude des variations de la pression artérielle complète l'estimation d'aptitude générale à l'effort.

Un maximum ne s'élevant pas à l'effort et s'accompagnant d'une accélération importante et prolongée du pouls paraît constituer une inaptitude.

Un fléchissement brutal et prolongé de la pression maxima après l'effort apparaît souvent comme un symptôme de trouble fonctionnel sérieux.

La pression différentielle augmente d'ordinaire au cours de l'effort. Sa diminution signale une inadaptation ou un état de fatigue.

ÉPREUVES SPÉCIALES.

Pour des sujets choisis, l'aptitude générale à un travail physique intense ou à un entraînement poussé se contrôle par les épreuves d'endurance test (apnée-résistance) ou step-test, non utilisables pour la généralité des recrues.

Les résultats de ces deux épreuves, basées sur la pratique d'efforts mettant en jeu des facteurs physiologiques différents, concordent souvent. Chacune présente des avantages et des inconvénients. Elles demeurent des procédés simples de sélection physique et d'orientation et permettent une surveillance méthodique de la progressivité du travail imposé.

ARTICLE 5. — Suites des contrôles médico-physiologiques.

Dans la prise de décision finale, la notion de capacité fonctionnelle et de rendement est déterminante.

Des déficiences physiques importantes, au point de vue morphologique, n'entraînent parfois aucune gêne appréciable. À l'expérience, tel sujet handicapé en apparence, se révèle comme parfaitement capable de suivre l'entraînement dans des conditions normales.

Le médecin poursuit ses observations sur le terrain, s'informe auprès des instructeurs auxquels il communique toute remarque susceptible de compléter les renseignements consignés sur le livret d'instruction.

ARTICLE 6. — Conclusions.

Après avoir estimé les qualités physiques individuelles, médecin et instructeur ont à en préparer l'emploi et l'amélioration au cours d'un entraînement basé sur les possibilités physiques moyennes de l'ensemble de la troupe.

Le contrôle individuel fournit toutes les informations utiles en vue de la catégorisation.

CHAPITRE IV.

UTILISATION DE LA VALEUR PHYSIQUE.

ARTICLE 1^{er}. — Nécessité et but de la catégorisation.

Une catégorisation simple s'avère indispensable si l'on prétend obtenir, en un temps limité, un rendement collectif élevé.

Dans le but de faciliter et de simplifier l'instruction, tout en augmentant son efficacité, les recrues sont, après élimination des sujets inaptes, classées en deux catégories :

- d'une part, les sujets normaux;
- d'autre part, les sujets faibles à ménager.

L'objectif essentiel consiste donc, pour le médecin et l'instructeur, à effectuer aussi rapidement que possible la catégorisation sommaire permettant de classer dans le groupe FAIBLE les seules recrues inaptes à suivre l'entraînement physique normal.

Le second objectif est d'améliorer la qualité du travail physique en suscitant l'émulation individuelle et collective.

Les sujets normaux sont classés en deux groupes : FORT et MOYEN.

ARTICLE 2. — Tableau de catégorisation.

Les observations recueillies par le médecin et l'instructeur permettent une première catégorisation générale par juxtaposition des résultats des trois contrôles.

(Voir tableau page suivante.)

ARTICLE 3. — Appréciation du rendement physique possible au point de vue militaire.

Les possibilités de rendement physique du sujet au combat ne ressortent pas, dans la généralité des cas, des résultats des épreuves de contrôle. D'autres qualités, morales, militaires, interviennent. L'instructeur ne peut émettre un avis informé que

TABLEAU DE CATEGORISATION.

GROUPE.		SUJETS NORMAUX aptes à pratiquer sans réserves P. E. M. et les compétitions.				SUJET A MÉNAGER inaptes à suivre l'entraînement normal.
		GROUPE I.		GROUPE II.		GROUPE III.
		Supérieur (atblète).	Fort.	Bon.	Moyen.	
Profil médical.		EVASIFX I II	EVASIFX I II	Formules mixtes avec prédomi- nance 1 et 2.		Formules mixtes avec prédomi- nance 3 à 4.
Défectuosités physiques.		Absence de défec- tuosités, mor- phologie nor- male.		Défectuosités n'entraînant pas la diminu- tion notable du rendement phy- sique.		Défectuosités en- traînant une di- minution nette de la capacité fonc- tionnelle et du rendement physi- que. Convalescents d'affections médi- cales ou chirur- gicales sérieuses.
Indices morphologiques (1).	PIGNET.	0 à 10.	10 à 15 ou 0 à 1.	15 à 25 ou — 1 à — 3.	25 à 30 ou — 3 à — 5.	Supérieur à 30 ou inférieur à — 5.
	RUFFIER.	Supér. à 20.	20 à 15.	15 à 20.	10 à 5.	Inférieur à 5.
Coefficient de Demy.		Supérieur à 6,5.		6,5 à 5.		Inférieur à 5.
Épreuves cardio- vasculaires.	Indice RUFFIER- DICKSON.	0 à 2,9 (bon).		3 à 6 (moyen).		Supérieur à 6 (médiocre).
	Epreuve de MARTINET (2).	BON.		MOYEN.		MAUVAIS.

(1) Chez les sujets ayant tendance à l'obésité il y a intérêt à utiliser les indications fournies par le calcul de l'indice de robustesse de Ruffier.

(2) Au cas où celle-ci serait employée.

lorsqu'il a jugé de la volonté, du courage, de l'énergie, de la combativité, de l'esprit de discipline et du zèle du sujet, en particulier de l'intérêt qu'il apporte à sa préparation physique.

Les observations du médecin le renseignent sur l'utilisation possible des aptitudes évaluées.

Les conclusions communes définitives sont juxtaposées dans la formule P A R I M figurant au livret d'instruction.

ARTICLE 4. — Le profil physique P. A. R. I. M.

Ce profil basé, pour les trois premières données, sur l'étude des performances physiques du contrôle, se complète par l'appréciation d'ensemble de l'instructeur et du médecin.

P : cote la valeur physique générale; l'indication est donnée par la hauteur moyenne de la courbe des performances.

A : cote l'agilité, jugée par l'épreuve correspondante.

R : cote de la résistance, jugée par l'épreuve de 1 000 mètres.

Chacun des facteurs est susceptible de l'attribution 1-2-3 :

1 correspond au classement FORT, note supérieure à 12;

2 correspond au classement BON ou MOYEN, note supérieure à 7;

3 correspond au classement FAIBLE, note inférieure à 7.

I : concerne le rendement physique des aptitudes physiques estimé par l'instructeur :

1 est attribué au sujet volontaire, énergique, astucieux, susceptible d'utiliser au mieux ses capacités physiques au combat;

2 cote le sujet normal;

3 indique un sujet sans caractère, à rendement individuel et collectif faible.

M : résume l'opinion du médecin sur l'utilisation possible des aptitudes physiques :

1 indique l'aptitude à tous exercices et compétitions;

2 cote le sujet normal;

3 désigne le sujet faible.

Si I et M sont différents, la catégorisation sera déterminée par décision commune résultant de la confrontation et de la discussion des divers motifs ayant entraîné des attributions chiffrées divergentes.

ARTICLE 5. — Tableau de catégorisation P. A. R. I. M.

COEFFICIENTS.	CATÉGORIES.		P.	A.	R.	I.	M.	
	Coefficient 1 (fort).	Moyenne des points supérieure à 12.						Groupe I. Fort.
	Coefficient 2 (moyen).	Moyenne des points entre 7 et 12.						
Coefficient 3 (faible).	Moyenne des points inférieure à 7.	Groupe III. A ménager.	Moyenne de 13 à 20.	Moyenne de 13 à 20.	Moyenne de 13 à 20.	Sujet volontaire, énergique, susceptible d'utiliser ses qualités au combat.	Aptitude physique excellente. Sujet apte à tous exercices et aux compétitions. Capable d'excellents rendements.	
			Moyenne de 7 à 12.	Moyenne de 7 à 12.	Moyenne de 7 à 12.	Sujet moyen.	Aptitude physique moyenne. Sujet apte à suivre l'entraînement normal.	
		Moyenne inférieure à 7.	Moyenne inférieure à 7.	Moyenne inférieure à 7.	Sujet sans caractère ne mettant à contribution ses qualités physiques que par intermittence.	Sujet faible, à ménager. Doit suivre un entraînement progressif très surveillé. Inapte aux compétitions.		

ARTICLE 6. — La catégorisation.

A la suite d'une décision commune, consécutive à la juxtaposition des résultats, la catégorisation définitive s'établit de la façon suivante :

a) Sujets normaux :

Cette catégorie englobe tous les sujets aptes à pratiquer sans réserve l'entraînement physique et à participer aux compétitions. Elle se subdivise en deux groupes : forts et moyens, qui suivent la progression normale du travail de formation.

b) Sujets faibles (à ménager).

Le groupe III comprend les sujets ayant obtenu un classement FAIBLE aux épreuves physiques, avec moyenne de points inférieure à 7 :

- les insuffisants respiratoires;
- les sujets malingres et obèses à épreuves cardio-vasculaires anormales ou mauvaises;
- les sujets présentant des anomalies entraînant une gêne fonctionnelle notable, ou une diminution indiscutable de la capacité fonctionnelle et du rendement physique;
- les convalescents d'affections chirurgicales ou d'affections médicales sérieuses.

ARTICLE 7. — Applications pratiques.

Tout travail d'entraînement physique est basé, au départ, sur la valeur physique d'ensemble de la troupe à l'instruction. L'étude, de la hauteur de la courbe moyenne des performances des sujets des groupes forts et moyens, constitue une indication de base pour l'instructeur averti. Elle permet d'entrevoir dans les meilleures conditions, les étapes successives de la progression vers les normes à atteindre aux diverses périodes de la formation physique individuelle et collective.

Le travail des recrues, classées dans le groupe III, demeure sous la surveillance du médecin jusqu'à décision du passage de l'intéressé dans le groupe NORMAL.

Le chef de corps confie la direction de leur entraînement au meilleur instructeur d'E. P. M. de l'unité, qui reçoit du médecin toutes instructions relatives aux gymnastiques à pratiquer selon le cas.

Amener les sujets faibles au niveau moyen de valeur physique de l'unité d'instruction constitue l'objectif principal d'une préparation qui demande de la part des instructeurs une vigilance continue et une prudente maîtrise.

CHAPITRE V.

L'INSTRUCTION E. P. M.

ARTICLE 1^{er}. — Principes d'application.

L'entraînement physique est une des activités primordiales de la formation du combattant.

Tout militaire participe aux séances d'entraînement de l'unité dont il fait partie, sauf si d'impérieux motifs d'incapacité provisoire, attestés sur certificat établi par le médecin militaire responsable, imposent de l'en dispenser momentanément.

Tout instructeur dirige, secondé en certains cas par des spécialistes d'E. P. M., l'entraînement physique de la troupe dont la préparation lui est confiée.

Le principe de continuité de cet entraînement est à respecter obligatoirement, durant les quatre premiers mois de formation des recrues. Il appartient à l'officier chargé de l'instruction de modifier le programme quotidien si les nécessités l'imposent. La séance doit avoir lieu. La durée varie, mais l'effort principal prévu ou l'étude technique envisagée sont maintenus.

L'E. P. M. se pratique par tous les temps. Dès le deuxième mois d'instruction, le travail physique à l'extérieur, malgré les intempéries, est un élément d'endurcissement progressif et une excellente préparation à l'action dans des conditions défavorables.

ARTICLE 2. — Programme d'instruction.

En période normale, comme en circonstances exceptionnelles, le plan de préparation physique d'une troupe à l'instruction ou à l'entraînement en vue d'une action déterminée, s'établit à l'avance.

Il consiste en une articulation méthodique, des activités à pratiquer de manière rationnelle, en vue d'atteindre les buts fixés. Il est adapté aux conditions du moment : temps imparti à l'E. P. M., saisons, terrains, matériels, tenues, alimentation, locaux ou possibilités sanitaires, etc... Les indications fournies par de précédentes expériences et les résultats du contrôle phy-

sique à l'arrivée constituent les données de base pour l'élaboration du plan de travail.

1. **Modèle de programme d'entraînement pour recrues** (dans le cadre du service de 18 mois).

L'entraînement physique normal d'un contingent comporte, en principe, trois périodes d'activité séparées par de brèves alternances de repos prévues normalement ou imposées à la suite d'observations recueillies en cours d'instruction.

1^{re} PÉRIODE. — **Mise en condition générale. Etudes techniques.**

DU PREMIER AU QUATRIÈME MOIS
(semaine 1 à semaine 16 incluse).

Le travail du premier mois constitue un démarrage prudent de la mise en condition physique, nuancé par la nécessité d'adapter les recrues à leur nouveau mode de vie et aux fatigues du début d'instruction.

Dès la troisième semaine, les séances d'E. P. M. quotidiennes présentent un caractère de progressivité plus accusé.

Jusqu'à la fin de la quinzième semaine, toutes les activités concourent à l'amélioration de la valeur physique et à l'acquisition des gestes réflexes permettant à chaque recrue d'accomplir, dans des conditions normales, les missions individuelles de combat.

L'éducation des sens en vue des applications militaires, le développement de la vigueur et de la résistance, la recherche de l'audace et l'acquisition de l'endurance sont menés de front avec la préparation technique au combat d'infanterie de jour et de nuit.

Une détente de deux à trois jours suit l'exécution du contrôle fixé à la seizième semaine.

2^e PÉRIODE. — **Travail d'équipe. Etudes techniques collectives. Maintien en condition. Spécialisations.**

DU CINQUIÈME AU DOUZIÈME MOIS INCLUS.

Dès le début du troisième mois (semaine 13) et jusqu'à la fin du sixième mois, l'instructeur s'attache à l'exécution collective du travail dans le but d'augmenter les possibilités physiques moyennes de l'unité élémentaire considérée comme un tout. L'étude des techniques de combat prend la première place.

Du sixième au douzième mois, la préparation physique au combat dans la spécialité de l'arme, deux séances par semaine d'entraînement général à caractère utilitaire et la pratique d'activités sportives obligatoires ou sous forme de loisirs suffisent à assurer un rendement physique normal de la troupe.

3^e PÉRIODE. — Entretien. Mise en condition annuelle.
Perfectionnement technique. Pleine utilisation.

DU DOUZIÈME MOIS A LA FIN DU SERVICE.

Le programme hebdomadaire comporte plusieurs séances d'entraînement physique au combat rapproché et au combat dans la spécialité de l'arme. Des séances d'entraînement général ou sportif contribuent à maintenir la troupe en bonne condition physique.

Les grands jeux à fins militaires, recherches, poursuites, observations, tels que : parcours d'évasion, déplacements collectifs de nuit sur un itinéraire gardé, sont utilisés dans le même but.

Une dernière période d'entraînement à intensité progressivement accrue, d'une durée de huit à douze semaines, coïncidant en gros avec la période d'instruction des recrues, permet la préparation des anciens et des cadres au contrôle annuel. Le contrôle (1) de fin de service coïncide avec le contrôle obligatoire prévu pour les officiers et sous-officiers A. D. L.

2. Préparation exceptionnelle de troupes sélectionnées en vue de missions particulières (commandos, guérillas, contre-guérillas).

Le futur chef de la troupe conçoit son programme en tenant compte des possibilités physiques et morales de sa troupe, de l'esprit dans lequel il entend réaliser ses missions.

La préparation physique prend des caractères particuliers suivant qu'il s'agit de missions brèves, exigeant une forme physique exceptionnelle, ou de missions imposant, avec la nécessité de durer, une adaptation à la vie rustique intégrale. La nature, le dosage et la progressivité des efforts sont déterminés par le temps imparti à la préparation et par les conditions d'exécution imposées.

Le programme comporte toujours une partie d'entraînement physique général et la pratique systématique des techniques de combat utilisables lors de l'exécution des actions envisagées.

(1) Contrôle à exécuter durant le dernier trimestre du service militaire

Des séances de sports choisis, l'attribution d'une alimentation spéciale, la répartition judicieuse des repos, l'emploi de soins d'hygiène adaptés, facilitent l'application du plan de travail.

Les cadres participent à la même préparation que la troupe, se perfectionnent au cours de leurs loisirs dans les techniques utiles. Une résistance exceptionnelle leur est indispensable pour assurer le commandement et la protection de leur équipe.

ARTICLE 3. — Préparation matérielle des séances.

Avant chaque séance d'entraînement physique militaire, l'instructeur reconnaît les terrains de travail et s'assure en temps voulu que :

- les emplacements choisis ne recèlent aucun objet dangereux (verres, barbelés, débris de métal. etc.) ;
- les sols de réception sont préparés ;
- les passerelles, portiques, poutres d'équilibre ne sont pas rendus glissants par l'humidité, le gel ou la boue ;
- les cordes sont en bon état de résistance et bien accrochées ;
- les traversées de cours d'eau ou nappes d'eau ne présentent pas de périls anormaux (plantes, courants, vases...).

Il installe tous matériels nécessaires aux endroits utiles et en constate par lui-même la solidité.

Il vérifie l'état des armes et masques protecteurs mis à la disposition des exécutants en séance d'entraînement physique au combat.

Ces précautions éliminent certaines possibilités d'accidents imputables aux aménagements hâtifs ou précaires souvent mal adaptés aux possibilités des exécutants.

Sans prétendre parer l'imprévisible, l'instructeur augmente la confiance de sa troupe en lui fournissant la certitude qu'elle est dirigée avec prévoyance. *Tout ce qui concerne la sécurité des hommes est de son ressort direct, mais demeure l'objet de la rigilance continue de ses chefs.*

ARTICLE 4. — Protection des exécutants.

Pendant les séances d'E. P. M., afin d'éviter de faire courir à sa troupe des risques inutiles, l'instructeur prend toutes les précautions nécessaires justifiées par des conditions atmosphé-

riques dangereuses, par les modifications de l'état des sols ou des matériels d'exercice. *Sa surveillance constante impose le respect absolu des consignes permanentes de sécurité.*

Toute chute peut présenter des dangers: Pour assurer la protection des exécutants, les cadres, initiés à la pratique des parades et des réchappes par les personnels spécialisés, veillent en permanence. L'expérience seule donne l'efficacité désirée, mais l'application régulière des principes suivants limite, en partie, les risques d'accidents :

— prévoir ce qui peut arriver en cours d'un exercice, prendre le maximum de précautions pour protéger, aider ou réchapper l'exécutant, ou pour qu'il se réchappe seul;

— déterminer à l'avance l'endroit le plus pratique pour aider ou assurer la réchappe;

— mettre en confiance l'exécutant;

— attirer par avance son attention sur les caractéristiques de l'effort particulier à fournir au passage difficile;

— aider seulement au moment opportun;

— s'efforcer d'atténuer toute chute anormale, aussi bénigne qu'elle puisse paraître.

L'enseignement et la pratique de l'entraide mutuelle figurent obligatoirement au programme d'instruction. L'instructeur en prévoit l'utilisation, définit les procédés à employer et souligne l'importance de cette assistance dans toute action de l'équipe face au danger.

ARTICLE 5. -- Conduite à tenir en cas d'accident.

La discipline, la vigilance, la préparation méthodique des exercices relativement dangereux, permettent de réduire les possibilités d'accidents.

Pour limiter encore les risques, les exécutants demeurent sous surveillance directe pendant toute la durée de la séance.

Dans tous les cas d'accidents, l'instructeur s'en tient aux mesures d'urgence prévues à la partie « Premiers secours » qui forme le livre-IV du présent règlement. Il évite surtout de prendre à son compte ce qui est du domaine du médecin.

Il établit en fin de séance un certificat du modèle ci-dessous, mentionnant la date, l'heure, le lieu, les circonstances, les noms des témoins du fait. Cette pièce ne comporte aucun commentaire

sur la gravité ou les responsabilités de l'accident. Le commandant d'unité la fait parvenir au médecin auquel tout accidenté doit être obligatoirement présenté.

Le compte rendu réglementaire est fourni par l'autorité qualifiée.

RÉGION :	LIEU :
UNITÉ :	Date :
CERTIFICAT D'ACCIDENT.	
Je, soussigné,	
certifie que le	
a été victime d'un accident le	
à heures, dans les conditions suivantes :	
Lieu :	
Séance d'entraînement physique obligatoire :	
Témoins de l'accident :	
<i>Signature et fonction du signataire :</i>	

Le certificat, conservé à l'infirmerie du corps, peut faciliter, si nécessaire, toutes recherches relatives aux suites tardives d'accidents, insignifiants d'apparence, n'ayant pas motivé de rapport à l'origine.

CHAPITRE VI.

INITIATION ET ACCOUTUMANCE AUX DANGERS.

ARTICLE 1^{er}. — Les dangers.

En certaines circonstances, le terrain, l'eau, le feu, des animaux, des végétaux deviennent dangereux et ajoutent aux risques de la vie en campagne et de la bataille. La défense individuelle et collective en toutes circonstances nécessite l'acquisition de connaissances pratiques et le développement de qualités mentales et physiques.

Le futur combattant arrive au service avec des conceptions généralement peu réalistes des dangers les plus courants. Au cours des séances d'entraînement, l'instructeur s'attache à les lui faire mieux connaître, l'initie aux moyens pratiques de se « tirer d'affaire » dans les meilleures conditions, lui fait affronter, puis surmonter, des risques réels et le prépare à aider au besoin ses camarades en péril. La lutte contre les éléments, la défense contre les animaux, exigent des réactions efficaces de sauvegarde. Le but final de la familiarisation est d'inciter la troupe à l'action malgré les dangers.

L'accoutumance aux risques se poursuit pendant toute la vie militaire. Elles constituent une des préparations à la survivance et ne peut se réaliser que par la pratique du danger réel.

ARTICLE 2. — Déplacements en tous terrains.

La nature ou les obstacles du terrain représentent souvent des dangers qui nécessitent des mesures de précautions et justifient l'application de disciplines et de techniques spéciales adaptées au milieu, à la saison et aux conditions de progression (pentes, épouillis, zones d'avalanches, sols marécageux, falaises et parois, sauts en profondeur sur tous sols, chutes, etc.).

Afin que la troupe devienne apte à manœuvrer au combat avec aisance et décision sur tous les terrains et en tout temps, la recherche d'une application automatique de consignes de sécurité précises est à entreprendre par un entraînement réaliste dès le début de l'instruction.

ARTICLE 3. — Déplacements dans l'eau.

L'eau, par sa profondeur, sa température, les courants, les vagues, les plantes flottantes ou dissimulées, constitue une source de périls multiples contre lesquels le combattant doit être prévenu si l'on veut que disparaisse toute vaine appréhension et que soient évitées toutes témérités inutiles.

Les procédés de déplacement personnel et collectif en conditions diverses, les modes d'utilisation de canots ou de radeaux de fortune sont enseignés et pratiqués méthodiquement dans le cadre de l'entraînement physique et sportif et de l'entraînement au combat.

L'expérience permet au chef comme à la troupe de juger rapidement des conditions dans lesquelles une action peut être tentée et réalisée par la majeure partie de l'effectif sans difficultés insurmontables.

Cette préparation, complétée par la pratique des procédés individuels et collectifs d'entraide, est entreprise au cours de l'entraînement à la natation sportive et pendant les séances de natation utilitaire dont les effets se complètent. Son but est de donner à chaque combattant et à la troupe une autonomie et une confiance propres à favoriser l'exécution d'opérations de combat.

ARTICLE 4. — Froid et chaleur.

Des températures anormales éprouvent toute troupe non préparée. L'entraînement d'accoutumance ne peut être suivi sans précautions indispensables que le combattant moderne doit connaître et qu'il applique normalement en pratique d'E. P. M.

Le dévêtissement progressif, les exercices à l'extérieur malgré les intempéries, l'adaptation de l'organisme aux contrastes, la mise en garde contre les atteintes ou les effets du soleil et de la chaleur, de la neige, de l'eau et du froid facilitent cette préparation, donnent à chaque exécutant la faculté d'évaluer les dangers présentés ainsi que les moyens de les éviter ou de les surmonter.

ARTICLE 5. — Le feu.

Par ses effets physiques de lumière et de chaleur, le feu impressionne toute troupe non avertie et provoque souvent des flottements. Les éclatements, les grondements des flammes ont

tôt fait de transformer l'hésitation en panique particulièrement dangereuse.

Le futur combattant apprend d'abord à s'approcher des flammes au plus près et à dominer son appréhension. Il est instruit des conditions dans lesquelles un foyer peut être réduit ou franchi et comment il dirigera, si nécessaire, sa course pour échapper aux flammes ou traverser un mince rideau de feu, sur terre comme sous l'eau.

Cette instruction, qui trouve en maintes régions des applications pratiques dans la lutte contre l'incendie en forêt, mérite une attention particulière puisqu'elle permet, en tout temps, de limiter les risques pour les exécutants.

ARTICLE 6. — Dangers locaux.

Au cours des déplacements, certains animaux, certains végétaux, peuvent devenir nocifs. Il importe de les connaître pour en éviter les méfaits.

La peur des serpents est naturelle. L'étude sommaire de leur comportement, l'enseignement des précautions à prendre et de la conduite à suivre en cas de morsure ramènent la prudence instinctive à ses justes proportions et limite les réactions inconsidérées.

Les instructeurs apprennent à distinguer les plantes régionales dangereuses au toucher en certaines saisons, adaptent en conséquence la tenue de la troupe qu'ils initient à l'occasion des déplacements en parcours.

Cette préparation contribue à éviter des incidents stupides, souvent sans gravité, mais susceptibles d'entraver le déroulement normal de l'entraînement ou d'une action de combat. Elle se poursuit lors de l'installation d'une troupe sur un lieu d'opération à flore et faune différentes. L'acquisition de renseignements relatifs à la vie végétale ou animale peut avoir, par la suite, des conséquences importantes pour la survie. Au cours des marches et des parcours, cette instruction est à réaliser de manière directe.

ARTICLE 7. — Dangers imaginaires.

En campagne, en terrain inconnu, l'imagination crée souvent pour la troupe inexpérimentée de gênantes appréhensions aux conséquences imprévisibles.

La connaissance des dangers réels limite l'alarme psychologique, la réduit peu à peu à la surveillance normale.

L'éducation des sens, l'observation méthodique et spontanée du milieu géographique, l'étude instinctive des formes de la végétation aux diverses heures du jour et de la nuit, celle des habitudes de la faune facilitent l'adaptation de la troupe aux terrains d'exercice et de combat et contribuent à sa protection.

Les jeux à fins militaires, les séances de nuit d'entraînement physique au combat se prêtent à une initiation raisonnée qui ne peut prendre son plein effet que par accoutumance aux conditions locales.

ARTICLE 8. — Pratique de l'accoutumance aux dangers.

La connaissance pratique, les expériences répétées engendrent avec la prudence réfléchie une sécurité relative. Grâce à l'éducation spéciale d'accoutumance au danger, le sang-froid et le vrai courage se substituent à une audace inconsciente.

Dès le début de l'instruction, le futur combattant se trouve placé face au danger signalé. Son attention est sollicitée en vue de lui permettre de :

- juger du péril en temps opportun;
- estimer les difficultés;
- entrevoir les possibilités d'action;
- décider rapidement de la conduite à tenir;
- accomplir les gestes nécessaires en dominant son appréhension.

L'instructeur stimule le débutant face aux risques réels (sauts en profondeur, traversées de portiques à hauteurs différentes, escalades de parois, stop-chute, tour à parachute, franchissement de foyer, traversée de cours d'eau, etc.) *tout en assurant sa sécurité pendant l'exécution.*

L'ensemble de la troupe accomplit ensuite les exercices prévus malgré le danger présenté. Des éléments décidés sont placés en tête. Leur exemple inspire le désir d'agir, fait naître la confiance et incite la majorité à l'imitation.

L'appréhension disparaît peu à peu, grâce à l'ambiance de confiance créée par le travail d'ensemble et par la pratique progressive de dangers que la vigilance des cadres atténue en partie.

Cette éducation se poursuit en cours d'instruction tactique. La connaissance de l'ambiance nocturne, par la pratique répétée

d'exercices de nuit, atténue l'inquiétude et le sentiment d'isolement, fait disparaître les appréhensions naturelles et favorise l'entraînement sensoriel. Les séances de combat de nuit avec emploi d'armes à blanc ou avec tirs réels placent la troupe dans des conditions anormales de tension nerveuse. L'instructeur amène les exécutants à dominer leurs réactions premières, à agir de façon calme et méthodique. Il s'efforce de donner à sa troupe le sang-froid avec les réflexes de défense active.

ARTICLE 9. — Importance des résultats.

Il est tenu compte, lors de la préparation des programmes et des séances d'entraînement, dans le choix des exercices, de l'influence que peut avoir l'accoutumance aux dangers sur la capacité de rendement de l'unité en campagne. Elle contribue à élever le potentiel combatif et augmente l'efficacité en habituant l'homme à agir froidement, en toutes circonstances.

L'application pratique des principes fondamentaux de l'E. P. M., la préparation morale et physique à la résistance aux intempéries et à la lutte énergique contre les forces naturelles hostiles, permettent à la troupe de durer même dans des conditions très précaires.

CHAPITRE VII.

ROLE DES CADRES.

ARTICLE 1^{er}. — Participation générale.

Les cadres officiers et sous-officiers participent obligatoirement aux séances d'entraînement physique militaire prévue au programme d'instruction. Ils assument d'entière manière les responsabilités qui leur incombent à ce propos.

Au cours de leur formation, tous les cadres sont instruits des principes fondamentaux de l'E. P. M. et préparés à en diriger les pratiques de base dans le sens fixé.

Les officiers généraux, commandants de régions et de grandes unités, chargés de la diffusion des directives, les adaptent aux conditions des milieux géographiques et humains qui les intéressent. Ils orientent l'application, en assurent la surveillance et le contrôle, suscitent l'émulation entre les corps relevant de leur commandement.

Les chefs de corps organisent, dirigent et contrôlent l'entraînement physique militaire de leur unité, cadres et troupe, recrues et anciens. Ils veillent à l'amélioration du potentiel en personnel spécialisé, en matériels et en installations.

Les lieutenants et les sous-officiers commandent eux-mêmes les séances. Ils sont les exemples directs de leurs classes. La pratique régulière des sports et les entraînements quotidiens qu'ils dirigent leur permettent d'acquérir en quelques années, comme exécutants, une maîtrise susceptible de contribuer à affirmer leur prestige. Ils se perfectionnent en toutes occasions dans la connaissance technique des exercices d'E. P. M. auprès de personnels spécialisés qualifiés. Capables d'exécuter et de commander, ils répondent de l'instruction physique de leur troupe.

La participation générale des cadres à l'entraînement de la troupe impose à chaque officier l'obligation de conserver sa résistance et une certaine souplesse, même lorsqu'il a dépassé l'âge des compétitions, de la pratique des exercices de vitesse et de grande détente.

Après 40 ans, la marche, la natation, les exercices à rythme moyen permettent aux cadres de se maintenir en bonne forme physique par l'exécution quotidienne d'une séance de travail.

ARTICLE 2. — Rôle des cadres spécialisés.

Les officiers et moniteurs-chefs d'E. P. M. brevetés, affectés dans les corps de troupe, sont à utiliser comme conseillers techniques et comme instructeurs de cadres.

L'entraînement, le perfectionnement, l'information des officiers subalternes, des sous-officiers et des spécialistes moniteurs et aides-moniteurs sont de leur ressort.

Ils sont aptes à diriger toutes séances d'E. P. M. et possèdent en général des diplômes et brevets permettant de les utiliser officiellement lors de l'organisation de rencontres ou de réunions sportives militaires.

Les moniteurs formés pour l'instruction de la troupe participent à la préparation des élèves gradés, au perfectionnement technique et pédagogique des sous-officiers en vue des épreuves d'E. P. M. des divers examens ou concours. Ils contribuent à l'organisation des entraînements sportifs et des loisirs.

Ils sont aptes à diriger toutes séances d'E. P. M.

Les aides-moniteurs secondent les cadres chargés de l'instruction pratique de l'E. P. M.

Faute d'autre personnel qualifié, ils peuvent diriger les séances d'E. P. G. et d'E. P. C.

Formés comme « parfaits exécutants », les démonstrateurs conseillent, stimulent et corrigent, pendant l'exécution des exercices.

Ils peuvent diriger ces exercices pour une partie de la classe.

Tous ces personnels sont initiés à l'organisation des contrôles d'E. P. M. Leur participation collective aux jurys d'épreuves physiques les renforce et permet une meilleure utilisation du temps imparti.

ARTICLE 3. — Rôle des officiers d'E. P. M. (1).

Auprès des Etats-Majors, régions et grandes unités.

L'officier E. P. M. collabore, dans le sens fixé par le chef, au travail d'équipe de l'état-major auquel il appartient. Sa mission de conseiller technique se rattache à celle de l'officier du

(1) L'appellation d'officier chargé des sports est supprimée. Elle ne saurait s'appliquer à un spécialiste dont la tâche relève, avant tout, de l'instruction militaire tout court.

3^e Bureau responsable de l'instruction. Chargé de préparer la diffusion des directives relatives à l'E. P. M. et d'en orienter l'application pratique, il doit, pour mener à bien ces tâches, s'efforcer d'acquérir, avec la connaissance du milieu géographique et humain, une notion exacte des possibilités matérielles et des conditions d'installations des principales unités.

Il s'emploie à prévenir et à réduire les difficultés majeures que certains chefs de corps sont susceptibles de rencontrer en assurant l'exécution des ordres.

Si mission lui en est confiée par le général commandant la région ou grande unité, il suit l'élaboration et l'application des programmes E. P. M. dans les corps de troupe et, le cas échéant, dans les centres ou écoles relevant de cette autorité. Il donne, en cours de visite, tous conseils techniques et procure, dans les meilleurs délais, tous renseignements sollicités.

A l'occasion de l'instruction de chaque contingent, il prépare le regroupement global des résultats des séances de contrôles périodiques réglementaires. Il exploite les indications fournies, en assure la présentation au commandement en vue de le renseigner utilement et de justifier, le cas échéant, les interventions nécessaires.

Lors des sessions d'examen, il préside et organise les épreuves pédagogiques et pratiques relevant de l'E. P. M. Il rend compte au président du jury de ses observations en ce qui concerne :

- le degré d'entraînement individuel et collectif des cadres sous-officiers;
- de la façon dont est conduite leur formation comme instructeurs d'E. P. M.

Il propose, le cas échéant, que les directives d'instruction des cadres soient orientées dans le sens nécessaire en ce qui concerne les diverses disciplines d'E. P. M.

Si les effectifs en personnels de la région ou de la grande unité le permettent, il demande, avec l'accord des chefs de corps intéressés, l'affectation temporaire de moniteurs au profit d'unités qui doivent assurer l'instruction de recrues et sont démunis des cadres spécialistes nécessaires.

L'officier E. P. M. provoque, puis contrôle effectivement, si possible, la sélection du personnel proposé pour les stages de formation d'aides-moniteurs, moniteurs et moniteurs-chefs. Il prend toutes dispositions pour faire vérifier les aptitudes des militaires proposés, surtout en ce qui touche les candidats au brevet du 2^e degré.

Il procède, avec l'aide des services qualifiés de l'état-major, à l'établissement d'un fichier du personnel spécialisé en E. P. M. Il prépare ainsi la tâche de désignation pour les divers stades et facilite les interventions en cas de besoins locaux urgents.

Au cours de ses visites, il suit ces personnels dans leurs activités, s'informe de l'avis du commandant d'unité et lui rend compte de ses conclusions. Il contribue à la préparation du travail de propositions pour les distinctions à décerner au titre de l'éducation physique et des sports, en ce qui concerne les spécialistes E. P. M.

En application des directives en vigueur, il s'attache, sur le territoire qui l'intéresse, à l'exécution pratique du plan d'ensemble des travaux d'infrastructure envisagés et provoque, si des nécessités impératives justifient cette intervention, modification de l'ordre d'urgence fixé.

Il informe les officiers des 3^e et 4^e Bureaux responsables de la répartition des crédits à employer en E. P. M. et oriente l'effort principal vers les unités dont les besoins sont les plus urgents. Il attire l'attention du commandement sur l'importance et les conditions d'exécution des nouvelles réalisations d'E. P. M. observées au cours de ses déplacements.

Il veille à ce que la répartition des matériels de sports corresponde aux besoins réels. Il s'informe des conditions d'emploi et d'entretien. Après enquête généralisée auprès des utilisateurs, il signale au commandement toutes imperfections ou anomalies constatées en cours d'usage.

Il fournit, sur demande, aux chefs de corps, toutes indications utiles en vue de l'emploi de crédits divers pour l'achat de fournitures de matériels ou pour l'amélioration des installations existantes.

L'organisation des compétitions sportives obligatoires, la surveillance et la direction très souple des pratiques sportives facultatives imposent à l'officier E. P. M. un travail important qui l'amène à collaborer avec les représentants des fédérations sportives et des services régionaux de la jeunesse et des sports, en ce qui concerne la mise en commun des moyens et des personnels spécialisés particulièrement qualifiés. Son comportement personnel influence le caractère des rapports et détermine, en partie, la valeur des résultats.

A cet échelon, la tâche de l'officier E. P. M. est complexe et difficile, aussi bien auprès du milieu civil que du milieu militaire. Son efficacité dépend autant de ses qualités humaines que

de ses connaissances techniques. Une culture de spécialiste élargie par un travail continu de documentation personnelle lui est indispensable.

Auprès des corps de troupe. Officier E. P. M. ou moniteur-chef.

L'officier E. P. M. est le conseiller technique du chef de corps. Il permet à celui-ci de diriger l'application pratique des directives d'E. P. M. dans des conditions normales.

Collaborateur direct de l'officier chargé de l'instruction, il contribue à l'élaboration des programmes à établir. Si mission lui en est donnée par le chef de corps, il en suit l'application. Il fournit, de manière permanente, tous conseils techniques nécessaires. Il organise, pour l'ensemble des unités, les contrôles périodiques, prenant à son compte tout travail de préparation ou de secrétariat, assurant ainsi l'uniformité, la régularité et la rapidité de l'exécution. Il fixe les résultats sous forme de graphiques et les présente au chef de corps pour information et pour exploitation.

Il réunit toutes indications nécessaires à l'établissement des comptes rendus d'ensemble relatifs aux contrôles réglementaires destinés à renseigner le commandement.

Il assure la sélection entre les candidats aux divers stades d'E. P. M. Il propose, en priorité, les cadres A. D. L. ou ceux d'entre les P. D. L. qui ont manifesté l'intention de rengager.

Il dirige la préparation et suit, sur le terrain, aussi souvent que possible, les activités E. P. M. des diverses unités, intervient si nécessaire auprès des cadres responsables. Il oriente l'utilisation du personnel spécialisé, en demande au besoin l'emploi commun par plusieurs unités d'instruction. Il assure pour le corps leur perfectionnement ainsi que celui des gradés instructeurs et des candidats aux examens militaires. Le chef de corps a intérêt à mettre à sa disposition, en ces circonstances, les moniteurs et les aides-moniteurs E. P. M. ou les meilleurs d'entre les démonstrateurs formés à l'E. E. P. M. ou dans les centres régionaux (1).

Il surveille l'état et l'entretien des installations d'E. P. M. et sportives. Il soumet au chef de corps tout projet de réparation ou d'amélioration après avoir étudié, avec un spécialiste militaire ou civil qualifié, les conditions d'exécution et l'estimation sommaire de la main-d'œuvre et des crédits nécessaires.

(1) Tel que C. E. P. M. de Maison-Carrée.

Il veille à ce que les matériels de sports soient normalement utilisés. Il procure aux cadres responsables tous renseignements relatifs à leur surveillance et à leur entretien.

Il assure dans le cadre de l'unité l'organisation des épreuves obligatoires et facultatives prévues et s'ingénie à orienter la pratique sportive vers un travail de masse intéressant l'ensemble de l'effectif, cadres compris.

Il doit être à même de fournir tous renseignements sur les doctrines en vigueur. A cette fin, une documentation aussi complète que possible est à constituer par les soins du corps.

Il en assure le classement, la mise à jour et surveille au besoin la diffusion et le prêt des documents.

CHAPITRE VIII.

L'EFFICACITÉ DE L'INSTRUCTEUR D'E. P. M.

ARTICLE 1^{er}. — Influence de l'instructeur.

L'efficacité de l'instructeur détermine en grande partie la valeur des résultats de l'entraînement physique d'une troupe. Sa maîtrise dans la conduite des exercices, l'esprit avec lequel il anime les séances ont une influence capitale sur le comportement psychologique des exécutants.

ARTICLE 2. — Qualités de l'instructeur.

La direction des séances E. P. M. implique la possession des aptitudes pédagogiques nécessaires pour tout enseignement et exige de plus, des cadres, les qualités suivantes :

- une excellente condition physique;
- la connaissance et la possession parfaites de la technique des exercices pratiqués;
- l'amour de l'exercice et de la vie au grand air;
- le sens et le goût de l'effort;
- la netteté physique et morale;
- la volonté de s'imposer.

Les instructeurs E. P. M. en particulier les spécialistes, doivent être des exemples de l'efficacité de leur enseignement par leur présentation, par leur allure, par l'assurance aisée de leurs mouvements au cours de l'accomplissement des exercices, par leur sang-froid et leur comportement en toutes circonstances où le danger survient, en particulier au combat.

Une valeur sportive exceptionnelle actuelle ou passée, des exploits militaires signalés, ne confèrent pas toujours à l'instructeur les éléments indispensables pour s'imposer à une troupe. La volonté soutenue de perfectionner sa culture professionnelle et ses connaissances techniques augmente son efficacité, élargit son crédit, lui permet de dominer sa tâche quotidienne et lui donne peu à peu le rayonnement indispensable à tout éducateur.

ARTICLE 3. — Aptitudes à développer.

Le rendement de l'entraînement est également influencé par l'aptitude des instructeurs à :

- obtenir, grâce à leurs qualités de commandement, une adhésion unanime;
- intéresser les cadres et la troupe aux résultats à atteindre au cours des diverses phases d'instruction;
- stimuler les exécutants en entretenant l'esprit d'émulation;
- donner aux séances un caractère pratique et attrayant;
- éviter la répétition non nécessaire d'exercices;
- créer, en vue des contrôles, un climat psychologique de compétitions individuelles et collectives.

CHAPITRE IX.

LA SURVEILLANCE DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE : LA FATIGUE.

ARTICLE 1^{er}. — La fatigue et l'entraînement.

Un entraînement bien adapté permet de donner au futur combattant la préparation physique nécessaire, puis de maintenir troupe et cadres en bonne condition, en évitant les suites anormales des fatigues provoquées.

L'instructeur fixe la nature des efforts qu'il veut obtenir, détermine empiriquement leur importance. Il en prévoit le dosage qu'il nuance au besoin en remarquant, au cours de l'exécution des exercices, les répercussions de la fatigue sur les comportements observés.

Le travail physique de préparation ne doit, en aucun cas, aboutir au surmenage.

ARTICLE 2. — La fatigue normale.

En début d'instruction, il est difficile d'évaluer, d'après les contrôles d'arrivée, les limites individuelles de résistance dans un ensemble de sujets aux qualités foncières très différentes. Afin de maintenir les exécutants « en dedans de leur action » lors des séances quotidiennes d'entraînement, l'instructeur surveille attentivement l'apparition des indices révélateurs de début de fatigue. Aspects et modalités varient avec la nature du travail et suivant les sujets. Il y a des signes objectifs de la fatigue générale qui doivent être décelés à leur début : narines dilatées, bouche ouverte, rougeur ou pâleur insolite de la face, maladresse subite. Averti par leur apparition, l'instructeur peut, par son intervention immédiate, réduire tous inconvénients ou dangers résultants d'efforts exagérés.

L'entraînement bien conduit laisse une légère sensation de fatigue qui correspond à une diminution du pouvoir fonctionnel des organes provoquée par le travail et l'accumulation des toxines. Le malaise normal disparaît rapidement après une douche tiède. Une nuit de sommeil aboutit d'ordinaire à une facile récupération et à la réparation des réserves facilitée par l'élimination des substances de déchet.

ARTICLE 3. — La fatigue anormale.

L'instructeur demeure particulièrement vigilant pendant l'exécution d'exercices provoquant une dépense physique importante. D'autres symptômes peuvent se manifester qui sont indicateurs d'une fatigue anormale, conséquence d'un entraînement trop intensif, d'une sollicitation trop prolongée ou manifestation d'un état de moindre résistance ou de déficience, transition graduelle qui menace, faute de soins appropriés, de conduire le sujet à la fatigue chronique, véritable maladie.

Il n'existe pas de signes de certitude, mais la pâleur soudaine ou la rougeur extrême et prolongée de la face pendant ou après l'effort, le tremblement des muscles au cours des exercices de force, l'essoufflement persistant après un repos de quelques minutes, le pouls petit et filant, une soif manifeste, sont autant d'indices d'alarme.

Le militaire qui présente ces réactions est à surveiller et à présenter au médecin, seul qualifié pour prescrire le traitement justifié et pour décider de la conduite à tenir.

Le repos s'impose en cas d'amaigrissement accentué persistant, de mauvaise mine avec yeux cernés accompagnée de troubles digestifs, de diminution d'appétit ou d'insomnies répétées. Toute pratique d'entraînement sportif et de compétition est interdite au sujet ainsi amoindri.

ARTICLE 4. — Les formes de surmenage.

Les obligations de la vie en campagne ou les impératifs du combat ne permettent pas toujours de tenir compte des indices de fatigue et de limiter la dépense physique et nerveuse. Les corps toxiques s'accumulent. La fatigue chronique déséquilibre insidieusement l'organisme. L'évolution lente en général, conduit à des altérations de cellules qui laissent des séquelles et entraînent parfois l'apparition de maladies.

Les symptômes de surmenage se déclenchent variés et variables dans le temps et avec les sujets :

- diminution progressive de poids;
- tremblements musculaires;
- fétidité de Phaleine, langue sale;
- vertiges;
- maux de tête, courbature générale;

- saignements de nez;
- urines troubles ou chargées;
- maladrotes, énervements, changement de caractère;
- légère élévation de température marquée le soir;
- difficultés dans l'exécution des tâches, perte de mémoire;
- manque d'appétit, sommeil agité, non reposant.

La syncope avec respiration rapide, battements de cœur très accélérés et faibles, perte de connaissance, transpiration abondante, accuse le surmenage aigu.

Les efforts intenses et excessifs, la répétition prolongée d'une tâche difficile conduisent par degrés successifs à des désordres organiques qui ne disparaîtront que lentement, même avec utilisation de thérapeutiques défatigantes.

ARTICLE 5. — Action des cadres.

Cadres et médecins collaborent pour prévenir les effets nocifs de la fatigue. Les instructeurs ne disposent d'aucun test simple permettant d'en déceler le début ou la gravité. L'observation attentive des exécutants, la connaissance des tempéraments et des réactions individuelles, les résultats des pesées et des épreuves fonctionnelles cardio-vasculaires constituent, en cours d'instruction, les moyens de surveillance les plus efficaces.

L'expérience professionnelle des cadres spécialisés, le dosage du travail physique, des contrôles fréquents, les interventions médicales permettent une adaptation continue de la progression de l'entraînement aux capacités physiologiques de l'ensemble de la troupe.

La surveillance quotidienne du repos collectif, de l'alimentation et de l'hygiène revêt, en particulier, une importance capitale pendant les quatre premiers mois d'instruction militaire.

Dans le cadre du travail général, l'officier responsable de l'instruction des recrues contribue à leur adaptation physique par la répartition judicieuse des pauses et par la recherche systématique de la détente pour la troupe. La distraction psychologique ajoute aux effets reposants.

ARTICLE 6. — Les résultats de l'entraînement.

L'entraînement bien compris retarde l'apparition de la fatigue en causant de salutaires modifications organiques et en perfectionnant la régulation.

Une baisse de poids due à l'élimination d'un poids mort de graisse est suivie rapidement chez la majorité des recrues par le début d'adaptation. Un travail progressif de quatre mois environ est nécessaire pour amener une troupe d'appelés à augmenter ses efforts en intensité, en durée, en vitesse, en précision sans fatigue anormale pour certains sujets.

Le travail foncier suractive le fonctionnement général de l'organisme. L'amélioration neuro-musculaire et le perfectionnement de l'harmonie des intégrations organiques font disparaître certaines causes de fatigue ou en reculent l'apparition.

Entre autres effets, l'entraînement musculaire contribue à freiner l'intoxication. Les cellules modifiées utilisent mieux l'oxygène et détruisent davantage d'acide lactique. L'entraînement nerveux facilite l'utilisation des possibilités musculaires, accroît l'aptitude au commandement et à la coordination du travail des muscles, élimine les activités parasites, causes d'accroissement de la fatigue.

Cependant que l'instructeur apprend au futur combattant à ménager puis à mieux utiliser ses possibilités en évitant tout gaspillage d'énergie et lui en fait prendre l'habitude. L'acquisition d'automatismes simples supprime les efforts d'attention et de volonté, éléments de fatigue. La dépense diminue, l'efficacité s'accroît. L'entraînement général, facteur de résistance à toutes les tâches du combat, se réalise sans provoquer de désordres organiques.

L'entraînement des anciens et des cadres permet le maintien en forme physique si le travail est basé sur la recherche d'un équilibre qui évite à la fois une dépense physique quotidienne insuffisante et des sollicitations accidentelles exagérées et répétées. *L'aptitude aux efforts violents est à maintenir durant toute l'activité militaire, si l'on veut éviter d'accroître la fatigabilité de la troupe.*

ARTICLE 7. — Les pratiques destinées à éliminer la fatigue.

Si l'effort demandé impose un excès physique, il peut être fait usage de pratiques spéciales pour prévenir ou réduire les effets d'une fatigue anormale manifeste et permettre de continuer l'entraînement sans perte de temps préjudiciable.

Le massage agit par action directe et réflexe sur les muscles fatigués, apaise la contracture, favorise la circulation et précipite l'élimination des substances toxiques.

Les moniteurs d'E. P. M. possèdent les connaissances pratiques suffisantes pour intervenir efficacement dans cette éventualité.

Les douches chaudes, les bains de vapeur ont des effets analogues.

De nombreuses substances alimentaires aident l'organisme à lutter contre l'intoxication. Le sucre accroît la résistance et apporte aux cellules l'aliment énergétique nécessaire. L'eau salée, le lait réparent les pertes excessives en sels minéraux et vitaminés que provoque un effort intense par température élevée.

Il appartient aux cadres, responsables à l'exercice ou en campagne, de prendre les mesures nécessaires pour procurer ces substances à la troupe, en temps utile.

La médecine dispose de *l'oxygène*, des *acides phosphoriques* et *glutamiques*, des vitamines C et E, d'hormones et de diverses modalités d'adréalinothérapie, utilisables en cas de surmenage.

Les excitants tels que la caféine et les amines psychotoniques ne suppléent pas au repos. Ils ne peuvent être employés qu'accidentellement à des fins précises, sur ordre et avec l'approbation du médecin responsable.

Les substances calmantes, dangereuses également, constituent sous surveillance médicale, un moyen de repos non négligeable à la suite d'efforts violents et continus, générateurs d'épuisement nerveux.

ARTICLE 8. — Les dangers du doppage.

Le doppage par pratiques stimulantes ou emploi de substances stimulantes peut devenir source d'épuisement nerveux ou de surmenage. Il permet l'augmentation du rendement physique mais dissimule la fatigue.

Tous les produits employés dans les cas normaux risquent d'aggraver la fatigue en augmentant l'intoxication. Il est interdit aux cadres spécialisés d'en préconiser l'emploi.

CHAPITRE X.

LA SURVEILLANCE DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE :
PRESCRIPTIONS HYGIÉNIQUES.ARTICLE 1^{er}. — E. P. M. et hygiène.

La vie militaire se prête à une éducation collective destinée à obtenir de chaque recrue l'application des règles d'hygiène indispensables.

La vue d'un corps musclé, bien proportionné, bronzé par la pratique des exercices au grand air, suscite souvent une émulation que l'instructeur habile utilise à bon escient.

La tenue de travail réduite au minimum compatible avec la décence incite à la propreté corporelle.

Les réactions produites par les ablutions en fin d'entraînement, les suites heureuses du travail en plein air, de la tempérance et du repos incitent le jeune à l'application spontanée des règles d'hygiène dont il apprécie les bienfaits.

ARTICLE 2. — La propreté.

L'instructeur fait constater aux recrues l'influence favorable du travail physique au grand air sur l'aspect de l'épiderme. Il insiste sur la nécessité de la propreté, souligne les effets sur la respiration cutanée et sur la sudation, leur explique ce qui en découle en ce qui concerne la suppression de la fatigue et l'équilibre de la santé.

Il agit directement par observations de caractère général et individuel, adaptées aux tempéraments des sujets.

Il attire, à l'occasion, l'attention sur les affections cutanées bénignes : petits furoncles, ampoules infectées, anthrax, souvent imputables à l'inobservation des règles d'hygiène signalées. Il répète les recommandations relatives à l'efficacité du savonnage suivi d'une large ablation.

Il veille à la propreté des tenues, des matériels employés, à celle des locaux où se pratiquent, ni nécessaire, les exercices.

Son action contribue à donner aux recrues des goûts de netteté susceptibles de modifier les conditions de vie collective.

ARTICLE 3. — Utilisation des douches chaudes et froides.

Le passage rapide à la douche chaude, après savonnage général du corps, est un moyen simple de désintoxication, de relaxation et de récupération.

Pour l'exécutant, une impression de bien-être immédiat se substitue à l'état d'abattement consécutif à une dépense physique importante. Cette sensation est due à l'état de la peau et à l'action du sang accentuée par la vaso-dilatation périphérique qui débarrasse les tissus musculaires sous-jacents des toxines accumulées. Un passage rapide au jet froid ajoute à la réaction agréable, stimule la circulation et détermine la sédation du système nerveux.

Mettre quotidiennement à la disposition de la troupe à l'instruction des installations de douche bien comprises, organiser de manière rationnelle et économique l'utilisation collective, c'est accroître l'efficacité de l'entraînement.

ARTICLE 4. — Les repos.

Toute troupe à l'entraînement bénéficie du repos nécessaire, aussi bien la nuit qu'au cours des pauses spéciales prévues à cet effet en cours de journée.

Les conditions d'aération, d'éclairage, de propreté, de chauffage des locaux de séjour et des chambres sont aussi déterminantes que l'application clairvoyante des consignes relatives à la vie collective en chambrées. La relaxation comme le sommeil demeurent les meilleurs moyens de récupération. L'instructeur s'efforce de convaincre les recrues de l'importance du repos. Savoir se relaxer, s'astreindre à dormir en circonstances favorables, c'est apprendre à durer en campagne et au combat. Un minimum de sept heures de sommeil est indispensable aux recrues comme à toute troupe à l'entraînement.

L'instructeur prend les mesures utiles afin de favoriser le repos silencieux en chambrée.

Les distractions organisées, la variété dans le programme d'activité ajoutent à la détente reposante.

ARTICLE 5. — L'alimentation.

Les habitudes alimentaires ont une importance capitale sur le rendement physique. En début d'instruction, il convient de ne pas placer de séances d'E. P. M. immédiatement avant ou après les repas. Par la suite, l'entraînement de la troupe à la pratique d'efforts violents en toutes circonstances se trouve facilité par la consommation de la ration alimentaire en trois repas d'importance voisine.

La pratique d'un travail physique suivi accélère les actes digestifs, active les sécrétions chimiques et réduit les réserves du corps. Le médecin veille à ce que la ration, qui comporte en principe une marge supplémentaire, suffise pour subvenir aux dépenses énergétiques exigées et permette un rendement physique normal, quel que soit le coefficient individuel d'utilisation alimentaire. La collaboration de l'officier chargé de la composition des menus avec les instructeurs et le médecin présente un intérêt réel. En tenant compte du programme de travail, il est possible de prévoir en temps utile l'emploi d'aliments permettant d'obtenir un meilleur rendement physique ou de retarder l'apparition de la fatigue.

L'instructeur d'E. P. M. incite le futur combattant à la tempérance et à la sobriété qui contribuent à maintenir la troupe en bon état physique, à l'instruction comme en campagne.

ARTICLE 6. — Travail au soleil. L'ensoleillement.

Une troupe exposée inconsidérément aux effets de la chaleur ou de la lumière solaire ardente se trouve rapidement en état de moindre résistance, en particulier si elle n'a pas fait l'objet d'une préparation progressive.

Coups de soleil, coup de chaleur et accidents de gravité variable entravent l'application normale d'un programme de mise en condition ou paralysent l'action d'une unité en opération. La troupe ne peut être protégée contre les dangers solaires que par une accoutumance individuelle et collective réalisée avec prudence.

Les séances d'entraînement physique général pratiquées au grand air en hiver et au printemps préparent l'épiderme et l'organisme au travail par soleil d'été.

En métropole, aux environs du mois de juin, en Afrique du Nord à partir du début de mai, il convient de tenir compte

que les heures chaudes de la journée se prêtent mal à des efforts physiques prolongés. L'entraînement se pratique en début de matinée ou en fin de soirée.

Si, dans le but d'adapter l'organisme aux conditions de la vie en campagne, la troupe est appelée à effectuer des séances d'E. P. au combat sous soleil ardent, les exercices s'exécutent d'abord en alternance, partie à l'ombre, partie au soleil. Dans un second temps sont prévues de brèves séances de travail en plein soleil, enfin des séances de durée normale de trente-cinq à quarante-cinq minutes. Les instructeurs prennent toutes précautions nécessaires pour assurer la protection des yeux : lunettes de soleil, visières de fortune, etc.

Le rythme ou l'importance du travail déterminent l'adaptation de l'entraînement aux conditions atmosphériques. Par temps orageux, avec forte chaleur et absence de vent, la séance se déroule à l'ombre.

L'instructeur procède avec prudence et règle la progressivité de l'adaptation d'après ses propres observations. La tenue varie avec les précautions à prendre selon les buts visés. Des récipients pleins d'eau placés à portée de la troupe permettent aux exécutants de s'asperger en cours d'effort le front, la nuque ou les épaules. Toute immobilité prolongée est évitée en cours de leçon.

Les soins à donner en cas d'insolation figurent au livre IV du présent règlement.

ARTICLE 7. — Maintien.

Les interventions des cadres lors des présentations de la troupe ou durant les séances de travail physique déterminent rapidement l'acquisition des réflexes imposés en ce qui concerne le maintien.

L'instructeur fait rectifier les attitudes défectueuses : têtes baissées, épaules tombantes, ventres basculés en avant, mollesse d'allure, raideur gauche, etc. La correction immédiatement réalisée, la surveillance continue à s'exercer dans le but de donner à chaque recrue un équilibre statique correct et de provoquer par répétition, des effets esthétiques non négligeables, susceptibles d'éveiller chez certains jeunes un intérêt nouveau, utilisable aux bonnes fins de l'entraînement.

ARTICLE 8. — Utilisation des locaux.

Les séances de travail physique s'exécutent par tous les temps à l'extérieur, dès que l'homme apparaît assez endurci.

Si, en début d'entraînement, des locaux sont utilisés, l'instructeur évite les salles à parquets glissants, à sols poussiéreux, mal aérées ou mal éclairées, exposées à des courants d'air multiples.

ARTICLE 9. — Entretien des installations.

Les installations d'E. P. M. construites sur des terrains éloignés sont parfois utilisées, si elles ne sont pas surveillées, à des fins assez imprévues.

L'instructeur a intérêt à les faire entretenir et nettoyer de manière régulière, de façon à éviter, en cours d'exercices, des surprises désagréables ou dangereuses.

ARTICLE 10. — Terrains à éviter.

En établissant des itinéraires de parcours ou en recherchant des terrains favorables à la pratique utilitaire des techniques d'entraînement physique au combat, l'instructeur appelé à prospecter un terrain nouveau, évite avec soin d'utiliser pour entraîner sa troupe les prés naturels récemment fumés, les terrains ayant servi dans un passé récent de dépôt d'ordures.

ARTICLE 11. — Usage de la trousse de secours.

L'instructeur vérifie en temps utile le contenu de la trousse de secours prévue pour permettre de donner en cas d'accidents les soins de première urgence lorsque les exercices ont lieu loin de l'infirmerie.

CHAPITRE XI.

LES CONTRÔLES DE L'ENTRAÎNEMENT.

ARTICLE 1^{er}. — Utilité des contrôles.

La préparation et l'application d'un programme nécessitent un contrôle méthodique dont l'utilisation est déterminante en entraînement physique militaire.

Les données d'un premier contrôle à l'arrivée fournissent à l'instructeur responsable les indications nécessaires pour établir le tableau d'entraînement basé sur la connaissance de la valeur physique initiale de l'effectif, valeur moyenne conventionnelle évaluée pour des qualités choisies.

L'étude des résultats individuels et collectifs par observations quotidiennes ou par épreuves-tests, permet aux cadres de mesurer les progrès réalisés, révèle des insuffisances et des faiblesses, provoque s'il y a lieu la modification immédiate des progressions périodiques et l'adaptation des séances de travail.

Lors du second contrôle réglementaire la mesure de la série d'aptitudes fixée donne au commandement une indication sommaire sur la valeur des résultats obtenus dans la période de formation par les troupes à l'entraînement, pour un ensemble de qualités déterminant en partie la valeur combattive individuelle. Elle permet en tous temps le contrôle inopiné de la condition physique de l'ensemble des unités.

Les estimations chiffrées recueillies lors des épreuves contrôlées permettent de juger de la valeur du travail accompli et de tirer des indications sur l'efficacité des cadres instructeurs.

La diffusion officielle des résultats d'ensemble centralisés crée l'émulation entre les unités chargées de l'instruction et influence l'esprit dans lequel se pratique l'E. P. M.

La comparaison de ses propres performances avec celles de ses camarades, constitue pour chaque appelé un précieux procédé d'auto-émulation. Amené à connaître ses vraies possibilités physiques, il suit ses progrès, mesure ses faiblesses et peut orienter ses efforts en conséquence. Il éprouve et manifeste, s'il est dirigé et sollicité avec maîtrise, le désir de s'améliorer et acquiert en cherchant à progresser, la confiance physique indispensable au combattant.

ARTICLE 2. — Formes pratiques du contrôle.

La surveillance et la vérification du travail accompli comportent :

- l'application de consignes permanentes figurant aux divers chapitres du présent règlement;
- un ensemble d'examens de contrôles physiques et médico-physiologiques systématiques.

Application aux P. D. L.

Les contrôles obligatoires prévus se pratiquent en même temps à des époques fixées réglementairement et correspondant :

- à l'arrivée au corps (1^{er} mois);
- à la fin de la période de mise en condition physique coïncidant avec la « formation élémentaire du combattant » (4^e mois);
- à la dernière période du service actif.

Le *contrôle médico-physiologique* constitue, à l'arrivée au corps, le bilan médico-physiologique de la recrue, classée selon ses possibilités fonctionnelles dans un groupe d'entraînement. Par la suite, il se prolonge par un examen d'aptitude aux efforts physiques imposés par l'instruction militaire ou aux fatigues de la vie en campagne et du combat.

Les données recueillies par le médecin, ses conclusions sont consignées au livret d'instruction.

Le *contrôle physique* se réalise à l'aide d'une batterie d'épreuves simples à exécuter dans des conditions définies.

Les résultats obtenus sont relevés sur le livret d'instruction du militaire testé.

Si la surveillance de l'instruction l'exige, le chef de corps organise inopinément des contrôles réduits à l'exécution de tests réglementaires, fixés par ses soins.

Application aux A. D. L. et aux cadres.

Les contrôles médicaux et un contrôle d'E. P. M. annuel, dont l'organisation coïncide avec celle d'un contrôle de fin d'instruction des recrues, fournissent une appréciation sommaire de la condition physique des anciens et des cadres.

Officiers et cadres y sont astreints jusqu'à la fin de leur service.

ARTICLE 3. — Définition des épreuves-contrôles.

1^{er} Exercices abdominaux chronométrés.

Couché sur le dos, jambes tendues, mains derrière la tête, doigts croisés, chevilles immobilisées par un camarade, toucher le genou droit avec le coude gauche, se coucher sur le dos, toucher le genou gauche avec le coude droit et ainsi de suite. Compter le nombre d'exercices exécutés en trois minutes. Tenue de sport.

2^o Flexions, extensions de bras en appui tendu.

En appui facial, fléchir sur les bras jusqu'à toucher le sol avec la poitrine, revenir à la position en appui, bras complètement tendus, compter le nombre d'exercices sans limite de temps mais sans période de repos. Tenue de sport.

3^o Epreuve d'agilité chronométrée.

Parcourir 70 mètres comprenant : 10 mètres de course, 10 mètres de ramper sous obstacles à 0,30 m du sol, 10 mètres de course, 10 mètres de quadrupédie sous obstacle à 0,60 m du sol, 10 mètres de course, 10 mètres de course avec franchissement de fils lisses tendus à 0,50 m du sol et distants de 2,10 m de course. Tenue de sport.

4^o Grimper chronométré.

Corde lisse. Grimper 5 mètres à l'aide des bras seuls. Départ debout. Sur la corde, la marque du départ est indiquée à 1,60 m du sol. Le chronomètre est arrêté dès qu'une main atteint la marque à 6,60 m du sol. Tenue de sport.

5^o Porter (sac 40 kg) chronométré.

Distance 100 mètres. Départ sac reposant sur le sol, derrière la ligne de départ. Sac de 40 centimètres de large sur 90 centimètres de long, rempli de sable jusqu'au poids de 40 kilogrammes. Tenue de sport.

6^o Course de 1 000 mètres chronométrée.

Tenue de sport.

7^o Lancer de grenades.

Objectifs : quatre cercles de 2 mètres, 2,50 m, 3 mètres, 3,50 m de diamètre, respectivement à 20 mètres, 25 mètres, 30 mètres, 35 mètres de distance avec des axes de lancer différents dans un

angle de 90° maximum. Le concurrent dispose de 20 grenades. Il doit mettre une grenade dans chaque cercle (seule compte la grenade atteignant le cercle de plein fouet). Tenue : treillis, chaussures, casque, grenade lestée à 600 grammes.

8° Natation chronométrée.

50 mètres nage libre, départ plongé. Epreuve obligatoire chaque fois que le corps disposera d'une piscine militaire ou d'un bain de rivière militaire.

9° Parcours chronométré (à prévoir dans une deuxième journée).

Exécution d'un parcours type de 500 mètres.

Tenue : veste et pantalon de treillis, brodequins. Sans coiffure et sans arme.

ARTICLE 4. — Relevé des performances (sur livret d'instruction).

RELEVÉ DES PERFORMANCES.

DATE des épreuves.	CLASSEMENT.	COTATION en points.	EXERCICES abdominaux.	EXERCICES flexions et exten.	ÉPREUVE d'agilité (en sec.)	GRIMPER (en secondes).	PORTER 40 kgs. (en secondes).	COURSE 1 000 mètres (en minutes et secondes).	LANCER de grenades.	NATATION 50 mètres (en secondes).	PARCOURS militaires (en minutes et secondes).
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	
	Supérieur	20	110	44	20	7	17"	3'00"	4 gr.	34"	4'
	T. B.	19	105	42	22	7 2/5	18"	3'05"	5 gr.	35"	4'15"
	A	18	100	40	24	8	19"	3'10"	6 gr.	37"	4'30"
	20	17	95	38	26	8 3/5	20"	3'15"	7 gr.	39"	4'45"
	Fort (B.)	19	16	90	36	27	9	21"	8 gr.	41"	5'
	S	18	15	85	34	29	10	22"	9 gr.	43"	5'15"
	17	14	80	32	31	11	23"	3'30"	10 gr.	46"	5'30"
	16	13	75	30	33	12	24"	3'35"	11 gr.	49"	5'45"
	Bon (A. B.)	15	12	70	28	34	13	25"	12 gr.	52"	6'
	F	14	11	65	26	35	14	26"	13 gr.	56"	6'15"
	13	10	60	24	36	15	27"	3'50"	14 gr.	1'	6'30"
	Moyen (P.)	12	9	55	22	38	5 ^m	28"	15 gr.	1'05	6'45"
	B	11	8	50	20	40	4,5 ^m	29"	16 gr.	1'10	7'
	10	7	45	18	42	4 ^m	30"	4'05"	17 gr.	1'15	7'30"
	9	6	40	16	43	3,5 ^m	31"	4'10"	18 gr.	1'20	8'
	Faible (M.)	8	5	35	13	45	3 ^m	32"	19 gr.	1'25	8'20"
	M	7	4	30	10	47	2,5 ^m	33"	20 gr.	50 ^m	8'40"
	6	3	25	7	48	2 ^m	34"	4'25"	3 cercles.	40 ^m	9'
	F	5	2	20	4	49	1,5 ^m	35"	2 »	30 ^m	9'30"
	4	1	15	1	50	1 ^m	36"	4'35"	1 »	25 ^m	10'
	Null	0									

INSTRUCTIONS. — Pour enregistrer les performances, cocher d'un trait la valeur de la performance sur l'échelle graphique correspondante, réunir ensuite par une ligne continue les performances d'une même série :

— au crayon rouge, la 1^{re} série (incorporation), épreuves de 1 à 6;

— au crayon bleu, la 2^e série (contrôle instruction), épreuves de 1 à 9;

— au crayon noir, la 3^e série (contrôle de fin d'instruction), épreuves de 1 à 9.

(Eventuellement, en cours d'instruction, une série 2 bis au crayon vert.)

Pour le lancer de grenades (épreuve 7), l'enregistrement tient compte du nombre de grenades lancées pour atteindre les quatre cercles, puis, si les 25 grenades dont dispose chaque concurrent ont été lancées avant que les quatre cercles soient atteints, on compte le nombre de cercles réellement touchés.

(A partir de 35 ans adopter le classement et la notation A.)

ARTICLE 5. — Composition des jurys.

Une commission unique, présidée par le chef de corps, organise les épreuves de contrôle physique pour l'ensemble des unités d'instruction.

Le personnel spécialisé, dirigé par l'officier d'E. P. M. du corps, assure la préparation matérielle des terrains et installations. Le tour de présentation des groupes encadrés aux divers ateliers prévus est déterminé de manière à placer les exécutants dans des conditions semblables, places, durée, etc., en évitant les pertes de temps et les stationnements prolongés.

Chaque unité d'instruction fournit les personnels, officiers et sous-officiers appelés à constituer le personnel de surveillance chargé de veiller à la régularité des épreuves.

Les aides-moniteurs et moniteurs d'E. P. M. répartis dans les ateliers prennent à leur compte les interventions techniques et contribuent au relevé des résultats individuels.

Pour chaque épreuve, les gradés sont appelés à contrôler les exécutants d'un autre groupe que celui auquel ils appartiennent.

Un officier supérieur, étranger au corps et appartenant à une unité chargée de l'instruction des recrues, participe aux travaux du jury.

La présence d'un officier d'E. P. M. des états-majors de la grande unité, de la division ou de la région, contribue à souligner l'importance que le commandement attache à la préparation physique de la troupe en vue du combat.

ARTICLE 6. Consignes d'exécution.

Le chef de corps donne, en temps voulu, toutes instructions en vue d'éviter que les activités pratiquées dans les quarante-huit heures précédant le contrôle n'influencent défavorablement les résultats.

Pendant le déroulement des épreuves, les directives relatives à la tenue et au mode d'exécution sont formelles.

L'officier E. P. M. du corps prend les dispositions voulues afin que l'ordre de passage aux différents ateliers, la durée totale du contrôle soient identiques pour tous les groupes en tenant compte que l'épreuve de « parcours d'obstacles » n'a jamais lieu le même jour que les huit autres épreuves réglementaires.

Les sols et matériels doivent demeurer dans le même état du début à la fin des épreuves.

Il appartient aux cadres de préparer moralement les unités de manière à ce que les performances s'exécutent dans une ambiance de compétition sportive.

ARTICLE 7. — Type d'organisation d'épreuves de contrôle.

Effectif : Unité d'instruction, type compagnie à quatre sections.

Temps imparti : Quatre heures.

Personnel : Commission technique sous la responsabilité de l'officier d'E. P. M. (moniteurs, aides-moniteurs, secrétaires, cadres de surveillance).

Jury composé des commandants de compagnie, présidé par le chef de corps.

Travail préalable à la charge du corps.

Installation de quatre cordes graduées de 0,5 m en 0,5 m, de diamètre semblable, dans des conditions matérielles identiques. Travail des sols ou mise en place de tapis.

Mise en état des pistes d'agilité et de porter permettant l'exécution simultanée par groupe de quatre hommes.

Préparation des sols de réception du parcours d'obstacles.

Aménagement de deux aires de lancer de grenades et préparation des projectiles inertes.

Mettre en état, sur piste, le couloir de la piste avoisinant la corde ou choisir une route plate.

Prévoir deux jeux de dossards numérotés de 1 à 60.

Désigner personnels qualifiés pour emplois divers.

Prévoir les personnels de corvée en temps opportun.

Créer l'ambiance de compétition entre les unités (à la charge de l'unité d'instruction).

Définir méticuleusement les épreuves, en présenter la démonstration pratique.

Contrôler les livrets d'instruction.

Etablir, par section, une fiche du modèle ci-dessous à remettre au secrétariat au début de chaque épreuve par l'instructeur responsable.

NOM ET PRÉNOMS :		COMPAGNIE :				SECTION :		
Grimper. 1	Abdominaux. 2	Agilité. 3	Flexions. 4	40 kilos. 5	Grenades. 6	1 000 mètres. 7	Natation. 8	Parcours. 9

L'ordre fixé pour le déroulement des épreuves détermine la composition de la fiche.

EXÉCUTION.

Grimper : 1 starter, 5 chronométreurs dont 1 de sécurité, 1 secrétaire.

Chaque section se présente à une corde : quatre exécutants simultanés à l'ordre du starter.

L'officier responsable veille à la cadence de présentation et à la discipline d'ensemble.

Abdominaux, flexions : 1 starter, 2 chronométreurs, 1 secrétaire.

Les deux épreuves sont exécutées par l'ensemble des unités à tester.

Les sections, au commandement des cadres désignés et sous la surveillance technique du personnel spécialisé, se disposent en lignes sur deux rangs. Les hommes des sections 1 et 3 s'allongent au sol et au signal du starter exécutent les mouvements contrôlés individuellement par l'effectif des sections 2 et 4. Les résultats sont relevés. Les sections 2 et 4 se placent à leur tour pour exécuter l'épreuve sous le contrôle des sections 3 et 1 en évitant la réciprocité.

Agilité, porter du sac de 40 kilogrammes : 1 starter, 5 chronomètres, 1 secrétaire.

Ces épreuves s'effectuent par groupe de quatre. Les sections 1 et 3 se présentent les premières.

Grenades : 1 officier directeur, 1 responsable par aire de lancer, 1 contrôleur du nombre de grenades, 1 signaleur muni d'un drapeau par cercle, 1 secrétaire. 50 grenades inertes.

Les sections 1 et 3 passent les premières simultanément. Les résultats annoncés par le contrôleur sont vérifiés par le responsable. Le ramassage est effectué par les signaleurs.

1 000 mètres : 1 starter, 2 chronomètres, 5 contrôleurs. Série de 10 hommes dans l'ordre de la fiche. Deux des contrôleurs surveillent les abandons.

En fin de course, les contrôleurs dirigent les exécutants vers un couloir qui les canalise par ordre d'arrivée.

Le chronomètreur annonce les temps relevés en face des numéros de 1 à 10 dans l'ordre chronologique. Les coureurs ramenés dans l'ordre d'arrivée annoncent leur nom au passage. La performance est inscrite sur la fiche face au nom, répété par le secrétaire.

Natation : 1 starter, 5 ou 6 chronomètres, 1 secrétaire.

En piscine : série de 4, 5, 6 hommes suivant le nombre de lignes d'eau. Attribution nominative des lignes : les mauvais nageurs sont placés près des bords. Noms et lignes sont vérifiés avant mise à la disposition du starter.

Matériel de secours nécessaire à pied d'œuvre. Les cadres de surveillance, en tenue de natation, sont susceptibles d'intervenir efficacement en cas de danger.

Ce type d'organisation, qui permet l'emploi des mêmes personnels à plusieurs ateliers, assure à partir de l'épreuve de grenades l'écoulement continu du personnel déjà testé vers les

épreuves successives de course et de natation et réduit, de ce fait, au minimum la période d'attente causée par les déplacements obligatoires pour la généralité des unités.

Parcours d'obstacles (à effectuer le jour suivant) : 1 starter, 2 chronomètres, 1 surveillant par obstacle, 1 secrétaire.

Série de 2 hommes portant dossards identiques numérotés de 1 à 60, correspondant à la minute à laquelle le départ est donné à partir de H + I.

Tout candidat doublé laisse le passage. A l'arrivée, le coureur annonce son nom. Le temps relevé est noté sur une feuille qui comporte le numéro de dossard. La performance est représentée par la différence entre ce temps et le numéro du dossard.

CHAPITRE XII.**TERMINOLOGIE.**

Des désignations différentes pour un même exercice engendrent des flottements préjudiciables à l'application d'une méthode d'entraînement.

Afin de pallier de multiples inconvénients, la terminologie classique se trouve définie pour chacune des disciplines. Le minimum d'homogénéité ainsi réalisé facilite le travail des instructeurs et permettra à l'avenir l'exploitation normale des documents de base et des travaux techniques relatifs à l'E. P. M.

LIVRE II**L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL**

TITRE PREMIER
GÉNÉRALITÉS SUR L'E. P. G.

CHAPITRE PREMIER.
CONCEPTION GÉNÉRALE.

ARTICLE 1^{er}. — **Buts.**

L'entraînement physique général a pour buts :

— *d'améliorer la condition physique des recrues*, en les préparant à la pratique normale des activités physiques spécifiquement militaires;

— *d'augmenter les possibilités de rendement physique individuel et collectif*, en recherchant :

— le développement et l'épanouissement des qualités physiques : puissance, résistance, souplesse, adresse, vitesse;

— l'acquisition et l'éducation des qualités viriles;

— un endurcissement progressif destiné à faciliter l'adaptation aux conditions de la vie en campagne et, en particulier, aux activités de nuit.

L'entraînement physique général vise également à améliorer, dans des conditions bien définies, certaines des qualités physiques d'une troupe choisie pour exécuter des missions justifiant une préparation spéciale.

ARTICLE 2. — **Conception générale de l'entraînement individuel.**

L'instruction est conçue en vue d'obtenir, auprès de chaque recrue :

— le consentement spontané à la pratique volontaire des exercices physiques;

— l'augmentation de la valeur foncière par le perfectionnement de l'ensemble des grandes fonctions et l'endurcissement de l'organisme;

— l'acquisition des aptitudes nécessaires au combattant par le développement des qualités musculaires et articulaires et par l'affinement du système nerveux;

— l'adaptation sensorielle à la nuit.

ARTICLE 3. — Conception générale de l'entraînement collectif.

L'entraînement collectif est dirigé de manière à obtenir dans l'unité :

— un niveau de valeur physique permettant de tabler sur l'ensemble de l'effectif pour toute mission ne demandant pas de qualités athlétiques particulières;

— la création de l'esprit d'équipe et l'accroissement de la combativité;

— le maintien du rendement physique collectif à l'exercice et au combat;

— la formation d'éléments d'élite capables de performances exceptionnelles et susceptibles d'augmenter, en campagne, les possibilités normales de l'unité.

ARTICLE 4. — Entraînements spéciaux.

Dans certains cas particuliers, l'E. P. G. a pour but d'adapter ou de réadapter à la vie militaire normale une minorité de recrues, de blessés ou d'accidentés.

Les techniques appropriées qui relèvent du domaine médical font l'objet d'une annexe spéciale au présent règlement.

La préparation de militaires destinés à prendre part à des compétitions sportives détermine le caractère d'un E. P. G. orienté vers les spécialités choisies.

CHAPITRE II.

ORGANISATION.

ARTICLE 1^{er}. — Les procédés de travail.

Trois sortes de séances permettent de réaliser la mise en condition physique des recrues, ce sont :

— les séances en parcours;

— les séances sur plateau;

— les séances d'exercices à la poutre.

Les deux premières relèvent de la méthode de base, les autres en constituent le complément.

ARTICLE 2. — Type de « progression d'entraînement physique général »

(dans le cadre du service de dix-huit mois).

L'ensemble des recrues est astreint à un programme de préparation physique basé sur une estimation de la résistance moyenne de la troupe. Pour chaque groupe à l'entraînement, le travail est adapté aux possibilités physiques de l'ensemble des sujets.

L'intensité du travail croît de semaine en semaine et de période en période :

1^{re} période (semaine 1 à semaine 16).

Travail de mise en condition et d'endurcissement progressif.

DE LA PREMIÈRE A LA QUATRIÈME SEMAINE.

Démarrage prudent de l'entraînement et progressivité marquée dès la troisième semaine avec surveillance de l'accoutumance.

Répartition hebdomadaire : 3 séances sur plateau, 1 séance en parcours.

Durée des séances : 30 minutes maximum.

DE LA CINQUIÈME A LA HUITIÈME SEMAINE.

Travail normal à intensité croissante, destiné à augmenter la résistance individuelle, comportant un bref répit à la fin du deuxième mois. Accoutumance progressive aux intempéries.

Répartition hebdomadaire : 2 séances sur plateau, 2 séances en parcours.

Durée des séances : 35 minutes maximum.

DE LA NEUVIÈME A LA SEIZIÈME SEMAINE.

Plein entraînement, endurcissement, amélioration des aptitudes dans le sens utilitaire, tests de fin de formation individuelle.

Répartition hebdomadaire : 2 séances en parcours, 1 séance d'exercices à la poutre.

Durée des séances : 35 à 40 minutes maximum; poutre : 30 minutes.

Les épreuves physiques de contrôle s'effectuent au cours de la seizième semaine de manière à permettre une détente relative de deux à trois jours.

2^e PÉRIODE (du cinquième au douzième mois).

Travail d'équipe. Maintien en condition. Utilisation et spécialisation.

DE LA DIX-SEPTIÈME A LA VINGT-QUATRIÈME SEMAINE.

Les séances sont composées avec l'idée dominante de travail en équipe et de recherche de l'adaptation fonctionnelle et musculaire aux spécialités de l'arme, avec emploi des matériels en usage.

L'amélioration du rendement physique collectif de l'unité dans la spécialité constitue le but principal.

Répartition hebdomadaire : 1 séance sur plateau, 1 séance en parcours, 1 séance d'exercices à la poutre.

Durée des séances : 40 à 50 minutes; poutre : 30 minutes.

DU SEPTIÈME AU DOUZIÈME MOIS.

Le caractère utilitaire s'accroît. Les séances sont établies de manière à contribuer au perfectionnement technique par amélioration de la vitesse, de l'adresse et de l'habileté.

Répartition hebdomadaire : 1 séance en parcours, 1 séance d'exercices à la poutre.

Durée des séances : 30 à 40 minutes; poutre : 30 minutes.

3^e PÉRIODE (du treizième mois à la fin du service).

Entretien. Mise en condition annuelle. Perfectionnement technique.

Deux séances d'E. P. G. prévues en début et en fin de semaine, sous forme de parcours sur itinéraires en terrains différents, contribuent à maintenir troupe et cadre en bonne condition et à améliorer le niveau de rendement physique général.

Autre répartition possible : 1 séance parcours, 1 séance poutre.

Durée des séances : 30 à 50 minutes; poutre : 30 minutes.

Ces séances figurent obligatoirement au tableau de travail des anciens et des cadres. La durée et l'intensité des séances, la somme de travail à fournir sont à déterminer d'après les conditions du moment : lieu, température, périodes de travail intense, occupations diverses, alimentation, etc.

Une période de plein entraînement, d'une durée de huit à douze semaines, permet la préparation normale des anciens et des cadres à la totalité des contrôles d'E. P. M. (contrôle annuel des militaires de carrière, contrôle de libération des P. D. L.). Ces contrôles sont à organiser simultanément.

ARTICLE 3. — Mise en œuvre de l'E. P. G.

(Voir tableau page suivante.)

ARTICLE 4. — Continuité.

Pendant les quatre premiers mois de la formation, le programme d'entraînement physique général est appliqué de façon continue jusqu'aux épreuves de contrôle.

Les chefs de corps veillent à ce qu'aucune interruption anormale n'en compromette les effets.

MISE EN ŒUVRE DE L'E. P. G.

Mois.	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	10 ^e	11 ^e	12 ^e	Au-delà.		
	FORMATION.														
Phase.	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>Mise en condition individuelle. de l'ensemble de la troupe à l'instruction.</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>Amélioration des possibilités physiques et nerveuses collectives.</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>Maintien en condition. Amélioration des qualités physiques et nerveuses particulières utiles à l'arme.</p> </div> </div>												Perfectionnement.		
Programme.	<p>Accoutumance à la nuit.</p> <p>Durcissement. Recherche de la combativité, de la rusticité.</p> <p>Création et développement de l'esprit d'équipe (intéressé l'unité complète).</p> <p>A ne pas pratiquer les jours de marche, d'activités sportives.</p>												Mise en condition annuelle. Confirmation et contrôle.		
Contrôles.	1	Exercices à la poutre : 1										1 ou 2			
	2	Parcours 1	Parcours 2	Parcours 1									Parcours 1		
	3	Plateau 1	Plateau 2	Plateau 1											
	4														
													1 ^{er}	2 ^e	3 ^e
													(Annuel ou final)		

ARTICLE 5. — Horaire des séances.

Les séances d'E. P. G. s'exécutent à n'importe quel moment de la journée. Il importe toutefois, en début d'instruction, de ne pas les placer immédiatement avant ou après les repas.

Des séances à thèmes, exécutées en parcours, peuvent avantageusement être pratiquées de nuit : déplacements rapides et silencieux, déplacements collectifs avec porter de matériels ou de blessés, observation, poursuite.

Dès la fin de la première période de quatre mois, ou avant si les exigences de la formation accélérée en vue du combat l'imposent, la troupe doit être rompue aux efforts intenses à toute heure et en toutes circonstances.

ARTICLE 6. — Adaptation aux conditions locales.

Chaque instructeur établit le plan d'entraînement de sa troupe en tenant compte des conditions imposées. L'absence de matériels spéciaux ne doit pas limiter la pratique de l'E. P. G. A cet effet l'instructeur utilise tous les terrains mis à sa disposition.

Un espace réduit peut toujours faire office de plateau, une cour de caserne peut permettre la leçon en parcours. Si les conditions atmosphériques exceptionnellement mauvaises l'imposent, l'instructeur peut transformer un local spacieux en salle d'entraînement physique.



CHAPITRE III.

LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL.

ARTICLE 1^{er}. — *Fréquence et durée.*

Pendant les deux premiers mois d'instruction, le programme de travail des recrues comporte une séance quotidienne d'E. P. G., sauf les jours où sont prévus des exercices de marche ou des activités sportives.

Trois séances par semaine à partir du troisième mois d'instruction, puis deux après le sixième mois et jusqu'à la fin du service, contribuent à la préparation physique de la troupe en vue du combat.

Leur durée varie de 30 à 50 minutes.

ARTICLE 2. — *Tenue.*

La tenue, décente, aussi légère que possible, laisse à l'homme la plus complète liberté de mouvement, sans gêner ni la respiration, ni la circulation. En principe, tête et torse nus, culotte courte à ceinture peu serrée, ou slip, espadrilles ou pieds nus. Par temps de pluie, le travail à l'extérieur s'exécute pieds nus ou en chaussures d'exercice.

Les vêtements d'éducation physique prévus au paquetage individuel sont obligatoirement utilisés. Toute troupe se présente en tenue uniforme.

Durant la période froide, l'entraînement commence en sur-vêtement ou en tricot, ou chemisette sur maillot. Le dévêtissement s'effectue de manière progressive selon les directives de l'instructeur.

En toutes saisons, la tenue doit permettre à l'organisme de bénéficier de la lumière et de l'ensoleillement. Il appartient à l'instructeur de la régler suivant les conditions du moment et les possibilités des exécutants.

ARTICLE 3. — *Emplacement.*

La séance constitue un bain d'air et de lumière. L'instructeur évite les cours exigües, encadrées de hauts bâtiments ou mal orientées, les sols cimentés.

Par temps de pluie, en début d'entraînement, la séance s'exécute à l'intérieur, dans un local aéré, bien éclairé et dont le sol ne doit être ni glissant, ni poussiéreux.

Dès le troisième mois d'instruction, la troupe travaille à l'extérieur par tous les temps.

ARTICLE 4. — *Préparation de la séance.*

L'instructeur prépare, *par écrit*, chaque séance d'entraînement physique général.

Dans le cadre des principes d'application de la méthode de base, il tient compte, pour en fixer la composition :

- du but visé;
- du temps imparti;
- de la condition physique des exécutants;
- du programme d'instruction quotidien;
- de la saison et des conditions atmosphériques;
- de l'effectif de la troupe;
- du nombre d'aide-moniteurs utilisables;
- du matériel à sa disposition;
- de l'emplacement de la séance et des installations.

Il prend en temps voulu toutes dispositions matérielles nécessaires et donne aux personnels moniteurs des directives et indications préparatoires de façon à éviter tout flottement en cours de séance.

ARTICLE 5. — *Les qualités de la séance.*

L'instructeur s'efforce, dans la préparation et l'exécution de la séance, de donner à celle-ci un caractère :

- *continu* : par l'enchaînement des exercices, en évitant tout arrêt non motivé;

— *alterné* : grâce à une succession d'efforts et contre-efforts, réalisée dans un ordre logique, faisant intervenir toutes les parties du corps et permettant à l'organisme de récupérer au cours du travail d'ensemble;

— *progressif* : par une augmentation logique de l'intensité de l'effort individuel et une adaptation méthodique au travail d'ensemble;

— *dosé* : en réglant la difficulté, l'intensité et la durée des exercices, ainsi que leur rythme d'exécution, en fonction des possibilités moyennes de la troupe et de la période d'entraînement;

— *discipliné* : en obtenant une exécution attentive des exercices, conforme aux directives données, en laissant libre cours à l'excitation joyeuse des hommes mais en conservant la maîtrise de la classe durant toute la séance;

— *attrayant* : par le choix et la variété d'exercices à caractères intéressants et parfois même amusants;

— *stimulant* : par l'exemple qu'il impose de son activité, par son influence psychologique et grâce à la possibilité offerte à chaque exécutant de constater les progrès individuels et collectifs réalisés.

ARTICLE 6. — Efficacité de la séance.

La séance est efficace :

— si elle atteint le rendement collectif désiré;

— si elle permet une amélioration physique, physiologique ou technique.

Pour atteindre l'effet recherché, l'instructeur dirige le travail de manière à laisser à chaque exécutant l'impression qu'il règle librement son effort. La plénitude d'action physique s'obtient dans une ambiance de consentement dont dépend, en grande partie, le résultat de la séance.

CHAPITRE IV.

LE CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL.

ARTICLE 1^{er}. — Utilité du contrôle en E. P. G.

Chaque séance d'E. P. G. permet à l'instructeur de recueillir, par observations directes, des indications précises sur la valeur du travail accompli par la troupe à l'entraînement et de noter les progrès réalisés.

Les aptitudes particulières de certains exécutants et les possibilités collectives de la troupe apparaissent par comparaison. L'instructeur note toute observation importante concernant chaque recrue et la marche de l'entraînement. Il acquiert ainsi, peu à peu, la connaissance profonde de sa troupe.

ARTICLE 2. — Formes diverses de contrôle d'E. P. G.

Par simple surveillance de l'exécution des exercices, l'instructeur assure un contrôle permanent, valable pour chaque exécutant et pour l'ensemble de la troupe.

Ce contrôle vise :

— essoufflement;

— adresse;

— vertige;

— aptitude au grimper.

L'exécution d'exercices choisis ou parcours-épreuves, prévue dans le programme à des dates déterminées offre la possibilité de contrôles méthodiques sans modifier le déroulement normal de la progression de l'entraînement. L'accomplissement de performances considérées comme minima pour l'ensemble de la troupe facilite l'évaluation sommaire des progrès collectifs.

La vérification officielle des gains réalisés du point de vue physique par les recrues s'effectue lors du contrôle réglementaire au quatrième mois d'instruction, par comparaison avec les indications recueillies lors du contrôle à l'incorporation.

Les performances réalisées dans les épreuves du 1 000 mètres, d'agilité, du porter du sac de 40 kilogrammes, doivent en premier lieu retenir l'attention de l'instructeur. Elles matérialisent, de manière sommaire, la valeur physique générale par évaluation de deux qualités essentielles : la résistance et l'agilité. Si l'entraînement a été bien conduit, la majorité des résultats se situe dans les catégories « moyens » et « bons » du tableau, les performances « faibles » sont rares. Les recrues sont directement préparées à ces épreuves par les séances d'E. P. G.

Les résultats des épreuves de grimper chronométré, de flexions et extensions des bras, d'exercices abdominaux fournissent d'autres indications sur la force musculaire et les qualités de volonté.

Les enseignements tirés de ces contrôles doivent permettre à l'instructeur d'orienter l'organisation des entraînements spécialisés.

Le contrôle annuel de la condition physique de la troupe et des cadres constitue pour le chef de corps et pour le commandement un procédé efficace de surveillance méthodique de l'application des directives relatives à la préparation physique des unités en vue du combat.

Il constitue par ailleurs un moyen d'information sur la valeur de la troupe.

ARTICLE 3. — Utilisation des tests réglementaires.

Les tests prévus pour l'exécution des contrôles réglementaires relèvent, en général, de l'E. P. G.

Les épreuves d'agilité chronométrées, du porter du sac de 40 kilogrammes, du grimper chronométré, de flexions et extensions des bras en appui tendu, de course de 1 000 mètres, de natation, procurent par ailleurs au chef de corps comme à l'instructeur, la possibilité de se renseigner rapidement, à n'importe quelle période de l'entraînement sur la valeur de l'unité.

ARTICLE 4. — Contrôles et progression périodiques.

Le programme d'entraînement établi par avance dans ses grandes lignes comporte l'indication des performances minima à exécuter à une époque donnée et fixe les buts matériels à atteindre en fin de périodes.

Les informations recueillies au cours des divers contrôles facilitent le réglage méthodique de l'entraînement, en constituent une surveillance, amènent à en varier la progressivité et à adapter le travail aux possibilités d'ensemble de la troupe et aux conditions matérielles du moment.

ARTICLE 5. — Contrôles réglementaires.

Grâce aux contrôles réglementaires, les progrès réalisés en cours d'entraînement sont constatés et peuvent être rendus officiels. L'étude des résultats procure des informations dont il importe de tenir compte pour la meilleure utilisation de la troupe au combat.

L'exécution des tests par les cadres renseigne le chef de corps sur la condition physique générale de ses personnels.

CHAPITRE V.

TERMINOLOGIE.

La terminologie adoptée est celle de la méthode naturelle en ce qui concerne les exercices en général.

Les dénominations retenues pour les exercices d'agilité au sol sont celles imposées par la Fédération internationale de gymnastique.

TITRE II

(1^{re} PARTIE)LA MÉTHODE DE BASE ET LES PROCÉDÉS
QUI EN RELÈVENT

CHAPITRE PREMIER.

PRÉSENTATION DE LA MÉTHODE.

ARTICLE 1^{er}. — Caractères généraux de la méthode.

La méthode de base constitue une adaptation militaire de la méthode naturelle. Son application est susceptible de perfectionnement continu.

Au point de vue physique, la pratique se résume dans la formule : grand air, pleine nature; travail soutenu, exercices naturels en vue de leur utilité du point de vue militaire.

Au point de vue moral, elle contribue à viriliser l'exécutant en développant son courage, son énergie, son sang-froid et sa ténacité et en affinant ses réflexes. Elle prépare la formation de l'esprit d'équipe.

Ses effets généraux et spéciaux répondent aux buts poursuivis par l'entraînement général : mise en condition de l'individu et de la troupe, accoutumance aux difficultés de la vie en campagne.

ARTICLE 2. — Idée générale de la méthode naturelle
et de son application militaire.

La méthode naturelle utilise, à des fins éducatives, les pratiques musculaires de l'homme primitif agissant pour assurer son existence. Elle vise au développement de l'état physique général de l'individu par l'emploi de techniques simples.

Appropriée à l'instruction militaire et s'adressant à de jeunes hommes, elle permet de donner à la totalité de l'unité à l'entraî-

nement la résistance physique indispensable pour lui permettre de se plier aux exigences du combat. Les aptitudes physiques de chaque individu augmentent progressivement cependant qu'il s'adapte aux conditions imposées et devient plus résistant aux intempéries.

DANS LA DOCTRINE. — Les exercices choisis correspondent aux activités utilitaires imposées par les principales nécessités vitales. *En application militaire*, ils correspondent, dès que possible, aux pratiques physiques du soldat en campagne :

— *locomotion normale*, déplacements sur les membres inférieurs, marche, course, saut ou leurs combinaisons;

— *locomotions secondaires* qui exigent l'usage des bras et des jambes, quadrupédie, grimper, cheminement en équilibre, natation;

— *attaque et défense* ou sécurité individuelle et collective qui comporte les luttes multiples et certains jets ou lancers spéciaux;

— *activités utilitaires* groupant tous les efforts musculaires pour tirer, pousser, lever, charger, porter, lancer, tordre, manier, casser, etc.;

— *divertissements* à base d'efforts physiques accompagnés de cris ou de chants.

La plupart de ces activités sont indispensables pour agir et se protéger au combat.

L'endurcissement de l'organisme au froid, à la chaleur et aux intempéries par le travail au grand air, la recherche de la rusticité par la pratique de la frugalité et de la sobriété, préparent physiquement et moralement la recrue à l'austérité de la vie en campagne.

CHAPITRE II.

PRINCIPES DE MISE EN ŒUVRE DE LA MÉTHODE.

ARTICLE 1^{er}. — Le travail.

Le travail constitue un ensemble d'actions avec prédominance de déplacements. La course, exercice à effets intenses, en constitue l'exercice fondamental.

Le travail généralisé tend à la réalisation d'un équilibre organique par le développement :

— de la valeur foncière, fond de résistance générale et de robustesse sur lequel l'individu pourra tabler en toutes circonstances;

— de la valeur technique, connaissance des gestes, adresse et habileté d'exécution, résultat d'aptitudes particulières et d'apprentissage.

Ce perfectionnement physique est obtenu par :

— le travail foncier qui sollicite les fonctions vitales, développe les qualités de fond et de résistance;

— le travail technique dont le but est le perfectionnement du geste. Il aboutit à l'économie du mouvement, vise au meilleur rendement et ajoute à l'efficacité.

Dans la pratique, les deux formes de travail s'associent et contribuent à rendre l'individu plus vaillant en augmentant :

— sa puissance cardiaque;

— sa capacité respiratoire et sa résistance à l'essoufflement;

— sa puissance musculaire, nerveuse et osseuse;

— la solidité et la souplesse de ses articulations;

— sa virilité, son énergie, son sang-froid et sa confiance en soi;

— sa résistance au froid et aux intempéries.

ARTICLE 2. — Correction des insuffisances individuelles et collectives.

Les contrôles physiques d'arrivée, destinés à donner une idée sommaire de la valeur physique de chaque recrue, permettent de constater certaines faiblesses individuelles caractérisées :

- essoufflement rapide et manque de résistance générale;
- faiblesse articulaire;
- insuffisance musculaire, partielle ou générale;
- manque de souplesse;
- maladresse caractérisée ou incoordination;
- manque de vitesse;
- peur, affolement;
- mollesse;
- nervosité excessive.

La plupart de ces insuffisances s'atténuent rapidement et disparaissent grâce à l'entraînement quotidien. Il appartient à l'instructeur de veiller en cours d'exercice au comportement des intéressés et aux résultats qu'ils obtiennent, de stimuler utilement au moment voulu un défaillant, de décider, éventuellement, d'un entraînement particulier pour les sujets retardés.

ARTICLE 3. — Familiarisation avec le danger.

Toutes les séances de travail normal permettent de familiariser les exécutants avec le danger.

Les divers sauts, les franchissements d'obstacles, l'équilibre, la lutte contre le vertige, le grimper et les escalades, les plonges, la nage sous l'eau, les acrobaties au sol, la défense sont propres à faire naître la confiance en soi, à développer le sang-froid, à stimuler l'audace volontaire.

Aussitôt que le niveau de la classe et que les programmes d'instruction le permettent, les difficultés augmentent progressivement.

L'ensemble de la troupe exécute les exercices choisis. Les interventions de l'instructeur doivent faire disparaître peu à peu les hésitations. Démonstrations répétées patiemment au besoin, encouragements, appels à l'amour-propre, compétitions individuelles ou collectives, aide, mesures de sécurité, sont

employés en temps voulu. Le moniteur évite toutes observations inopportunes. Des ordres maladroits donnés à contre-temps risquent de provoquer des réactions dangereuses.

ARTICLE 4. — L'accoutumance aux intempéries.

Le travail physique au grand air par tous les temps a comme conséquence directe l'endurcissement au froid et aux intempéries. La recherche de la rusticité demande la continuité, la progressivité et le dosage. Il convient de demeurer en-dessous des possibilités physiques individuelles de résistance au froid de l'air, de l'eau, aux rayons du soleil, à la violence du vent.

L'instructeur règle le dévêtissement d'après les conditions météorologiques du moment précis de la séance. Il tient compte de toutes indications médicales relatives à l'état de santé des exécutants. Par temps froid, par exemple, les sujets enrhumés ou relevant de maladie sont l'objet de consignes individuelles.

Si les circonstances atmosphériques sont très défavorables : gelée, fort vent glacial, brouillard humide, l'instructeur organise le travail de manière à ce que les exécutants puissent revêtir rapidement leur tricot, au moment indiqué. En aucun moment, ils ne doivent rester immobiles. Le dévêtissement maximum qui correspond à un état de grande activité est à prévoir au moment de la course de fin de séance.

L'hiver ou par temps de pluie, le travail à l'extérieur intense et bref doit être suivi d'un séchage avec frictions vigoureuses.

ARTICLE 5. — Préparation à la survivance.

Le travail en pleine nature permet une préparation élémentaire à l'entraînement à la survivance.

Les déplacements avec exercice d'orientation, la recherche d'abris utilisables, l'observation rapide de spécimens de plantes alimentaires, l'indice d'existence d'une faune sauvage donnent aux recrues une idée plus réaliste des terrains traversés. Créer chez le futur combattant l'habitude de ces observations instantanées, c'est l'armer pour survivre en pays hostiles.

CHAPITRE III.

LA SÉANCE DE TRAVAIL.

ARTICLE 1^{er}. — La séance de travail.

La séance de travail constitue un déplacement au grand air de longueur variable. Le corps effectue dans un état de nudité décente un certain nombre d'exercices appartenant à dix familles fondamentales :

- 1° Marche;
- 2° Course (qui constitue l'exercice principal);
- 3° Quadrupédie;
- 4° Grimper;
- 5° Saut;
- 6° Equilibre;
- 7° Lever-porter;
- 8° Lancer;
- 9° Attaque et défense;
- 10° Natation.

Le déplacement se réalise :

- soit en parcours dans la campagne;
- soit, au pis aller, en parcours sur un espace restreint à soi non pierreux (plateau).

ARTICLE 2. — La conduite du travail de la séance normale.

La conduite du travail est soumise aux principes doctrinaux et à des règles imposées par l'expérience.

a) *La séance représente un travail soutenu et continu* nécessaire pour développer la résistance générale et le souffle. Le temps fixé est utilisé au mieux. Tout arrêt non justifié est évité.

La presque totalité des exercices s'exécute en cours de progression. En dehors de cas définis, il y a constamment déplacement sous une forme quelconque. Les repos relatifs ou détentes s'obtiennent de diverses manières.

b) *L'application de la règle d'alternance des efforts* rend possible la continuité du travail, aussi bien pour chaque sujet que pour l'ensemble de la troupe.

c) *La succession des périodes d'intensité croissante et décroissante* est réalisée par l'alternance convenable des genres d'exercices. Les périodes d'intensité décroissante constituent pour l'organisme les détentes indispensables dont l'importance est capitale en début d'entraînement.

d) *L'instructeur règle la dépense physique* selon les effets qu'il veut obtenir. Il fait varier au besoin le rythme du travail s'il observe des signes de fatigue inattendue.

Pour être profitable à l'ensemble, cette dépense est à régler sur les possibilités foncières de la moyenne de la classe.

e) *Le retour au calme* doit être une transition entre le rythme accéléré et le rythme normal.

ARTICLE 3. — Schéma d'une séance.

La leçon débute par le « dérouillement » : suite d'envolées rapides en souplesse et se poursuit par des exercices de quadrupédie sur très courtes distances.

La période qui suit comporte des exercices sollicitant la force musculaire (grimper). L'augmentation progressive du travail est obtenue par des exercices réclamant à nouveau du souffle, de la détente (sauts).

Dans certains cas, l'équilibrisme est substitué au grimper pour éviter la répétition du travail des groupes musculaires déjà sollicités par la quadrupédie.

Une deuxième période est réalisée avec des exercices faisant appel au contrôle personnel. Ils provoquent surtout une dépense nerveuse (équilibrisme, lancers).

Une troisième et dernière période d'intensité croissante très accentuée éprouve à la fois le souffle et la force musculaire (lever, défense, parcours).

La leçon se termine par une marche lente d'apaisement plus longue que celles exécutées comme repos relatif en cours de leçon et durant laquelle les exécutants laissent se régulariser leur rythme respiratoire et cardiaque.

L'ordre à adopter est celui du classement des familles ci-dessus. Cependant, il n'est en aucune façon catégorique à condition que l'on observe les règles d'alternances des exercices.

La longueur et l'allure de tous les déplacements quels qu'ils soient sont réglés par l'instructeur.

ARTICLE 4. — Manière de doser le travail en cours de séance.

Le dosage du travail s'effectue de diverses manières.

1° *En réglant les allures de marche* (1) :

- allure lente (40 à 80 m à la minute);
- allure moyenne (80 à 120 m à la minute);
- allure vive (120 à 150 m à la minute);
- allure rapide (au-dessus de 150 m à la minute).

2° *En réglant les allures de courses* :

- allure lente (120 à 180 m à la minute);
- allure moyenne (180 à 240 m à la minute);
- allure vive (240 à 300 m à la minute);
- allure rapide (au-dessus de 300 m à la minute).

3° *En fixant la durée, la longueur des parcours et des marches qui terminent chaque leçon.*

4° *En prévoyant l'allure de tous les déplacements autres que marches et courses (quadrupédie, équilibre, portage, escalade).*

5° *En arrêtant le nombre de répétitions d'un même exercice.*

6° *En réglant la durée relative des exercices les uns par rapport aux autres.*

7° *En augmentant les difficultés des exercices.*

8° *En imposant la vitesse ou le rythme particulier d'exécution de divers exercices.*

9° *En déterminant la fréquence des allures lentes, moyens de repos.*

10° *En décidant de la durée totale de la séance.*

La qualité de travail, l'intensité des efforts, la difficulté des exercices sont, grâce au dosage, adaptées aux possibilités de la troupe et aux conditions du moment.

(1) Ces indications numériques ne sont données que pour permettre aux jeunes instructeurs de prendre une notion expérimentale des allures.

ARTICLE 5. — Composition fondamentale de la séance.

En établissant les progressions et en composant chaque leçon, l'instructeur considère que la séance comporte :

— *une partie de base*, ossature de la séance, dont le but est de provoquer un travail physique complet;

— *une partie variable*, à buts définis, justifiés par le programme d'instruction ou rendus nécessaires par des constatations faites en cours d'entraînement.

Les deux parties de la séance se confondent.

Cette conception facilite l'étude de la progressivité des programmes d'entraînement.

ARTICLE 6. — Dominantes.

Les séances de travail prennent un caractère particulier inspiré par des « dominantes » quand les besoins de l'instruction l'exigent.

La dominante principale est toujours foncière. Elle impose à l'instructeur le respect des principes doctrinaux qui orientent le travail vers le développement de la résistance générale.

La ou les dominantes secondaires visent :

— à l'acquisition de qualités particulières, utilitaires, techniques;

— à l'amélioration de faiblesses constatées en cours d'entraînement.

Elles permettent de composer les leçons en fonction des buts recherchés : adresse, vitesse, cran, travail en équipe, affinements nerveux, etc.

ARTICLE 7. — Déroulement initial et apaisement final.

Au début de toute séance, l'organisme est en principe soumis à une mise en train destinée à activer la circulation et la respiration, à éprouver et à faire jouer les articulations et les muscles.

Il importe, pour le combattant, que l'organisme s'accoutume peu à peu à une brusque mise en train destinée à rendre pos-

sible, en cas de nécessité, une réaction immédiate et intense à froid.

Le dérouillement est une suite de déplacements en général courts et vifs pour l'adulte en bon état, plus lents et progressifs pour l'homme mûr. Marches, courses avec foulées allongées, balancements de bras, sauts cambrés, brusques changements d'allures, de directions, d'attitudes, permettent l'assouplissement des membres et du tronc ainsi que la préparation progressive du cœur et des poumons aux efforts prévus. Ils ont de plus un effet psychique. L'instructeur s'efforce de stimuler les énergies ou de créer une ambiance favorable.

Par temps froid, le rythme d'activité est adapté. L'allure et la cadence de début sont ralenties. Réduite en intensité, prolongée dans le temps, l'envolée se transforme en course lente ou moyenne avec de brèves pointes de vitesse.

Par temps chaud, le rythme initial s'accélère très vite. La durée de l'envolée est réduite. La cadence maximum d'exécution est très rapidement atteinte.

L'apaisement suit immédiatement l'effort terminal de la leçon et permet le retour au calme respiratoire et cardiaque.

Il comporte une marche à allure lente de durée variable.

Très lente au début, l'allure de marche augmente progressivement jusqu'à devenir moyenne, cependant que les expirations et les inspirations produisent leurs effets.

L'apaisement final ne diffère des apaisements partiels que par sa durée.

A l'issue de la séance, la troupe, reprise en main, se déplace au pas cadencé, en chantant. Le moniteur fait rectifier l'allure et les attitudes.

Un nettoyage soigné de tout le corps, *entièrement savonné et douché*, complète efficacement les effets du travail.

ARTICLE 8. — Les types de séances.

La séance de travail s'exécute sous forme complète ou réduite :

- en parcours;
- en plateau.

CHAPITRE IV.

LES SÉANCES EN PARCOURS.

ARTICLE 1^{er}. — Généralités.

La séance en parcours en pleine nature, application intégrale de la méthode, convient parfaitement à l'entraînement du combattant. Elle place l'individu et la troupe devant certaines difficultés semblables à celles qui peuvent être rencontrées au combat, force les exécutants à les surmonter.

Pratiquement, *son but principal demeure l'accoutumance collective aux déplacements en tous terrains avec le minimum d'efforts.*

ARTICLE 2. — Avantages des séances en parcours.

Ce type de séance procure l'effet général recherché :

- contribue fortement au développement musculaire et au renforcement articulaire;
- éveille le sens pratique;
- perfectionne l'étude technique;
- exerce le coup d'œil;
- développe les qualités viriles;
- permet l'éducation sensorielle;
- vivifie et endureit l'organisme;
- prépare à l'entraide.

ARTICLE 3. — Déroulement de la séance.

La séance se déroule, autant que possible, en pleine campagne :

- en circuit fermé (voir fig. 1);
- en déplacement aller-retour;
- en déplacement d'un point à un autre. (Les vêtements et équipements sont, dans ce cas, transportés par véhicule, du lieu de départ au point d'arrivée fixé.)

Elle débute toujours par une prise en main et se termine par un retour au calme. L'itinéraire choisi détermine la composition de la séance.

L'ordre de succession des exercices, leur nombre et leur variété sont en partie imposés par les circonstances, les conditions et la nature du terrain.

Toutes les familles d'exercices sont représentées et mêlées. Les règles d'alternance des efforts et de continuité sont respectées par l'exécution de bonds et de contre-bonds.

Le cas échéant, des aménagements sont réalisés sur le parcours afin d'apporter une certaine variété dans la suite des exercices ou en vue de modifier l'intensité des efforts à fournir.

L'instructeur, fixant à l'effort collectif un but tel qu'exploration, ascension, poursuite, progression dans une direction imposée, déplacements de matériels, défilement aux vues, observation rapide, etc., donne à la séance un caractère attrayant ou un intérêt militaire.

ARTICLE 4. — Détermination des itinéraires.

La séance s'exécute sous la forme :

- d'un parcours reconnu;
- d'un parcours organisé;
- d'un parcours non reconnu.

SUR PARCOURS RECONNU.

L'itinéraire est établi au cours d'une reconnaissance d'après le but à atteindre et les sortes d'exercices à exécuter. Ce procédé est le plus recommandé, il nécessite la connaissance profonde du milieu topographique, ainsi que de la flore et de la faune régionales, qui peuvent, à certaines périodes, être cause d'incidents.

SUR PARCOURS ORGANISÉ.

L'itinéraire fixé définitivement est *aménagé peu à peu* de façon à être aussi complet que possible et à comporter des parcours variés.

Cette forme moins naturelle s'éloigne un peu de l'esprit de la méthode. Elle convient toutefois aux garnisons ne disposant que d'espaces réduits situés à proximité des casernements. Elle supprime une partie de l'attrait de la séance mais facilite l'adaptation méthodique du parcours aux nécessités de l'instruction et, au besoin, de l'entraînement.

EN PARCOURS NON RECONNU.

L'itinéraire est inventé par l'instructeur qui dirige la troupe.

Dans chacun des cas, la distance à parcourir varie avec :

- les buts recherchés;
- la nature du terrain;
- les types d'obstacles à franchir;
- le degré d'entraînement de la troupe;
- les conditions atmosphériques qui souvent imposent à l'instructeur des modifications imprévues.

ARTICLE 5. — Formation des groupes.

Jusqu'à une vingtaine d'exécutants, la classe forme un seul groupe. Pour un effectif plus important, elle est divisée. Des aide-moniteurs ou chefs de groupe conduisent chacun une dizaine d'hommes.

La nature du terrain détermine, en général, la formation à adopter par la troupe qui progresse :

— *en masse* : les hommes, assez espacés pour avoir pleine liberté de mouvements, se déplacent autour de l'instructeur. Cette formation est à rechercher. Elle nécessite toutefois un entraînement préalable de la troupe pour obtenir une exécution simple et rapide;

— *en vague* : les hommes, placés de front, sont à distance suffisante pour ne pas se gêner dans l'exécution des mouvements;

— *en file simple ou double* : lorsque certaines particularités d'itinéraire, couloir étroit, pont, chemins creux, etc., l'imposent, bien que cette formation peu pratique entrave l'action du moniteur.

ARTICLE 6. — Progression du groupe.

Le groupe se déplace à l'allure fixée et procède par bonds dont la longueur est déterminée par l'exercice, la nature du terrain, la pente et les obstacles.

Entre deux bonds successifs, s'effectuent des marches à allure moyenne ou à allure lente qui représentent les périodes de repos relatifs.

Au début de l'entraînement, chaque sujet possède dans son groupe une certaine liberté d'action pour l'effort comme pour la détente. Distancé durant l'exécution du bond, il peut pendant la progression lente du contre-bond, rattraper la distance sans avoir besoin de forcer l'allure.

Le conducteur ne donne le signal d'un nouveau bond que lorsque tout le groupe est rassemblé.

Dès la fin du deuxième mois d'entraînement, l'ensemble de la troupe est à même d'exécuter les bonds collectivement. L'allure fixée, adaptée au degré d'entraînement, doit convenir à tous les exécutants.

ARTICLE 7. — Conduite de la progression sur le parcours.

L'instructeur effectue le trajet comme ses élèves.

Au début de l'instruction, sur les parcours faciles, il conduit la troupe en un groupe unique. S'il ne dispose pas d'aides-moniteurs, il forme rapidement, en séance particulière, plusieurs conducteurs de groupes.

Chaque fois que la conduite en masse n'est pas possible, des procédés différents sont employés. La disposition des groupes sur l'itinéraire dépend de la nature du terrain.

Ils progressent :

- soit les uns derrière les autres;
- soit par deux de front;
- soit tous de front;
- soit en quinconce, etc.

Les groupes demeurent assez éloignés les uns des autres pour pouvoir évoluer à l'aise sans se mêler.

L'instructeur peut en diriger un. Les autres groupes suivent sous la conduite de leur chef.

Laissant toute initiative aux conducteurs de groupes, il se place de manière à diriger l'ensemble et influence l'exécution collective en intervenant où et quand il le juge nécessaire.

Dans les passages difficiles, il fixe le point à atteindre et dirige lui-même le premier groupe. Les autres suivent. L'instructeur cède le commandement au chef de groupe. Après avoir surveillé l'écoulement de la troupe, il repart avec le dernier groupe.

Un regroupement avec passage à un point fixe peut être prévu.

Tous les détails d'organisation sont étudiés au cours de la reconnaissance effectuée par l'instructeur et les conducteurs de groupes.

Durant la séance, ces derniers demeurent en liaison à vue ou au son avec le chef.

Avec une troupe disciplinée et des sujets entraînés, on peut accorder la liberté aux groupes et même à chaque exécutant d'atteindre un point convenu.

Ce procédé, destiné à créer l'émulation, n'est à employer qu'en fin d'instruction.

ARTICLE 8. — Conduite en début d'entraînement.

Dès les premières séances, l'instructeur s'efforce d'obtenir la cohésion de la troupe durant l'exécution des bonds et exercices.

Il lui appartient pour cela de rythmer méthodiquement la progression du travail physique et de régler les allures de déplacement afin que sa troupe, dont il ne connaît les possibilités physiques que de manière sommaire, ne rencontre aucune difficulté majeure.

La liberté d'action accordée à l'individu en début d'entraînement doit, rapidement, faire place à l'obligation à une exécution collective propre à renforcer l'esprit d'équipe.

ARTICLE 9. — Importance particulière des techniques de course en tous terrains.

La course à allures diverses constitue le mode de déplacement le plus employé en cours de séance.

L'instructeur donne, dès le commencement de l'entraînement, les conseils pratiques destinés à permettre à chaque exécutant de courir économiquement en tous terrains. Il l'initie aux modifications d'allure destinées à éviter que le rythme du cœur ou du souffle soit trop accéléré.

Les diverses façons de poser les pieds suivant la nature et la déclivité du terrain, les diverses attitudes à adopter suivant les circonstances, les modifications de foulées sont enseignées, ainsi que les modes de course utilisés en montée, en descente, à flanc de versant, sur pente en gradins, dans une coulée de pierrailles, etc.

L'application des techniques signalées et l'observation attentive des précautions enseignées sont exigées par les cadres en

cours de parcours. Elles suppriment les hésitations de certains éléments peu habitués aux déplacements en tous terrains et évitent les accidents.

ARTICLE 10. — Consignes générales applicables à tous parcours.

Toute séance en parcours est à organiser dans un sens *strictement utilitaire* et à orienter vers son application au combat.

Toute fantaisie est à freiner.

Pour faciliter la surveillance en cours de déplacement, l'instructeur désigne un serre-file dans chaque groupe.

Il s'efforce d'habituer chaque exécutant à surveiller l'état du sol, des terrains d'appel et de chute afin d'éviter, surtout en début d'entraînement, tout accident articulaire.

Il est indispensable de permettre à chaque sujet de choisir sa technique de passage d'obstacles, sauf si un procédé de franchissements est imposé à titre d'application ou d'étude.

Au cours d'une escalade, le groupe doit toujours avoir la possibilité de revenir sur ses pas. Entraide et réchappe sont préparées minutieusement.

Par temps de pluie ou en période de gel, l'instructeur demeure particulièrement vigilant. Il prend les précautions nécessaires durant les exercices de grimper aux arbres. En tous temps les végétaux à utiliser à cet effet sont à choisir avec soin : les épineux, les arbres morts ou à branches vermoulues sont évités.

Dans les cheminements en équilibre, les points dangereux sont surveillés. Le sol peut être préparé pour adoucir les chutes.

Une tenue particulière garantissant la peau est à prévoir pour la traversée des broussailles épineuses ou des bois touffus. Les pantalons de treillis ou la tenue de combat peuvent être utilisés à cet effet.

En début d'entraînement, les eaux profondes doivent être évitées. En toutes circonstances la traversée de rivières à courant dangereux est à proscrire.

L'instructeur évite tout franchissement de clôtures, murailles, d'enceintes et traversée de propriétés s'il n'a pas l'autorisation préalable du propriétaire.

ARTICLE 11. — Conseils pédagogiques relatifs aux diverses sortes de parcours.

PARCOURS RECONNU.

Préparation. — L'instructeur, en faisant sa reconnaissance d'itinéraire, s'efforce d'éviter les passages où l'on ne peut progresser qu'individuellement. Il choisit les exercices utilitaires applicables aux obstacles du terrain.

Il détermine la place qu'il devra occuper, fixe les formations, prévoit les lieux où l'on doit, au besoin, organiser l'entraide ou le regroupement, apporte, le cas échéant, des aménagements pour augmenter ou diminuer les difficultés du parcours, améliorer si nécessaire les terrains d'appel ou de chute.

Les aides-moniteurs ou les chefs de groupes accomplissent la reconnaissance avec l'instructeur, de façon à recevoir toutes directives relatives à la conduite de leur troupe et aux conditions imposées.

Même si plusieurs parcours consécutifs ont lieu sur un même itinéraire, il importe de maintenir un caractère d'imprévu ou de rendre le travail attrayant en variant les centres d'intérêt ou l'ambiance d'exécution.

PARCOURS AMÉNAGÉ.

Le parcours aménagé se prête à l'organisation des séances d'étude, de réglage d'allure ou de techniques de franchissements d'obstacles. Une partie des inconvénients présentés par les terrains de réception et obstacles improvisés se trouve supprimée pendant la période d'apprentissage des exercices.

Des séances de parcours aménagés sont à prévoir pour tout entraînement de recrues.

Pour en faciliter l'emploi, le parcours est établi dans le cantonnement ou à proximité immédiate d'un terrain d'exercice ou d'un champ de tir, sur espace réduit au besoin.

Ces parcours aménagés sont employés à l'occasion des épreuves de contrôles, faute de parcours d'obstacles réglementaires.

PARCOURS A L'AVENTURE.

L'itinéraire n'est pas reconnu. La séance constitue une petite expédition qui ne peut être entreprise sans connaissances du terrain.

En l'absence de terrains militaires l'instructeur improvise un parcours sur des chemins ou sentiers. Il adapte les exercices à l'entraînement recherché et utilise les caractéristiques favorables des obstacles rencontrés et la nature des terrains traversés.

En dépit des avantages psychiques qu'il présente, ce procédé n'est à retenir que pour une troupe entraînée, avec des hommes déjà rompus aux leçons en parcours reconnu. Pour conduire ces types de séances, qui présentent des difficultés multiples, l'instructeur doit disposer de chefs de vagues qualifiés.

ARTICLE 12. — Parcours nocturnes.

Les cadres comme les recrues doivent s'accoutumer à l'ambiance nocturne, se préparer aux déplacements en groupes par ciel clair, puis par temps bouché. Le travail en parcours de nuit sur terrains reconnus constitue un entraînement pratique d'intérêt majeur, puisqu'il facilite l'adaptation des sens aux conditions nocturnes et l'application de connaissances militaires.

Le parcours s'effectue aux heures fixées par l'instructeur qui choisit les moments propices à la meilleure exploitation des conditions naturelles.

La séance congue est préparée à la fois comme séance d'E. P. G. et comme un exercice d'entraînement au combat ou à la vie en campagne. Le tracé à parcourir, les résultats à atteindre sont définis, ainsi que le thème militaire imposé : effets du vent dans l'approche, utilisation de la clarté lunaire, exploration rapide du terrain parcouru, ascension d'un versant, occupation d'une crête par surprise, poursuite d'un fuyard, sauvetage de camarades en péril, secours à des blessés, transport de matériels, etc.

Toute séance en parcours effectuée de nuit doit :

- conserver la troupe en état d'action d'un bout à l'autre de la progression;
- donner aux exercices un caractère de vraisemblance.

La tenue permet la progression en terrains variés : tête nue, tricot ou blouson de treillis, pantalons, chaussures. L'instructeur peut décider du dévêtissement progressif.

Le parcours emprunte un des tracés reconnus, pratiqués par la troupe de jour. Il est tenu compte, pour l'établir, que

le travail à fournir de nuit provoque une fatigue plus importante au point de vue musculaire comme au point de vue nerveux. Les techniques de franchissements d'obstacles les plus prudentes sont prévues et adoptées pour les exercices nocturnes. Tous les terrains de chute dangereux sont évités.

La surveillance de la troupe impose une réduction sensible de l'effectif des groupes.

Par temps très sombre, la longueur des bonds est réduite aux distances imposées par la prudence et la nécessité de garder la liaison la plus étroite. L'instructeur progresse en avant avec le premier groupe suivi par les autres groupes dont la disposition varie avec les terrains traversés et le but fixé. La nature du sol, la déclivité, les obstacles, bien que reconnus, prennent de nuit une importance accrue. L'utilisation de tracés met en jeu l'attention et les facultés d'observation. La nécessité de la sauvegarde individuelle développe l'instinct de recherche et de découverte, améliore l'acuité visuelle de nuit, affine l'ouïe et l'odorat.

Les marches destinées à assurer les repos relatifs peuvent constituer des exercices de déplacements silencieux, des phases d'observation des lueurs et des bruits, etc. Les regroupements avant bond se prêtent à l'emploi des procédés courants de liaisons (cris de chouettes, sifflets discrets, etc.).

Les exercices s'effectuent dans les conditions imposées par le thème : grimper silencieux, séjour dans les arbres, utilisation des lignes d'ombres et des buissons pour franchir une zone exposée à la lumière lunaire, etc.

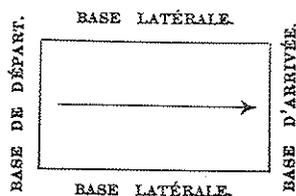
Les chefs de groupe et les cadres dirigent le travail technique dans l'esprit général du thème imposé, pendant tout le déroulement du parcours.

CHAPITRE V.

LES SÉANCES SUR PLATEAU.

ARTICLE 1^{er}. — Généralités.

LE PLATEAU.



Tous les espaces libres, plats de préférence, prairie, cour, place, peuvent servir de plateau.

L'instructeur organise sa séance d'après la forme de la surface libre et la nature du sol : dur, sablonneux, etc.

Des marques placées au sommet des quatre angles permettent, dans la généralité des cas, de délimiter un rectangle. Un des petits côtés est pris comme « *base de départ* » le côté opposé comme « *base d'arrivée* ». Les deux autres côtés constituent les bases latérales.

Les dimensions varient avec l'effectif et le degré d'entraînement de la classe. Pour une troupe de 40 hommes, elles sont au minimum de :

- base de départ : 20 mètres;
- base latérale : 40 mètres.

LES DIVERSES SORTES DE PLATEAUX.

1° *Le plateau non aménagé*, le plus rudimentaire, peut être improvisé. Il ne comporte aucune installation. *Les arbres, les murs et tous les obstacles qui se trouvent à proximité immédiate doivent être utilisés-au maximum.*

2° *Le plateau aménagé* est un espace préparé, doté d'une série d'installations fixes destinées à la pratique de certains exercices (pistes, portiques garnis, sautoirs, barres de suspension, cordes, appareils d'escalade, etc.).

ARTICLE 2. — Evolutions sur le plateau.

La troupe est divisée en vagues ou groupes conduits chacun par un des exécutants choisi pour ses qualités physiques ou pour son autorité sur ses camarades.

En général, on limite à quatre le nombre maximum de vagues. Chaque groupe ou vague vient se placer sur la base de départ. Les hommes se répartissent de front, en ligne, à distance d'ébats. Sur ordre de l'instructeur, la vague progresse en exécutant l'exercice indiqué dans les conditions fixées. Elle effectue ainsi l'*effort principal*, travail actif intense sous la direction du moniteur ou du chef de vague si l'indication en est donnée.

Dès que la vague franchit la base d'arrivée, elle effectue son retour par la gauche ou la droite, en colonne ou en groupe sur l'une ou l'autre des bases latérales et réalise le *contre-effort*, repos relatif, en marche lente ou très lente, travail passif, en principe, avec recherche de décontraction.

Les efforts intenses alternent ainsi avec les efforts modérés : le déplacement est continu.

L'instructeur lance à sa convenance les vagues sur le plateau. Il limite la durée d'exécution des exercices, suivant l'intensité et le rythme du travail qu'il prétend obtenir.

ARTICLE 3. — Modes d'évolution des vagues sur le plateau.

Les vagues évoluent de différentes manières sur le plateau. L'instructeur tient compte des avantages que peuvent présenter pour le déroulement normal du travail les diverses formations préconisées et retient, pour chaque exercice, celle qui permet :

- l'exécution parfaite des mouvements;
- la surveillance la plus efficace et les interventions les plus faciles;
- le rendement maximum du travail.

Les vagues, en colonne par un, par deux ou par trois, travaillent soit en rotation autour du plateau, soit en le traversant en colonnes accolées ou en colonnes décalées pour permettre, le cas échéant, une meilleure utilisation du terrain.

Ces vagues, en ligne simple ou double, évoluent de la base de départ vers la base d'arrivée. Elle peuvent travailler en contre-courant.

L'instructeur règle méthodiquement les déplacements, fixe les intervalles, les allures, le sens d'évacuation des vagues, de façon à permettre la continuité du travail en évitant arrêts et à-coups.

ARTICLE 4. — Avantages du travail en vague sur le plateau.

Au point de vue pratique, le système de travail en vague sur le plateau présente les avantages suivants dont il importe de tenir compte, selon les circonstances :

- sur un espace réduit, la séance peut être organisée pour toute une troupe à l'entraînement;
- aucune installation n'est nécessaire;
- chaque exécutant dispose de l'espace suffisant pour évoluer à l'aise;
- la surveillance de l'instructeur est facilitée par la disposition de sa classe, aussi bien pendant le travail que pendant les déplacements;
- son action sur tous les exécutants est constante;
- toutes les formations se prennent sans difficultés;
- les évolutions sont aisées;
- l'émulation naît presque automatiquement de l'observation réciproque, si la séance est bien conduite.

Cependant, il est beaucoup plus difficile d'obtenir sur plateau l'heureux effet psychique que produit le travail en parcours. L'instructeur s'emploie à susciter l'intérêt, l'entraînement, l'enthousiasme, la joie d'agir, aussi bien par le choix des exercices que par la façon dont il en commande et dirige l'exécution.

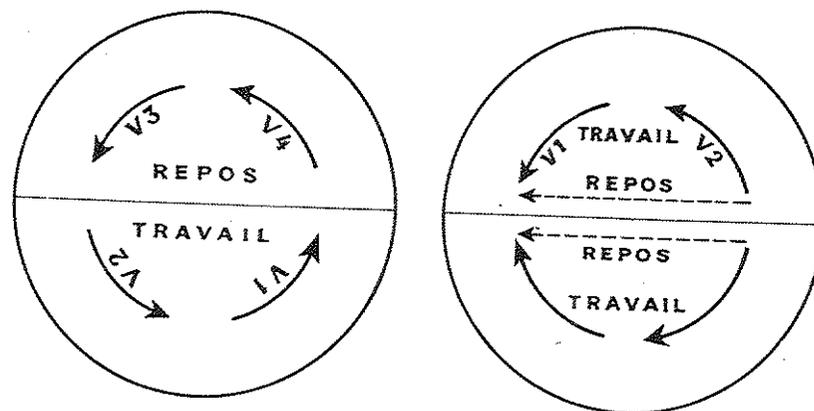
ARTICLE 5. — Plateaux particuliers.

1. PLATEAUX CIRCULAIRES.

Les circonstances peuvent imposer la pratique du travail sur un espace circulaire. Pour permettre l'entraînement d'une troupe de 40 hommes, le cercle devra avoir au moins 18 à 20 mètres de diamètre.

Les vagues :

— progressent en colonnes successives, se déplacent en suivant la circonférence dans un sens donné. Les efforts sont alternés de manière à ce que l'instructeur ait toujours deux vagues au travail et deux vagues au repos relatif sous sa surveillance directe;



— ou se déplacent en deux colonnes tournant en sens opposé sur une demi-circonférence et traversant le cercle suivant deux droites parallèles. Le travail s'effectue dans la partie courbe du parcours.

2. BANDE ÉTROITE DE TERRAIN.

La troupe se divise en deux groupes. Le travail est effectué par déplacement en aller et retour à droite et à gauche du moniteur.

Il suffit de respecter les règles de travail par alternance d'efforts et le principe de déplacement continu.

La conduite du travail est un peu plus délicate que sur le plateau rectangulaire normal.

ARTICLE 6. — Travail par ateliers sur plateau aménagé.

Si les installations ou le matériel sont insuffisants pour permettre le travail d'ensemble, chaque vague devient autonome et se rend, sous la conduite de son chef direct, à un emplace-

ment sur lequel les évolutions continuent en efforts et contre-efforts.

Exemples. — Une troupe divisée en trois vagues peut former trois ateliers travaillant simultanément, sans que la surveillance de l'instructeur ne cesse de s'exercer sur l'ensemble.

PLATEAU AMÉNAGÉ.

1^{er} exemple.

2^e exemple.

1 ^{re} vague...	Au mur d'escalade;	Au sautoir en longueur et profondeur;
2 ^e vague...	Au sautoir en longueur;	Grimper au portique;
3 ^e vague...	Au portique.	Équilibrisme sur poutre.

Au commandement, les vagues permutent dans un ordre préalablement indiqué. L'instructeur s'efforce de conserver le contrôle de l'ensemble de la troupe et la possibilité d'intervenir en cours d'exécution.

Au cours de la préparation de la séance, il donne toutes indications relatives au matériel à employer, à la place et au rôle des chefs de vagues, aux réchappes à prévoir, aux fautes à éviter.

ARTICLE 7. — Direction de la séance.

L'instructeur dirige la séance, secondé par les chefs de vagues s'il le juge nécessaire.

A. — ROLE DE L'INSTRUCTEUR.

1^o Tenue.

Sur le plateau, l'instructeur est un exemple. Son allure, son maintien, le ton de sa voix, son coup de sifflet, doivent traduire la volonté de s'imposer. Son équipement ne supporte aucune négligence.

2^o Place.

Depuis le milieu du plateau, il tire la vague engagée jusqu'aux deux tiers environ. Il revient vers la base et répète

cette manœuvre pour chaque vague. Il se déplace dans l'axe du travail et évite l'immobilité.

3^o Action.

Avant chaque exercice, il donne à l'ensemble de la troupe ou à chaque vague, lors du retour sur la base latérale, les indications nécessaires sur les exercices à exécuter (nature, rythme, fréquence, etc.), démontre, au besoin, les mouvements.

Il lance chaque vague sur le plateau par le commandement : « Partez ». Il contrôle le travail. Par des remarques adressées au chef de vague ou aux hommes, il provoque les rectifications nécessaires. Il stimule les hésitants, active la compétition, l'encourage ou la freine. Il intervient au besoin pour faire dégager la base d'arrivée près de laquelle risque de se produire du désordre ou la base de départ dont l'encombrement provoque des ralentissements.

4^o Modes d'interventions.

Les ordres sont donnés à voix haute, bien articulée. Des indications brèves et précises, des changements de ton et des variations de cadence de commandement appropriés influencent la qualité de l'exécution.

Le sifflet est employé avec une troupe entraînée. Son usage continu lasse les débutants.

B. — ROLE DU CHEF DE VAGUE.

Le chef de vague veille aux déplacements des hommes qu'il conduit, les oblige à utiliser toute la largeur du plateau.

Il répète, si besoin est, les commandements de l'instructeur. Il exécute les exercices avec ses camarades qu'il dirige par de brèves indications.

Sur la base d'arrivée, il fait dégager la vague, la regroupe et la ramène en ordre, dans les conditions indiquées par le moniteur. Il suit les explications fournies pour l'exercice suivant.

A moins d'indications contraires de la part de l'instructeur, il n'engage la vague sur la base de départ que lorsque la précédente l'évacue.

ARTICLE 8. — Déroulement de la séance.

Après la prise en mains, la première vague arrive sur la base de départ et le « dérouillement » commence obligatoirement par une *course* plus ou moins vive ou envolée avec des sauts, tours, crochets, sprints répétés, etc.

La leçon se poursuit par des exercices :

- de quadrupédie;
- d'équilibrisme;
- de sauts;
- de grimper;
- de lancer;
- de lever porter;
- d'attaque et défense.

Un parcours en groupe, suivi d'une marche lente d'apaisement, termine la séance proprement dite.

La reprise en mains s'effectue par une marche au pas cadencé avec chants.

ARTICLE 9. — Dosage type du travail en parcours chronométrés.

Les parcours chronométrés de course et de marche représentent le dernier et le plus important des efforts de la séance sur plateau.

L'instructeur en prévoit la progression, l'adapte aux possibilités de l'ensemble de la troupe, gradue l'importance du travail de manière à augmenter peu à peu les possibilités collectives, tout en maintenant la sollicitation individuelle en dessous de la limite de résistance de la généralité des exécutants.

L'exemple de progression qui suit s'intègre dans un programme d'entraînement normal conçu pour une troupe aux possibilités physiques moyennes. Il a fait l'objet d'applications pratiques répétées et de mises au point. Elle doit être adaptée aux circonstances.

EXEMPLES DE PROGRESSION.

1 ^{er} MOIS :	DIS- TANCE.	EXERCICE.	TEMPS DE BASE.
1 ^{re} séance...	500 m	Pas scout aux abords du plateau; 100 m course, 100 m marche, etc.	3 mn 30
2 ^e séance...	800 m	Pas scout aux abords du plateau; 100 m course, 100 m marche, etc.; 200 m marche en finale.	4 mn 30
3 ^e séance...	1 000 m	Pas scout en terrain plat; 100 m course, 50 m marche, etc.	6 mn
4 ^e séance...	1 000 m	Pas scout en terrain varié; 100 m course, 50 m marche, etc.	7 mn
5 ^e séance...	1 000 m environ	Pas scout en terrain varié avec obstacles; 100 m course, 50 m marche, etc.	8 mn
6 ^e séance...	1 200 m	Pas scout en terrain plat; 200 m course, 50 m marche, etc.	7 mn
7 ^e séance...	1 200 m	Pas scout en terrain varié; 200 m course, 50 m marche, etc.	8 mn
8 ^e séance...	1 200 m	Pas scout en terrain varié avec obstacles; 200 m course, 50 m marche, etc.	9 mn
9 ^e séance...	1 500 m	Pas scout en terrain plat; 100 m course, 50 m marche, suivis de 300 m course, 50 m marche, etc.	10 mn
10 ^e séance...	1 500 m	Pas scout en terrain varié; 100 m course, 50 m marche, suivis de 300 m course, 50 m marche.	11 mn
11 ^e séance...	1 500 m	Pas scout en terrain varié avec obstacles; 300 m course, 50 m marche, suivis de 350 m course, 50 m marche, etc.	12 mn
12 ^e séance...	1 500 m	Pas scout en terrain varié avec obstacles; 300 m course, 50 m marche, suivis de 350 m course, 50 m marche, etc.	11 à 12 mn

	DIS- TANCE.	EXERCICE.	TEMPS DE BASE.
2^e MOIS :			
1 ^{re} séance...	800 m	Course chronométrée en terrain plat.	3 mn 30
2 ^e séance...	800 m	Course chronométrée en terrain varié.	4 mn 30
3 ^e séance...	1 000 m	Course chronométrée en terrain plat.	5 mn
4 ^e séance...	1 000 m	Course chronométrée en terrain varié.	6 mn
5 ^e séance...	1 000 m environ	Course chronométrée en terrain varié avec obstacles.	7 mn
6 ^e séance...	1 500 m	Course chronométrée en terrain plat.	8 mn
7 ^e séance...	1 500 m	Course chronométrée en terrain varié.	9 mn
8 ^e séance...	1 500 m	Course chronométrée en terrain varié avec obstacles.	10 mn
3^e ET 4^e MOIS :			
		Travail progressif dans les séances de parcours naturels.	
5^e MOIS :			
1 ^{re} séance...	1 000 m	Course chronométrée en terrain plat.	5 mn
2 ^e séance...	1 500 m	Course chronométrée en terrain plat.	8 mn
3 ^e séance...	1 500 m	Course chronométrée en terrain plat.	7 mn 30
4 ^e séance...	1 500 m	Course chronométrée en terrain plat.	7 mn
6^e MOIS :			
1 ^{re} séance...	1 500 m	Pas scout en terrain varié avec obstacles; 400 m course, 100 m marche alternées (500 m course enfin).	10 à 11 mn
2 ^e séance...	1 000 m	Course poursuite : compétition par vague en terrain plat.	
3 ^e séance...	1 500 m	Course poursuite : compétition par vague en terrain varié.	
4 ^e séance...	1 500 m environ	Compétition aller-retour par vague vers un but visible, en terrain varié, avec obstacles.	

DÉFINITIONS.

Pas scout : Suite alternée de courses et de marches.

Terrain plat : Piste ou équivalent.

Terrain varié : Sols bosselés, labourés, durcis, herbeux, déclivités, sous-bois.

Terrain varié avec obstacles : Terrain varié complété par des obstacles ne provoquant pas de réduction importante de l'allure de course : fossés, escaliers, barrières basses, parapets, etc.

ARTICLE 10. — Fautes à éviter pendant le travail sur le plateau.

L'instructeur intervient lorsque :

- 1° Plusieurs vagues attendent sur la base départ;
- 2° Les vagues stationnent, accidentellement, sur le plateau ou sur les bases;
- 3° La vague n'utilise pas toute la largeur du plateau;
- 4° Les exécutants d'une même vague progressent en se gênant mutuellement, au lieu de se déplacer en ligne droite;
- 5° Les allures et les distances sont mal observées;
- 6° Une vague se prépare à s'engager sur le plateau, avant l'évacuation de l'espace nécessaire par la précédente;
- 7° La classe flotte, faute d'indications précises concernant l'exécution de l'exercice : position de départ, allure, répétitions, durée;
- 8° Les exercices sont exécutés sur un rythme inapproprié;
- 9° La classe apparaît fatiguée ou lassée par des répétitions pénibles ou inutiles d'exercices difficiles;
- 10° Le retour de la vague sur la base latérale n'est pas assez lent pour permettre la détente;
- 11° Aide ou réchappe ne sont pas assurées correctement au cours d'un exercice présentant certains risques;
- 12° Les chefs de vague ne remplissent pas leur rôle régulièrement;
- 13° La discipline n'est pas observée.

ARTICLE 11. — Différentes sortes de séances sur plateau.

La leçon sur plateau peut être :

- une séance d'étude;
- une séance normale.

ARTICLE 12. — Séance d'études.

Pour éviter que l'exécution des mouvements ne soit ralentie, au cours des séances, par l'inexpérience de la troupe, des séances spéciales destinées à l'apprentissage des exercices et au perfectionnement individuel, figurent au programme d'entraînement physique généralisé. Elles facilitent le déroulement des séances normales et contribuent à la continuité du travail.

Les séances d'études sont, en principe, des leçons comportant, pour 2 ou 3 familles, l'étude de 2 ou 3 exercices suivie d'une exécution aussi correcte que possible.

Le caractère foncier est maintenu. L'instructeur coupe le travail de reprises ou interruptions indispensables afin de présenter les démonstrations et explications nécessaires ou, si besoin est, imposer des corrections.

Les principes pédagogiques de la méthode imposent la réalisation globale des gestes étudiés. L'enseignement est donné par démonstration de l'exercice accompagnée d'une définition précise et succincte. Le perfectionnement s'obtient par corrections brèves en cours d'exécution.

Lorsque l'étude a pour seul objet le perfectionnement d'un mouvement déjà connu, la recherche d'une certaine virtuosité, la notion du travail à produire passe obligatoirement au second plan. L'attention de l'instructeur se fixe sur les exécutions individuelles.

La séance d'étude débute par une prise en mains et un déroulement. Les exercices des diverses familles s'exécutent de manière normale, sauf pour celles qui comportent l'étude particulière de mouvements. Elles sont choisies de manière à maintenir l'alternance en cours de travail.

Par exemple, l'étude concerne :

- la quadrupédie et l'équilibrisme;

ou

- les sauts et les lancers;

ou

- le grimper et l'attaque et défense.

Si, par exception, la durée de l'étude ne permet pas l'exécution d'une leçon complète, dans le temps imparti, 1 ou 2 familles sont écartées. La séance devient alors une « séance réduite ».

Le retour au calme et le parcours final ne sont jamais supprimés.

ARTICLE 13. — Séance normale.

Cette séance comprend toutes les familles de la méthode dont les exercices contribuent au développement physique complet. Il s'agit d'abord d'obtenir une somme de travail donnée par une suite ininterrompue de mouvements fixés. Les buts secondaires peuvent être de remédier à certaines insuffisances ou de développer certaines qualités.

AU DÉBUT DE LA MISE EN CONDITION, la correction des détails d'exécution n'a qu'une importance réduite, il importe d'abord que la leçon se déroule de manière continue.

PAR LA SUITE, le besoin d'acquérir certaines qualités techniques ou viriles sous le signe des dominantes secondaires provoque irrémédiablement la recherche de gestes plus précis. Il est incontestable que la séance prend, tout en conservant son effet foncier, un caractère spécial qui impose la nécessité d'interventions et de corrections rapides.

ARTICLE 14. — Séance réduite.

Bien que cette solution soit à éviter, les circonstances peuvent contraindre l'instructeur à faire exécuter, exceptionnellement, une séance incomplète.

La séance comprend un nombre réduit de familles. Le moniteur combine des exercices à effets généraux intenses et des exercices à effets musculaires.

Une efficacité suffisante peut être obtenue par les associations suivantes :

- course, saut, quadrupédie, lancer ou lever, attaque et défense;

- course, saut, quadrupédie, attaque et défense;

- course, quadrupédie, attaque et défense, lancer.

ARTICLE 15. — Séance mixte.

Dans le but d'utiliser les installations proches, ou pour apporter des variantes dans le travail quotidien, la séance normale peut être exécutée : partie sur plateau, partie en parcours.

CHAPITRE VI.

RÉPERTOIRE D'EXERCICES.

ARTICLE 1^{er}. — Généralités concernant l'emploi du répertoire.

Des séances « types » figurent au chapitre VII du présent règlement. Elles peuvent être utilisées par l'instructeur. Cependant, si son expérience et des connaissances pratiques le lui permettent, il puise dans les exercices du répertoire et compose lui-même les séances d'E. P. G. en les adaptant aux possibilités de la troupe qu'il entraîne.

Le répertoire, destiné à faciliter son travail, représente un choix d'exercices variés, exécutables par toute troupe après une courte période d'étude et d'entraînement.

ARTICLE 2. — Règles d'utilisation.

Les exercices sont présentés sous leur forme simple. Des possibilités multiples de combinaisons d'exercices d'un même genre ou d'exercices de genres différents s'offrent à l'instructeur qui, en effectuant son choix, tient compte de ce que chaque séance forme un tout dont les exercices se complètent dans leurs effets et s'interpénètrent, au besoin, dans l'exécution.

Exemple : L'escalade d'un mur, grâce aux aspérités de la paroi, peut être suivie :

— soit d'un cheminement en équilibre sur le faite complété par un exercice de porter en cavalier;

— soit d'un cheminement en rampant sur le faite avec croisement de groupes circulant en sens opposés;

— soit d'un déplacement en chaîne de matériels sur le faite ou de lancers et réceptions d'objets légers (balles, pierres, grenades, etc.) et se terminer par un saut en profondeur sur sol préparé ou sur sol dur, suivant le degré d'entraînement, ou par une descente à l'aide d'une perche ou d'une corde.

A partir de la quatrième semaine d'instruction, les exercices précédés du signe + doivent être préférés à tous autres.

Dès que possible, des exercices préparant directement aux gestes du combat et comportant l'emploi de matériels propres à l'arme, maniables individuellement ou par équipe, figurent obligatoirement dans la composition de chaque séance.

ARTICLE 3. — Classification des exercices.

Les exercices sont classés dans l'ordre suivant :

A. — *Locomotions normales* : marche, course, saut et combinaisons.

B. — *Locomotions secondaires* : quadrupédie, grimper, équilibre, natation.

C. — *Activités utilitaires* : lever, porter, lancer, attaque et défense.

La description détaillée de tous les exercices de la méthode naturelle figure dans la série des ouvrages de Georges HÉBERT, intitulée : *L'Education physique et morale par la méthode naturelle*.

ARTICLE 4. — Locomotions normales.

1. MARCHÉ.

La marche active toutes les fonctions de l'organisme. Sa pratique développe la résistance générale. Ses applications pratiques sont constantes.

Le programme d'E. P. M. comporte toujours, en dehors des séances d'E. P. G., des parcours de longue durée, des raids destinés à la préparation normale du futur combattant aux déplacements sur longues distances, en tous terrains, en toutes circonstances. La résistance foncière indispensable pour durer en campagne s'acquiert en marchant.

Afin de régler les déplacements au cours des séances de travail, sur plateau ou sur sol uni, l'instructeur apprend à évaluer la vitesse des diverses allures de marche, comme suit :

Vitesse horaire.	}	— allure lente : de 2 à 4 kilomètres;
		— allure moyenne : de 4 à 6 kilomètres;
		— allure vive : de 6 à 9 kilomètres;
		— allure rapide : de 9 à 12 kilomètres;
		— allure exceptionnelle : au-dessus de 12 kilomètres.

Les exercices retenus permettent l'étude et l'application des divers modes de marche, leur emploi utilitaire aux diverses vitesses d'allure. L'instructeur conseille chaque exécutant en vue de le perfectionner et d'augmenter son rendement pratique au cours des diverses marches par recherche d'un pas économique adapté à sa morphologie :

- par augmentation de l'amplitude du pas;
- par accélération de la cadence du mouvement des jambes;
- par meilleure utilisation des mouvements des bras.

a) *Marches naturelles et utilitaires :*

1. Marche normale. Envisager, si possible, la marche pieds nus sur plateaux et sur gazon en recherchant le durcissement plantaire;
2. Marche allongée;
3. Marche en flexion (fig. 1), en extension (fig. 2), avec changements d'allure;
4. Marche alternée (flexion, extension);
5. Marche en zig-zag ou crochets;
6. Marche à l'indienne (fig. 3);
7. Marche accroupie en canard (fig. 4), en avant, en arrière;
8. Marche avec ramassage d'objets au sol;
9. Marche rapide à reculons;
- + 10. Marche utilitaire en montée, en descente, avec adaptation au terrain et dissimulation;
- + 11. Marche silencieuse en tous terrains.

b) *Marches à caractère éducatif :*

1. Marche sur la pointe des pieds et sur les talons;
2. Marche à l'indienne allongée (fig. 5);
3. Marche à l'amble avec balancement de bras (fig. 6);
4. Marche avec exercices de détente et extension;
5. Marche avec blocage d'arrêt, demi-tour brusque, tour complet, volte et pirouette;
- + 6. Marche avec arrêt plaqué au sol : sur jambe avant, sur jambe arrière, avec impulsion des deux jambes, avec retournement en arrière;
7. Marche avec mouvements de redressement.



FIG. 1.



FIG. 2.



FIG. 3.



FIG. 4.



FIG. 5.

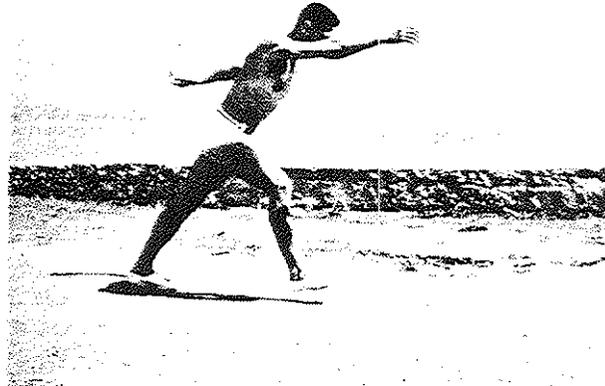


FIG. 6.

c) Marches à caractères spéciaux :

- marche athlétique (fig. 7);
- marche d'ensemble rythmée ou cadencée;
- marche à allures imposées (collective, individuelle).



FIG. 7.

2. COURSES.

La course est l'exercice qui permet d'obtenir de la troupe l'effort le plus complet. L'instructeur lui accorde une importance particulière aussi bien dans la recherche de la mise en condition que dans celle du maintien en forme.

Sur plateau comme en parcours, la pratique de la course vise d'abord à l'acquisition de l'endurance. Il importe donc de régler et de doser en intensité le travail réclamé à la troupe afin d'obtenir des efforts gradués et progressifs qui conviennent à l'ensemble. C'est de l'effort général produit que l'instructeur tient compte.

Afin de retarder l'essoufflement, l'instructeur habitue la troupe à se déplacer en groupe, à vitesse imposée, en rythmant sa respiration.

L'entraînement, mené parallèlement à celui de la marche, comporte l'étude utilitaire des différents modes de course. La pratique en pleine campagne contraint à de multiples changements d'allures et à des efforts variés. L'adaptation des allures de course à la nature et à la déclivité des terrains est à régler attentivement.

En séance méthodique d'E. P. G., la pratique de la course ne peut être envisagée que sur courtes ou moyennes distances. En ce qui concerne le fond, l'instructeur prévoit en activités sportives, un entraînement annuel au cross-country qui s'ajoute au travail normal de mise en condition, présente un attrait et conserve un caractère utilitaire incontestable.

a) Courses naturelles et utilitaires :

1. Course ordinaire lente;
2. Course à allure moyenne, en foulées normales, en longues foulées;
3. Course de vitesse avec démarrage préparé ou non (debout, couché, à genoux, avec roulades);
4. Course avec changements de direction et d'allure (au commandement);
5. Course à reculons;
6. Course avec crochets devant obstacles immobiles ou en mouvement;
7. Course en flexion;
8. Course en extension;
9. Course à l'indienne;
10. Course avec ramassage d'objets au sol;
11. Course en montée, descente, en gradins et escaliers;
- + 12. Course en terrains variés (parcours en terrains divers);
- + 13. Course avec dissimulation (courses silencieuses);
- + 14. Course à allures variées avec matériels divers.

b) Courses à caractère éducatif :

1. Course en souplesse;
2. Course avec élévation des genoux (fig. 8);



FIG. 8.

3. Course avec élévation du talon jusqu'à la face postérieure de la cuisse;
4. Course en foulées réduites avec déplacement rapide des segments;
5. Course avec bonds divers;
6. Course avec voltes, tours complets, crochets;
- + 7. Course avec arrêt plaqué au sol : sur jambe avant, sur jambe arrière, avec impulsion des deux jambes.
8. Course d'ensemble cadencée ou rythmée;
9. Course à allure imposée : par groupes, individuelles.

3. SAUTS.

La pratique des sauts met en jeu d'importantes masses musculaires et active les grandes fonctions. Elle favorise le développement des muscles des membres inférieurs et de l'abdomen, fortifie les articulations, les prépare à des formes multiples de chocs et d'efforts. Elle permet aux exécutants d'acquérir des réflexes d'équilibre indispensables pour éviter de mauvaises chutes.

Le franchissement d'obstacles réels contraint l'exécutant à dominer son appréhension et à faire preuve de calme, de sang-froid, de volonté, de jugement et de décision rapide.

L'étude de la chute est à entreprendre dès la première séance.

L'entraînement aux sauts figurés peut être réalisé de façon progressive par la pratique d'exercices figurant dans la liste ci-dessous et dont certains permettent de pallier, en toutes circonstances, l'inconvénient que présente, pour l'instructeur, le manque d'installations.

L'entraînement aux sauts d'obstacles réels à entreprendre dès les premières séances est poursuivi parallèlement à celui des sauts figurés : en hauteur, longueur. Il est à conduire de manière progressive et prudente, particulièrement en ce qui concerne les sauts en profondeur.

L'instructeur évite de faire figurer dans une même séance des sauts en profondeur avec des sauts en longueur avec élan.

1° Sauts éducatifs.

- Sauts à cloche-pied;
- Sauts : en hauteur, longueur, profondeur;
- Sauts en chandelle (tronc vertical, membres inférieurs allongés) (fig. 9);
- Sauts en ramassé (tronc fléchi sur jambes fléchies) (fig. 10);
- Sauts carpés (départ : élévation des membres inférieurs tendus à l'horizontale) (fig. 11);
- Sauts cambrés (tronc étendu en arrière, reins creusés, jambes allongées) (fig. 12);
- Sautillements divers sur place ou en progressant;
- Sautillements avec ciseau (avec lancer alternatif des jambes) (fig. 13);
- Sautillements avec écart antéro-postérieur (lancer simultané des jambes) (fig. 14);
- Sautillements avec écart latéral;
- Sauts à la corde (sans et avec progression).



FIG. 9.



FIG. 10.



FIG. 11



FIG. 12.

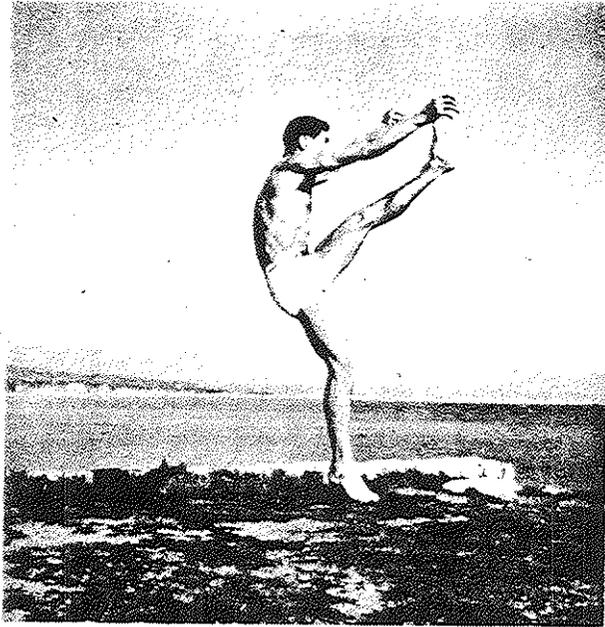


FIG. 13.



FIG. 14.

2° Sauts utiles.

a) Saut en hauteur, avec et sans élan :

- par-dessus le bras d'un camarade accroupi;
- par-dessus un bâton tenu à bout de bras par 1, 2 camarades;
- par-dessus une corde en mouvement;

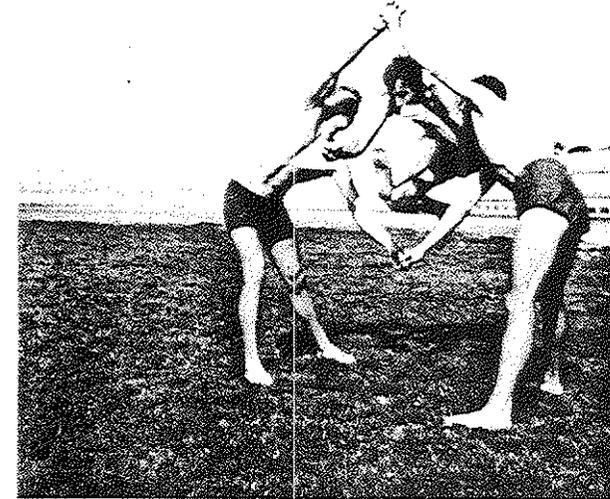


FIG. 15.

- sauts divers par-dessus un caoutchouc, une corde ou une latte (de face, coup de ciseau, basculés);
- + — sauts de fenêtre (fig. 15);
- + — sauts avec appui : saut de borne (face et flanc), saut de barrière (face et flanc), saut de mouton, divers;
- sauts avec l'aide d'un bâton ou d'une perche;
- sauts d'accrochage à une barre, à un mur, à une paroi.

b) Saut en longueur avec et sans élan :

- sauts en flexion (fig. 16) ;
- sauts en extension (fig. 17) ;
- sauts par enjambement : fossé, rivière ;
- sauts en longueur, successifs ;
- franchissement d'une fosse avec l'aide d'un bâton ou d'une perche (fig. 18) ;
- sauts pour s'accrocher à une corde, à une branche, à une barre, etc.

c) Sauts combinés : hauteur-longueur, avec élan :

- par-dessus corde ou caoutchouc, avec marques de départ déterminées ; réceptions diverses ;
- par-dessus le bras d'un camarade ;
- par-dessus plusieurs camarades :
 - + — avec réceptions diverses ;
 - + — avec obstacles en largeur ;
 - + — avec obstacles en continuant sa course, avec obstacles successifs ;
 - + — avec appuis multiples sur l'obstacle : barrières (fig. 19), poutres (fig. 20) et obstacles naturels ;
- passage par-dessus : mouton, cheval ;
 - à l'aide des deux bras (fig. 21) ;
 - à l'aide d'un bras (fig. 22).

d) Sauts en élévation (sur obstacle et s'y maintenir) :

- de face : en ramassé ;
- de face : en enjambé avec pose alternative des pieds ;
- sur gradins, barrières, murs, etc., avec réceptions diverses.

e) Sauts en profondeur :

- + — de face : départ assis, accroupi, debout (avant, arrière, latéral) ;
- + — départ à l'appui sur le ventre et les mains avec roulades diverses à la réception ;
- départ en roulant sur le côté ;

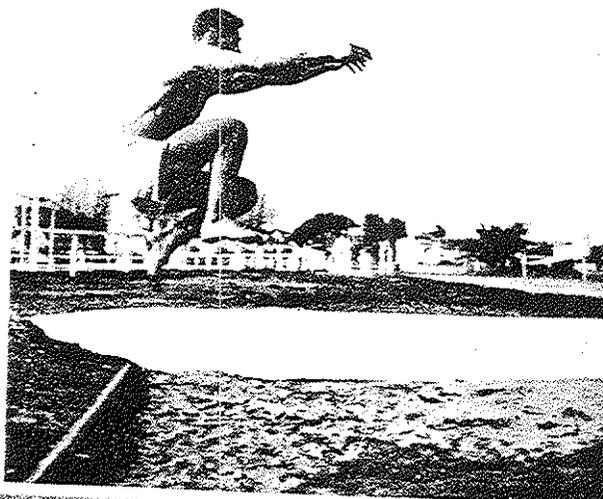


FIG. 16.



FIG. 17.



FIG. 18.

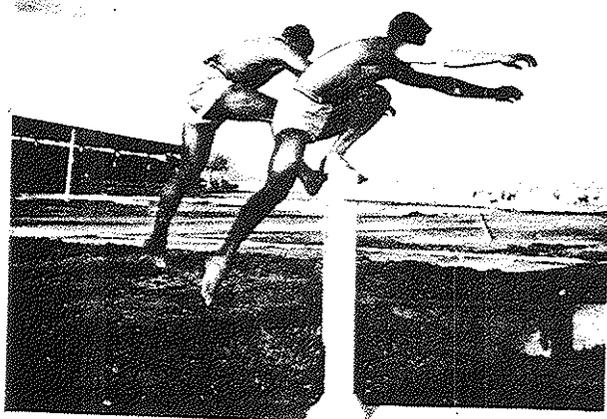


FIG. 19.



FIG. 20.



FIG. 21.

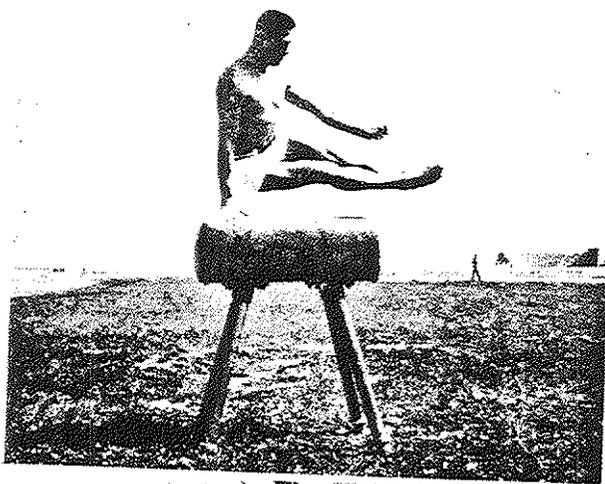


FIG. 22.



FIG. 23.

- suspendu le long du mur vertical (fig. 23), en arrière de l'aplomb;
- suspendu à une barre horizontale (fig. 24);
- suspendu à un engin mobile (corde, perche, oscillante) : lâcher en arrière, en avant.

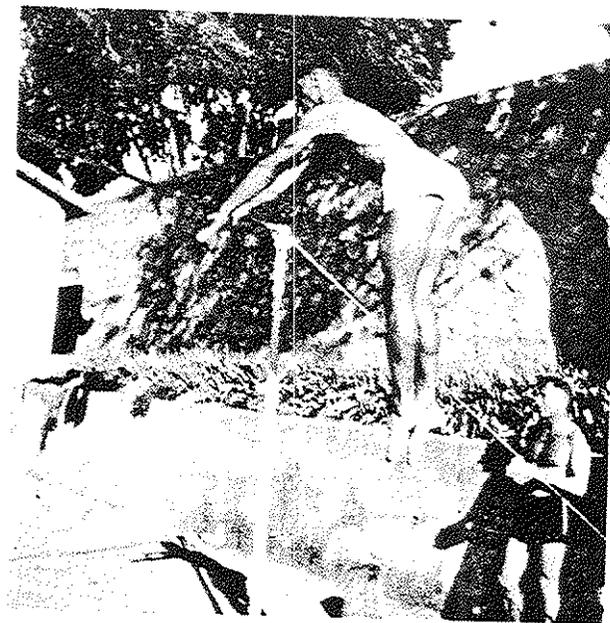


FIG. 24.

f) Sauts en longueur et profondeur combinées :

- sans élan, depuis hauteur; franchissement de ruisseau, haies, etc.;
- + — à l'aide d'une perche ou d'un bâton, départ : assis, debout;
- + — mêmes exercices avec élan.

g) Sauts collectifs :

Franchissements collectifs rapides d'obstacles divers :

- en hauteur (barrière, haie);
- en longueur (fossé, ruisseau);
- en profondeur.

h) Sauts avec corde suspendue, par balancement :

- saut en longueur : franchissement de fossé, coupures;
- saut par-dessus obstacle en hauteur;
- saut par-dessus obstacle en hauteur et longueur combinées.

ARTICLE 5. — Locomotions secondaires.

1. QUADRUPÉDIE.

La quadrupédie comprend tous les exercices en appui sur les quatre membres. Elle intéresse toute la musculature, assouplit et fortifie les articulations.

Les exercices de quadrupédie trouvent de multiples applications utilitaires au combat. Ils préparent l'exécutant à s'accrou-



FIG. 25.

pir, à s'étendre rapidement au sol à plat ventre, à plat dos ou sur le flanc, à se dissimuler, à progresser dans les taillis sur les branchages, sous voûtes basses, à se maintenir et à se déplacer sur des sols où la position debout est impossible, à franchir en attitude favorable des passages difficiles, étroits ou dangereux, à se réchapper en cas de chute.

1° Attitudes.

- Accroupissement avant (fig. 25), arrière, latéral;
- Blotissement avant (fig. 26), arrière, latéral;
- Appuis : facial (fig. 27), ventral, dorsal (fig. 28), latéral;
- Changement d'appui;
- Changement d'attitude par extension en avant ou en arrière des points d'appui (mains ou pieds).

2° La locomotion quadrupédique.

a) Marches et courses quadrupédiques :

1. Marche avec appui sur les mains et les genoux;
2. Marche à quatre pattes (fig. 29);
3. Course de vitesse à quatre pattes;
4. Marche et course alternées;
5. Marche à l'amble, normale et à reculons (fig. 30);
6. Marche à l'amble, bras et jambes tendus (l'ours), en avant et à reculons (fig. 31);
7. Marche et course latérale (crabe), changements de direction;
8. Marche et course avec voltes;
9. Marche dorsale (avant, arrière);
10. Marche et course avec arrêts en changements d'attitudes;
11. Marche et course sur trois membres : avant, arrière (2 mains, 1 pied);
- + 12. Marche par bondissements : appuis successifs des deux mains, puis des deux pieds, bras entre les jambes ou jambes entre les bras (arrière, avant);
- + 13. Marches quadrupédiques avec dissimulation;
- + 14. Marches quadrupédiques silencieuses;
15. La brouette (avant, arrière) : prise aux cuisses (fig. 32); prise aux chevilles (fig. 33).

b) Sauts quadrupédiques :

1. Bondissements en longueur (en hauteur) : avant, arrière, latéral;



FIG. 26.

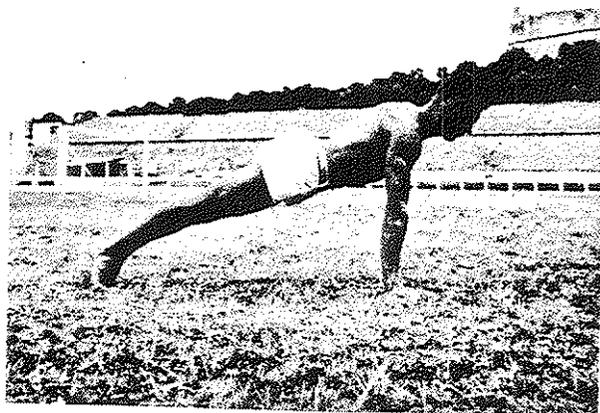


FIG. 27



FIG. 28.



FIG. 29.



FIG. 30.



FIG. 31.



FIG. 32.



FIG. 33.

2. Bondissement de la grenouille (1 seul temps réception sur les quatre membres) (fig. 34 et 35);
3. Course par bondissements (même exercice que le n° 12 ci-dessus avec temps de suspension et réception sur les mains puis sur les pieds) (fig. 36);
4. Sauts d'obstacles réels en longueur;
5. Sauts d'obstacles réels en hauteur;
6. Chutes quadrupédiques en profondeur, sur pieds, puis mains, sur quatre membres, sur mains, puis pieds.

c) **Ramper** (sous obstacles, en terrains variés, silencieux) :

- bras allongés en avant de la tête;
- bras fléchis, mains en face de l'épaule opposée, en avant de la tête;
- avec l'aide des bras et des pointes des pieds;
- avec l'aide des bras et d'une jambe fléchie, puis étendue;
- avec mouvements conjugués du bras et de la jambe opposés (fig. 37);
- sur les coudes : avec, sans l'aide des jambes;
- en arrière, de travers, avec changements de direction.

Ramper dorsal :

- tête en avant, bras fléchis, avant-bras le long du corps, bras allongés le long du corps;
- pieds en avant, progresser avec l'aide des bras, progresser par traction bras et jambes;
- par reptation.

Roulement :

- progresser dans un sens indiqué;
- sur pente ascendante, descendante;
- arrêts sur pente descendante;
- ramper avec dissimulation;
- ramper utilitaire en portant, en poussant des objets lourds.

d) **Tomber** :

1. Tomber volontaire par abattement ventral (fig. 38), dorsal (fig. 39), latéral (fig. 40);

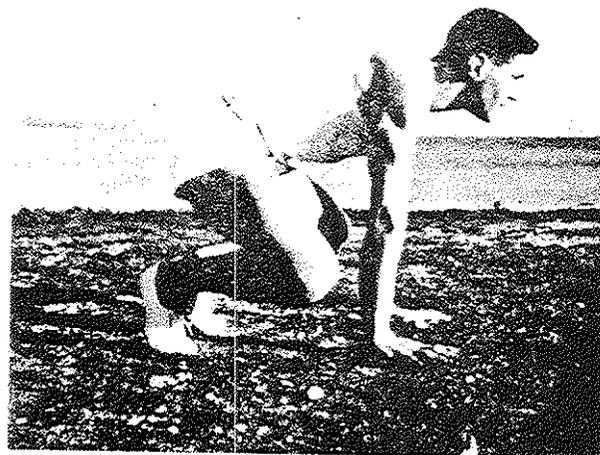


FIG. 34.



FIG. 35.



FIG. 36.

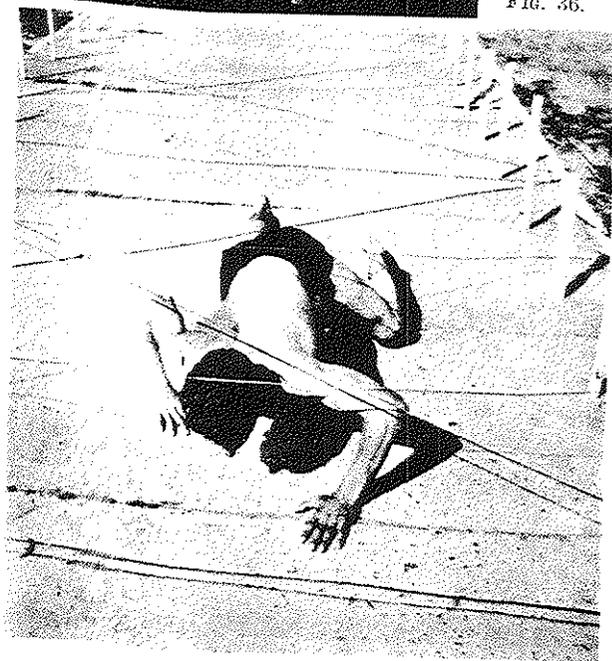


FIG. 37.



FIG. 38.



FIG. 39.



FIG. 40



FIG. 41.



FIG. 42.

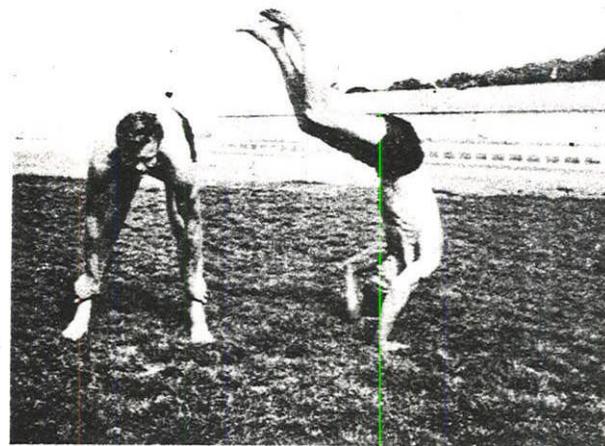


FIG. 43.

2. Z Roulades : avant (fig. 41), arrière, simples, doubles, multiples;
3. Z Rouler par-dessus un obstacle (fig. 42 et 43), suivi d'actions diverses;
4. Plaquage volontaire par abatement ventral à l'arrêt et en course (recherche de la rapidité).

2. GRIMPER.

Le grimper développe la musculature du tronc, des membres supérieurs et renforce la sangle abdominale.

Les groupes de muscles, dont le travail est normalement isolé, sont mis en action, en cours de pratique, avec bras et jambes. Tout sujet normal a la possibilité d'acquiescer le développement musculaire nécessaire à l'action du grimper.

Le grimper englobe tous les exercices d'élévation, de descente ou de déplacement du corps dans une direction quelconque avec l'aide des bras seulement ou avec l'aide commune des bras et des jambes en utilisant un ou plusieurs points d'appui.

Les exercices de grimper sont à pratiquer aussi souvent que possible sur engins tels que :

- barre horizontale, inclinée ou verticale;
- barres doubles;
- corde;
- planches horizontales, inclinées, ou sur équivalents naturels ou artificiels :
- échelles diverses;
- perches et poteaux de différentes grosseurs;
- arbres;
- parois rocheuses ou murailles;
- câbles, gouttières, etc.

Le grimper à l'aide des quatre membres a une importance prépondérante.

Il convient d'habituer les exécutants à :

- éliminer toute raideur ou crispation forcée;
- éviter l'effort lent ou contracté;
- travailler en souplesse;
- utiliser au mieux les élans.

Toutes les fois où la prudence l'exige, l'instructeur se place de manière à pouvoir aider et protéger les exécutants.

A. — APPUIS.

BUT : Soutenir ou élever le corps sur les deux bras agissant en répulsion, mains plus basses que les épaules, jambes en positions diverses.

Sur plateau non aménagé, les appuis au sol et certains exercices de quadrupédie, pourront être employés comme exercices de grimper.

1° Appuis inclinés :

Mains sur barre simple (fig. 44), double (fig. 45) ou chaîne d'appui, pieds au sol (fig. 46);

Pieds sur barre simple (fig. 47), double ou chaîne d'appui, mains au sol.

2° Appuis horizontaux.

Pieds et mains au sol (fig. 48) ou sur barre double (fig. 49) :

- flexions-extensions des bras;
- élévations d'un bras, d'une jambe;
- élévations combinées d'un bras et d'une jambe;
- écartements et rapprochements alternatifs ou simultanés des bras, des jambes;
- écartement et rapprochement combinés, bras-jambes;
- répulsions vives des bras ou des jambes;
- répulsions vives combinées bras-jambes;
- déplacements des mains, pieds fixes;
- déplacement des pieds, mains fixées.

3° Appuis tendus.

Mains sur barre simple (fig. 50), double ou chaîne d'appui :

- flexions-extensions des bras;
- écartements et rapprochements alternatifs ou simultanés des bras.

4° Cheminement en appui.

En appui incliné, horizontal ou tendu; cheminements latéraux sur barre ou corde simple (fig. 51) ou double;

Cheminements à cheval sur barre ou corde double (fig. 52), poutre, avec ou sans matériel.

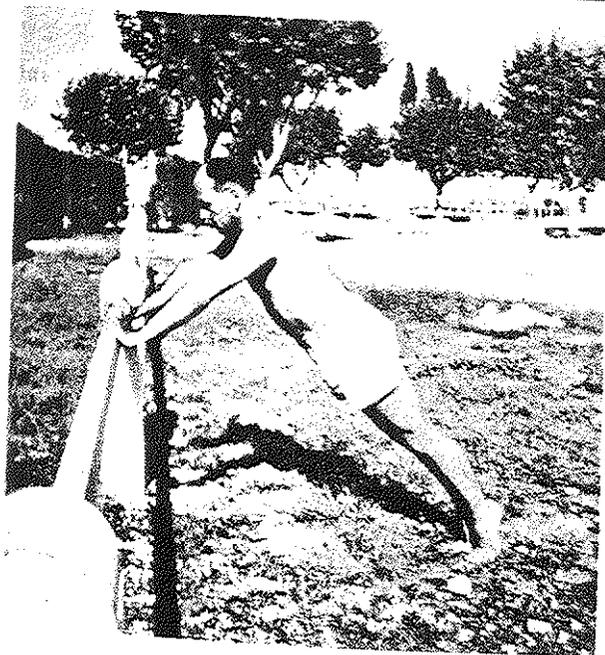


FIG. 44.

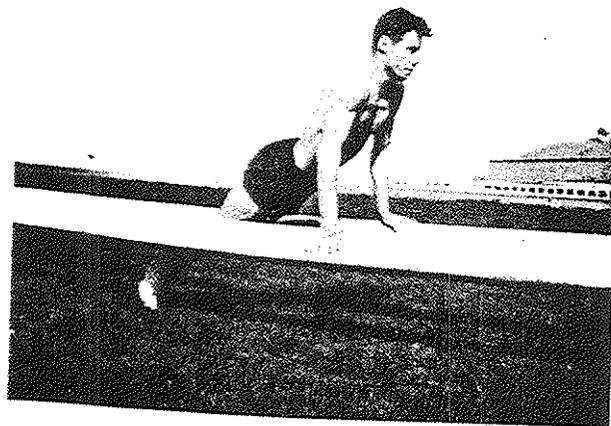


FIG. 45.



FIG. 46.

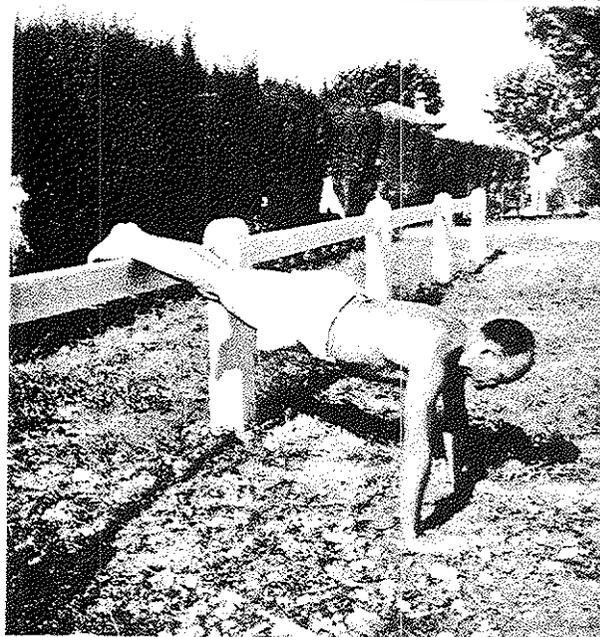


FIG. 47.

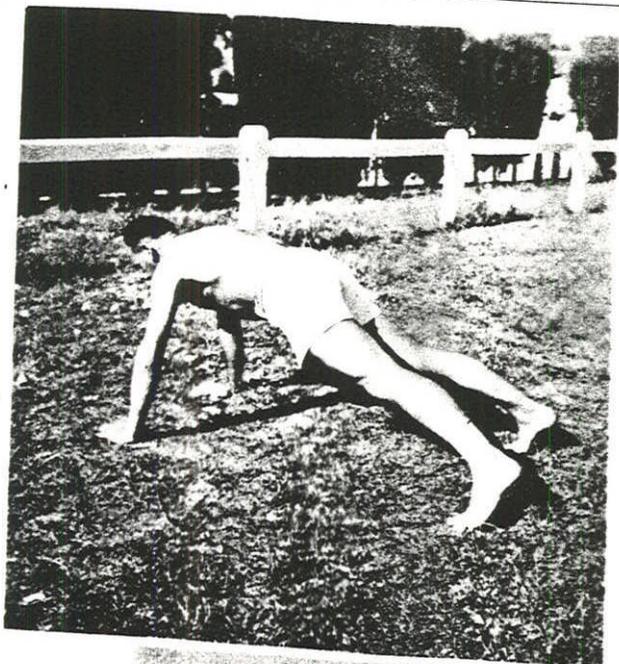


FIG. 48.

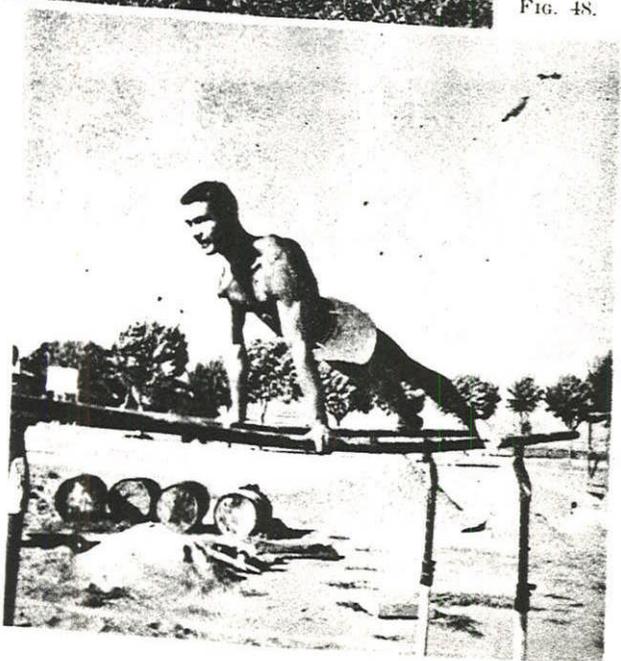


FIG. 49.



FIG. 50.



FIG. 51.

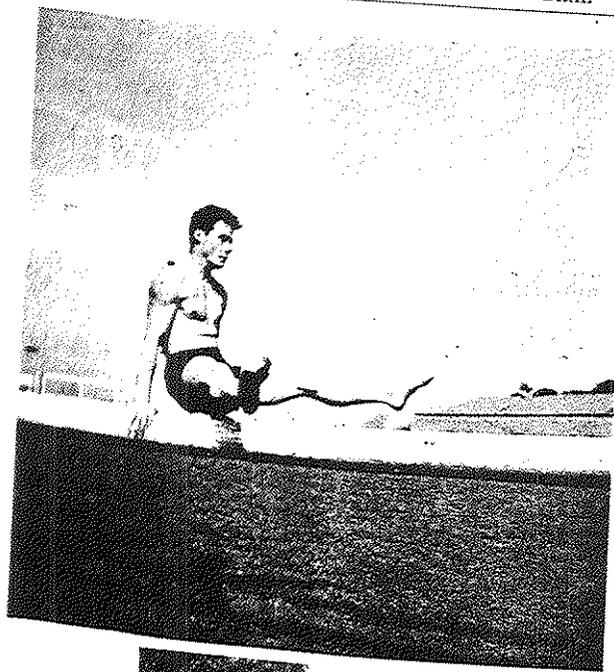
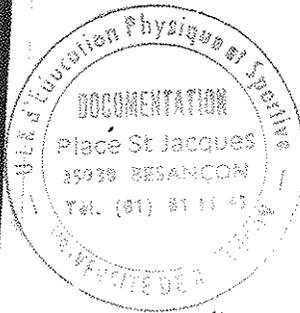


Fig. 52.



Fig. 53.



B. — SUSPENSIONS.

BUT : Accrocher le corps et le mouvoir au-dessous de la base de fixation. Travail sans élan et avec élan.

1° Suspensions inclinées.

Mains à une barre simple (fig. 53), double ou chaîne d'appui, pieds au sol :

- tractions;
- élévations de jambes;
- écartements et rapprochements alternatifs ou simultanés des bras;
- progression latérale;
- renversement avec l'aide des jambes (fig. 54).

2° Suspensions allongées.

Mains à une barre simple (fig. 55) ou chaîne en suspension :

- tractions;
- élévations des jambes;
- écartements et rapprochements alternatifs ou simultanés des bras;
- progression latérale.

Mains à une barre double ou à une échelle horizontale :

- tractions;
- élévations des jambes;
- écartements et rapprochements alternatifs ou simultanés des bras.

Suspensions par les aisselles (fig. 56), les jambes (fig. 57), les pieds :

— *latéralement*, mains accrochées à une barre, une passerelle de portique, une arête de mur (fig. 58);

— *en singe*, sous une barre (fig. 59) ou corde simple ou double, ou échelle (fig. 60) horizontale, inclinée, tête plus haute ou plus basse que les pieds;

— *en avant ou en arrière* sous une échelle par déplacements simultanés ou alternatifs des bras avec sursaut (fig. 61 et 61 bis) ou balancement (fig. 62).



FIG. 54.



FIG. 55.

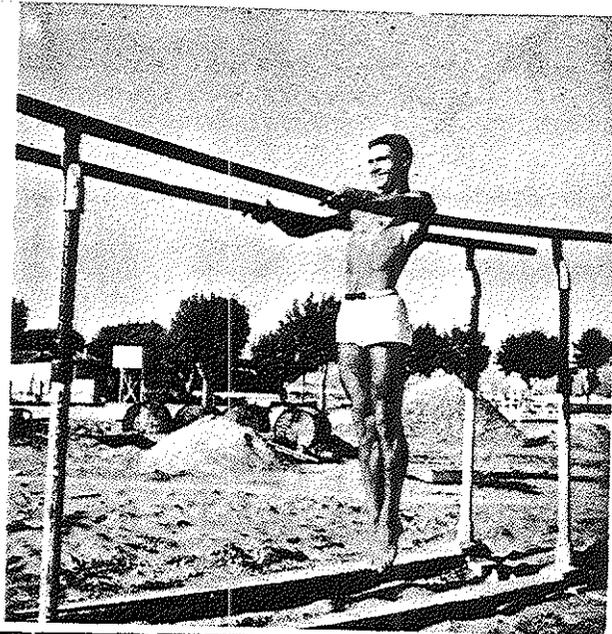


FIG. 56.

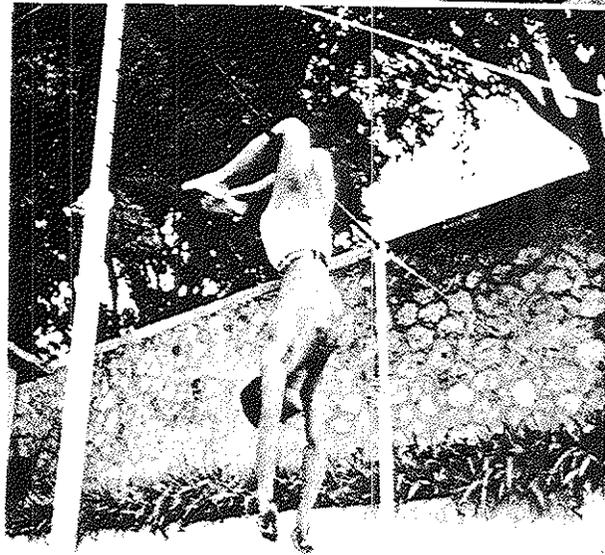


FIG. 57.

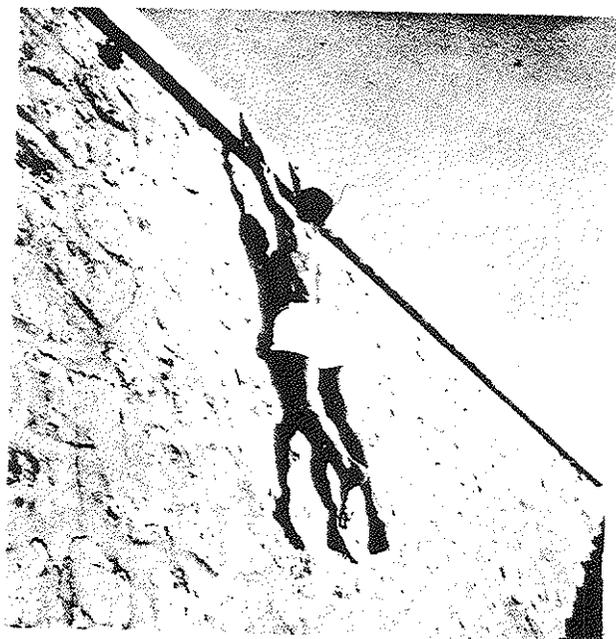


FIG. 58.



FIG. 59.

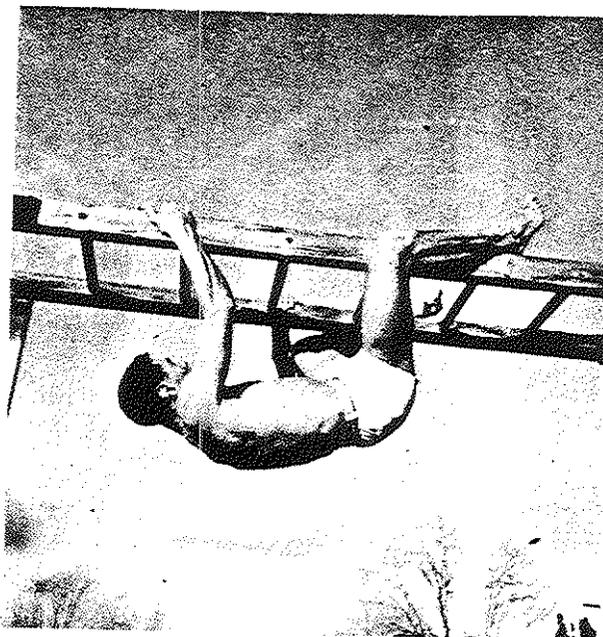


FIG. 60.

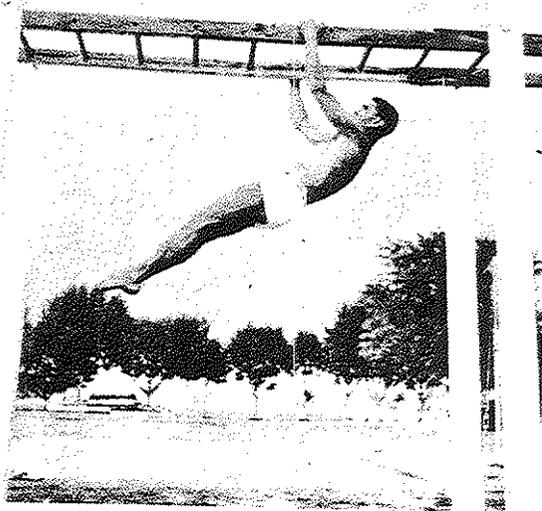


FIG. 61.

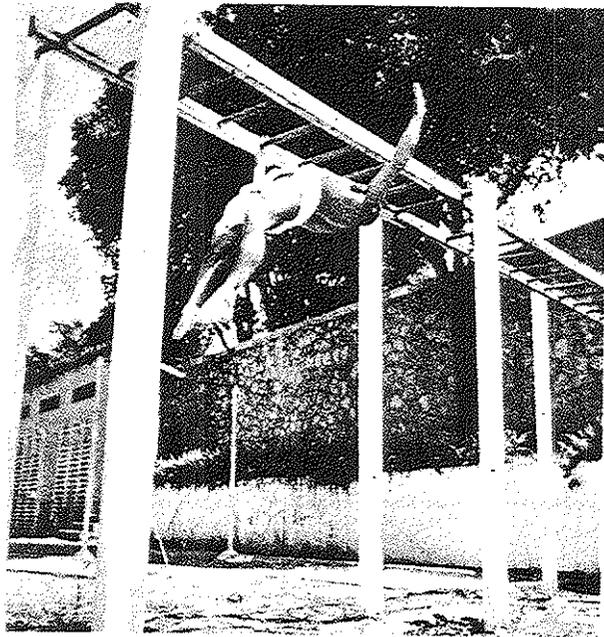


Fig. 61 bis.

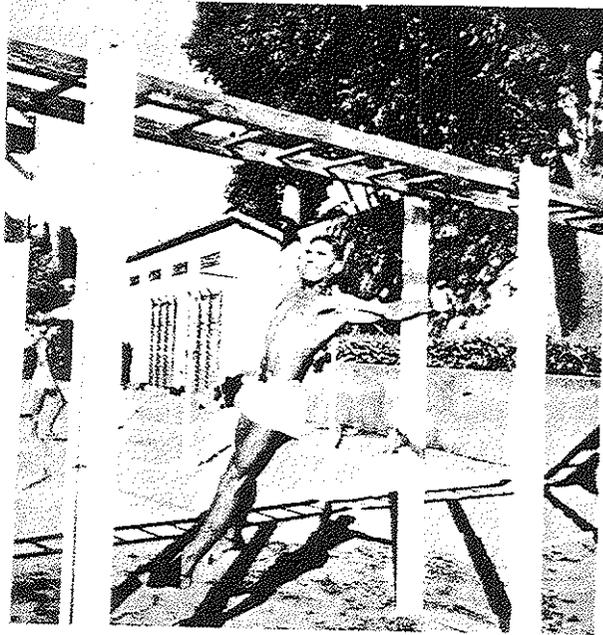


Fig. 62.

3° Rétablissements en suspension.

Sur une barre, corde, plate-forme :

— sur les avant-bras, alternativement ou simultanément (fig. 63) ;

— renversements.

En suspension par les doigts : rétablissement sur mur, fenêtre, passerelle.

C. — GRIMPERS RÉELS ET ESCALADES.

Les murs, arbres, charpentes, échafaudages, gouttières, solides câbles de paratonnerre... se trouvant à proximité immédiate des plateaux non aménagés, doivent être utilisés en employant les précautions d'usage.

L'instructeur s'attache à l'éducation des exécutants sujets au vertige.

1. Monter et descendre sur échelle fixe, verticale, de face, de dos, de côté ;
2. Monter et descendre sur échelle fixe inclinée, de face, de dos, par-dessous l'échelle, par côté ;
3. Grimper aux échelles doubles ;
- + 4. Grimper à une échelle de corde mobile (divers modes) : face, de côté ;
5. Grimper sur une planche inclinée en course rapide, en quadrupédie ;
6. Grimper à la corde à nœuds ;
7. Grimper à la corde lisse avec bras et jambes, avec bras seuls ;
8. Grimper aux poteaux et mâts de divers diamètres :
 - par croisement des bras et des jambes (fig. 64) ;
 - par pression contrariée des mains et des pieds (fig. 65) ;
- + 9. Escalade de parois verticales (murs et parois rocheuses) :
 - avec cordes (fig. 66) ;
 - avec perche non fixée ;
 - en utilisant creux et aspérités ;
 - avec aides ;



FIG. 63.



FIG. 64.



FIG. 65.



FIG. 66.

- + 10. Escalades d'échaffaudage, barrière, charpentes, etc.;
- 11. Escalades combinées sur portiques et parois;
- + 12. Escalades entre parois de faible écartement;
- 13. Grimper aux arbres, cheminements sur branches;
- + 14. Rétablissement final d'escalade;



FIG. 67.

- 15. Trajets d'escalades avec engins divers;
- + 16. Escalades collectives (fig. 67);
- + 17. Escalades avec matériels.

3. ÉQUILIBRISME.

Les exercices utilitaires d'équilibrisme sont conjugués avec les exercices de grimper aussi souvent que possible. L'instructeur continue l'éducation des exécutants sujets au vertige.

Au cours de l'entraînement progressif au franchissement des obstacles par équilibre, ces derniers sont appelés :

Dans un premier temps, à grimper par leurs propres moyens ou avec aide sur des plates-formes à différentes hauteurs, à y stationner en position couchée, assise, quadrupédique, à genoux, debout, à exécuter des mouvements divers de pied ferme, à effectuer de courts déplacements;

Dans un deuxième temps, à suivre en déplacement l'instructeur ou le chef de vague en appuyant leurs mains sur les épaules du guide;

Dans un troisième temps, à précéder dans une colonne l'instructeur ou le chef de vague qui les tient par la ceinture, sous les aisselles ou par les épaules;

Dans un quatrième temps, à suivre en fin de groupe un camarade choisi dont la présence est un encouragement (si un comportement anormal le justifie, le sujet est assuré à l'aide d'une corde),

enfin, à progresser en tête d'un groupe.

En général, la plupart des recrues dominant rapidement leur appréhension du vide. L'instructeur prend cependant le maximum de précautions pour assurer la protection de tous les exécutants. Les franchissements s'effectuent au-dessus de sols sablés ou garnis de sciure, ou au-dessus de cours d'eau de profondeur suffisante pour amortir les chutes.

a) Éducatifs.

Les équilibres gymniques s'emploient dans cette catégorie d'exercices.

1° Au sol :

- Équilibre sur une jambe;
- Toucher le sol le plus loin possible : en avant, en arrière, latéralement;
- Équilibre en planche avant (fig. 68);
- Équilibre en planche arrière;
- Équilibre sur la nuque : chandelle (fig. 69);
- Équilibre sur la tête et les mains : trépied (fig. 70); poirier (fig. 71);
- Équilibre sur les avant-bras;
- Équilibre sur les mains (bi-pied) (fig. 72), appui tendu renversé (fig. 73).

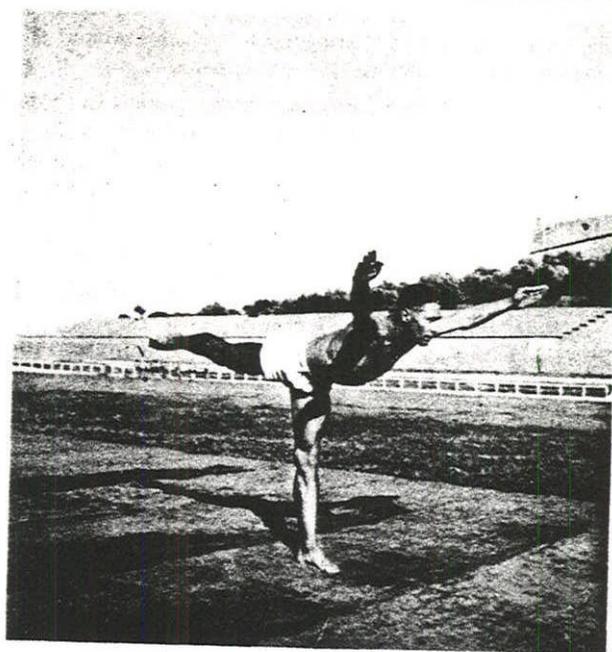


FIG. 68.



FIG. 69.

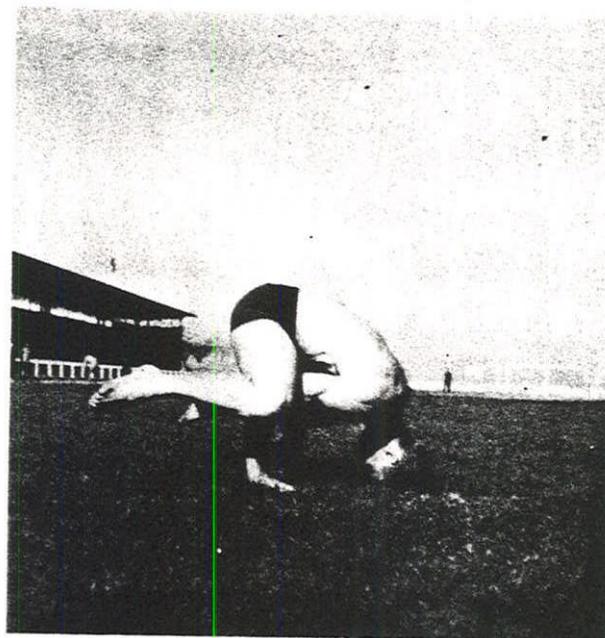


FIG. 70.



FIG. 71.

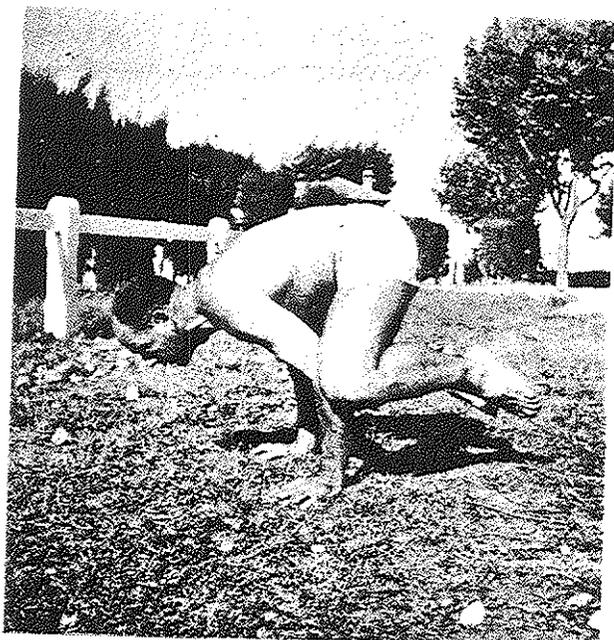


FIG. 72.

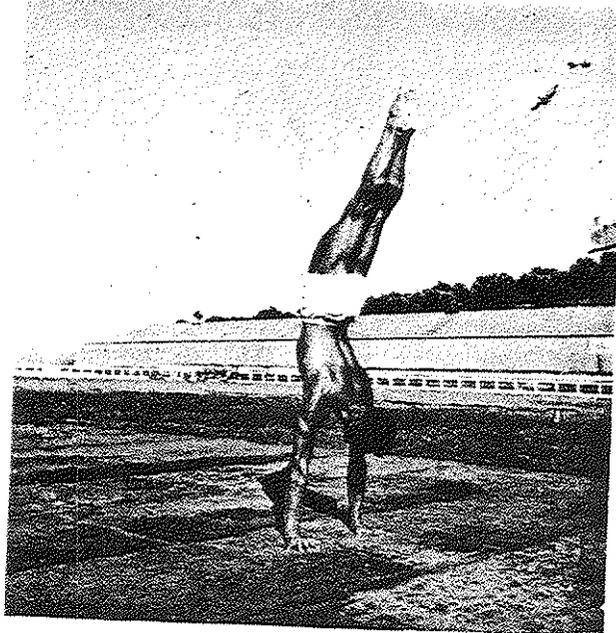


FIG. 73.

2° *Sur matériels* : pierres, bancs, barrières, poutres, passerelles :

Mêmes exercices que ci-dessus;

Assis sur une barre : équilibre en lâchant les mains;

Mêmes exercices sur branche.

b) *Exercices utilitaires.*

+ 1. Passage de gué. Varier l'allure, la longueur, imposer le port de matériels divers (fig. 74), de camarades;



FIG. 74.

2. Cheminement en équilibre sur poutre avec difficulté croissante :

- assis : progression latérale dans les deux sens;
- accroupi, à cheval, en ramper, debout, progression avant, arrière, latérale, arrêt, enjambement d'obstacles, de camarades;

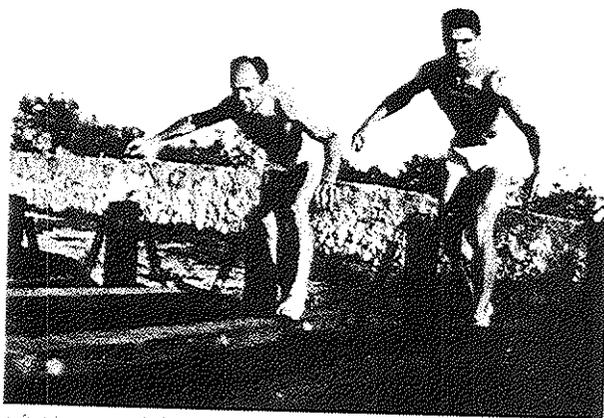


FIG. 75.



FIG. 76.

- croisement à deux;
- cheminement (allure : de lente à vive);
- cheminement sur engins branlants (fig. 75) ou oscillants (fig. 76);
- + 3. Passage sur portique, avec cheminement à diverses hauteurs; attitudes diverses; *accoutumance au ride*;
- + 4. Passage de murs à diverses hauteurs, à quatre pattes, assis, debout, à cloche-pied, avec port d'objets divers. *entraînement contre le vertige*;
- 5. Grimper sur une échelle inclinée : de face, de dos, sans Paide des bras;
- 6. Sur échelle, sur mur, sur portique : changements d'attitude à hauteur de plus en plus grande.

4. NATATION.

La pratique de traversées rapides en pleine eau doit être prévue en cours de séance si les conditions matérielles et la température le permettent.

Elle ne doit pas se confondre avec les séances de natation prévues en activités sportives, mais être utilisée comme un trempage en fin de travail.

Si la troupe est en état de transpiration, le passage, même rapide sera évité :

— si l'eau est trop fraîche, c'est-à-dire à une température inférieure à 18°.

1° *Accoutumance à l'eau :*

Saut dans l'eau peu profonde, traversée à gué;

Franchissement de cours d'eau peu profond à courant faible en s'aidant d'une perche;

Traversée de bassins :

- peu profonds;
- assez profonds (avec corde-guide);
- profonds (sans corde-guide en formant chaîne).

2° Exercices utilitaires :

Traversée de bassin ou de cours d'eau à faible courant avec corde ou va-et-vient;

+ Nage avec matériel flottant, poutre, bouée, etc.;

Nage avec départ dans l'eau;

Nage après saut dans l'eau;

Traversée avec compétition;

Traversée à cadence imposée;

+ Traversée collective avec matériel.

3° Adaptation au milieu :

+ 1. Contact avec végétation aquatique, nage d'accoutumance;

+ 2. Traversée directe de borbier ou de terrains marécageux;

+ 3. Nage en mer.

Pendant ces courts exercices qui constituent une application utilitaire des séances de natation, le moniteur devra enregistrer les progrès réalisés et tenir compte des *possibilités d'ensemble* de l'unité à l'entraînement.

An besoin, différents itinéraires de passages sont fixés pour les diverses catégories de nageurs.

Les risques d'accident sont réduits au minimum si l'effectif des groupes est faible, la surveillance stricte et la discipline rigide.

ARTICLE 6. — Activités utilitaires.

1° Lever-porter.

a) Lever ordinaire :

1. Lever par la nuque un camarade couché et raidi;

2. Lever un camarade couché à terre, le soulever par devant, par derrière et de côté. Soulever des objets très lourds : individuellement, en équipe.

b) Lever-porter :

1. Traîner un camarade saisi sous le bras, par la nuque, par la ceinture;

2. Charger et porter sur la tête des objets de légers à lourds en marchant, en courant.

Utiliser, aussi souvent que possible, des matériels que la troupe peut être appelée à manipuler au combat ou dans ses activités spécifiquement militaires.

c) Les porter à deux :

1. Porter dans les bras « en nounou » (fig. 77);

2. Porter à califourchon : sur les hanches, devant (fig. 78); derrière (fig. 79); sur les épaules (fig. 80);

+ 3. Transport d'un camarade sur le dos (fig. 81), en travers sur la nuque (pompiers) (fig. 82), sur l'épaule (en quartier de viande) (fig. 83);

+ 4. Porter sur la hanche (fig. 84), en travers des reins (fig. 85);

5. Porter dos à dos : bras en crochet (fig. 86), bras tendus au-dessus de la tête (fig. 87), en sac (fig. 88);

6. L'étrier dorsal avec genou (fig. 89), avec pied (fig. 90);

7. Charger un camarade inerte sur le sol;

8. Porter avec bâton : bras verticaux (fig. 91), étrier dorsal, bâton devant le corps.

d) Les porter à trois :

+ 1. Transport de blessé : pris sous les bras et sous les genoux (fig. 92);

2. Les différents sièges :

— la chaise : A et B, tenant un de leurs poignets, se prennent réciproquement le poignet libre avec leur main libre (fig. 93);

— le fauteuil : A et B se saisissent mutuellement les mains à hauteurs différentes pour former siège et dossier (fig. 94 et 94 bis);

3. Porter un camarade par les bras et les pieds, en hamac (fig. 95);

4. Porter en cruche (fig. 96);



FIG. 77.



FIG. 78.



FIG. 79.



FIG. 80.



FIG. 81.



FIG. 82.



FIG. 83.



FIG. 84.



FIG. 85.



FIG. 86.



FIG. 87.



FIG. 88.



FIG. 89.



FIG. 90.



FIG. 91.



FIG. 92.

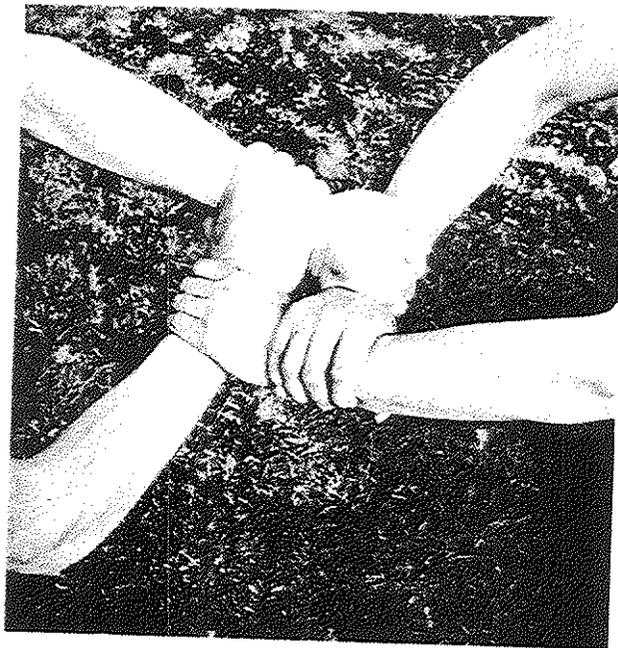


FIG. 93.

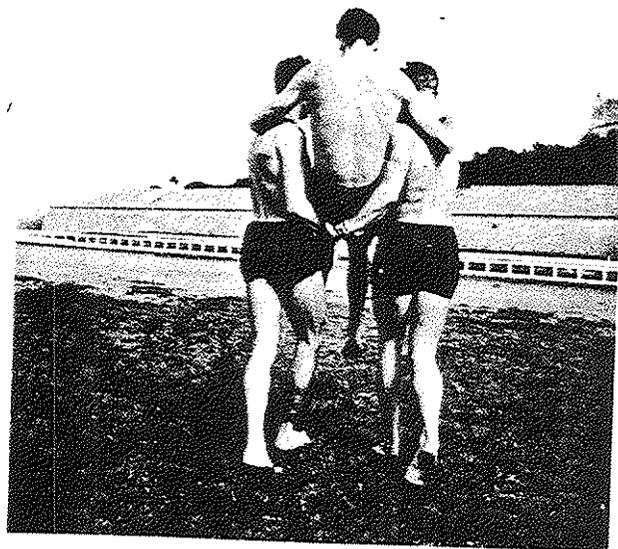


FIG. 94.



FIG. 94 bis.

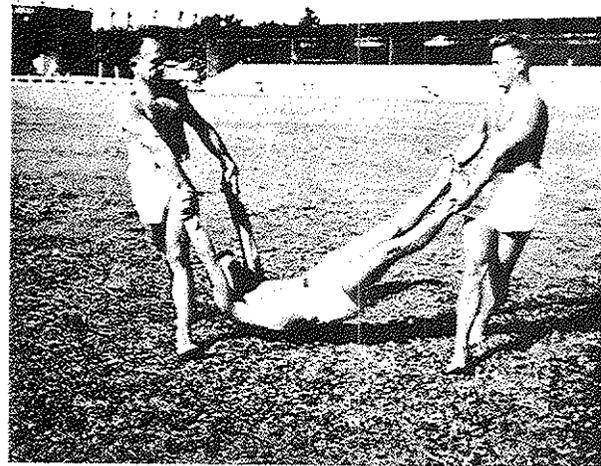


FIG. 95.



FIG. 96.

5. Porter en appui tendu sur les épaules (fig. 97) et variantes (fig. 98 et 99);
6. Porter debout sur les épaules.

e) Porters utilitaires collectifs :

- + 1. Chargement et transport de rails, poutres, poteaux, troncs d'arbres, etc.;
- 2. Porter collectif avec plateau;
- 3. Porter collectif en colonne;
- 4. Différents porters avec bâtons (fig. 100, 101, 102), perche, poutre (fig. 103).

f) Porter en rampement :

- + Charger et porter en rampant un matériel assez lourd, un camarade étendu.



FIG. 97.



FIG. 98



FIG. 99.



FIG. 100.



FIG. 101.

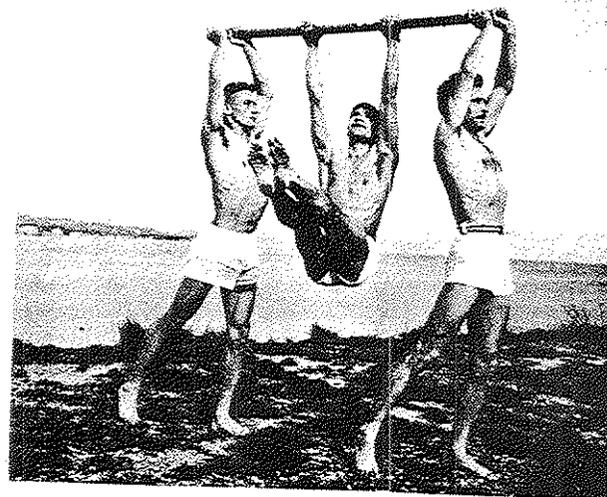


FIG. 102.

Règlement E. P. M.

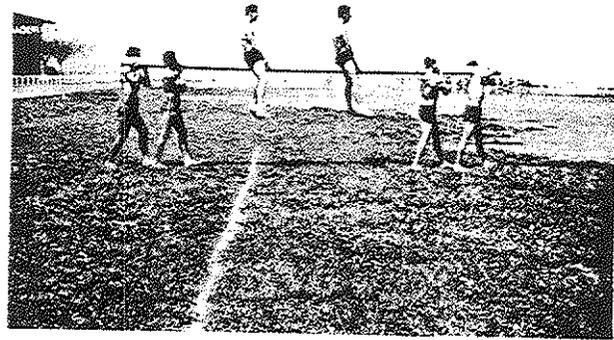


FIG. 103.

2° Lancers.

a) Lancers naturels et utilitaires :

1. Debout, à genoux, à plat ventre, lancers d'objets légers (balles, cailloux) sur but fixe ou mobile :
 - a) A bras cassé, avec ou sans élan;
 - b) Javeloté;
 - c) Lancer rapide de projectiles;
- + 2. Lancers en déplacement sur cible fixe : marche, course (employer de préférence des grenades lestées-progressivement jusqu'à 650 g);
3. Lancers sur cibles mobiles : marche, course;
4. Lancers d'objets lourds :
 - a) Par extension, d'un bras;
 - b) Par flexion avant, arrière;
 - c) Par balancement latéral;

- + 5. Lancers collectifs d'objets longs et lourds (poteaux, traverses, rails);
- + 6. Passe-passe de pierres, de briques, d'objets divers (travail en chaîne, par vague, compétition);
7. Jonglages divers avec balles ou grenades lestées.

b) Lancers éducatifs avec partenaires.

1. Face à face avec objets divers (pierre, ballons, sacs) :
 - par extension d'un bras (fig. 104/1 et 104/2);
 - par extension de deux bras (fig. 104/3 et 104/4);
 - par flexion du torse et balancé des bras vers l'avant (fig. 104/5 et 104/6);
 - par extension du torse et balancé des bras de bas en haut (fig. 104/7 et 104/8);
 - à genoux par balancé latéral d'un bras au-dessus de la tête (fig. 105/1 et 105/2);



FIG. 104/1.



FIG. 104/2.



FIG. 104/3.



FIG. 104/4.

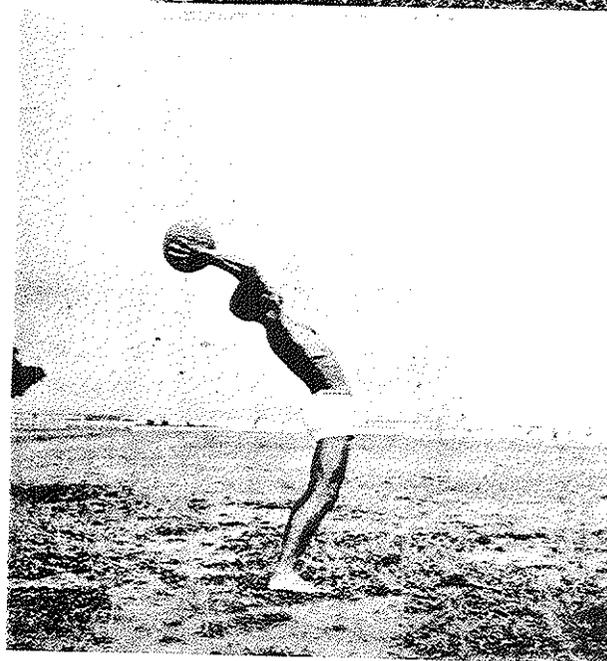


FIG. 104/5.



FIG. 104/6.



FIG. 104/7.



FIG. 104/8.



FIG. 105/1.



Fig. 105/2.



Fig. 105/3.

- couché sur le dos par flexion du torse et balancé des bras vers l'avant (fig. 105/3, 105/4 et 105/5);
- couché sur le ventre par extension des bras (fig. 105/6 et 105/7);
- par rotation du tronc (fig. 106 et 106 bis);
- par passes latérales (fig. 107 et 107 bis);
- par extension du tronc en avant (redressement);
- par extension du tronc en arrière;

2. Dos à dos : par flexion, extension, rotation du tronc.

Il conviendra de tenir compte que les effets d'exercices varient selon que l'on sollicite :

- l'adresse, la détente maximum;
- l'adresse et la détente par lancers de précision;
- la force et la détente par lancers lourds;

3. Lancers collectifs en distance, en précision sur cible unique.

Entraîner la troupe à se plaquer au sol après lancement de grenades, de cailloux en toutes positions.

c) Lancers sans matériels avec partenaires :

- Aider, en le lançant dans sa détente verticale, un camarade pris par la taille : de face (fig. 108), de dos (fig. 109);
- Temps de rigodon (fig. 110 et 111);
- La quille humaine : à trois (fig. 112), en cercle.

3° Attaque et défense.

Les exercices d'attaque et de défense font appel à l'ensemble des ressources mentales, physiques et techniques des exécutants. Ils ont pour but de préparer chaque combattant à sa propre défense naturelle et à la défense collective. Ils contribuent à développer l'énergie, le courage, l'audace, la ténacité, le sang-froid.

Les instructeurs font exécuter, en début d'entraînement, les exercices éducatifs ci-dessous :

a) Traction à deux.

Par saisie mutuelle :

- d'un bras, poignet; pieds fixes (fig. 113);



FIG. 105/4.



FIG. 105/5.



FIG. 105/6.



FIG. 105/7.

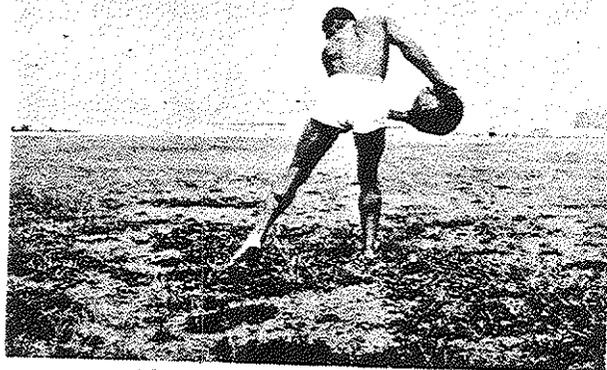


FIG. 106.



FIG. 106 bis.



FIG. 107.



FIG. 107 bis.



FIG. 108



FIG. 109.



FIG. 110.



FIG. 111.

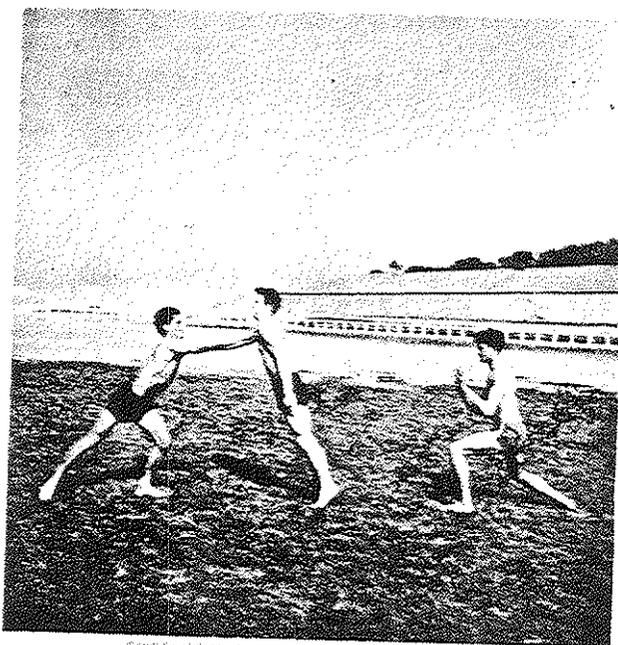


FIG. 112.

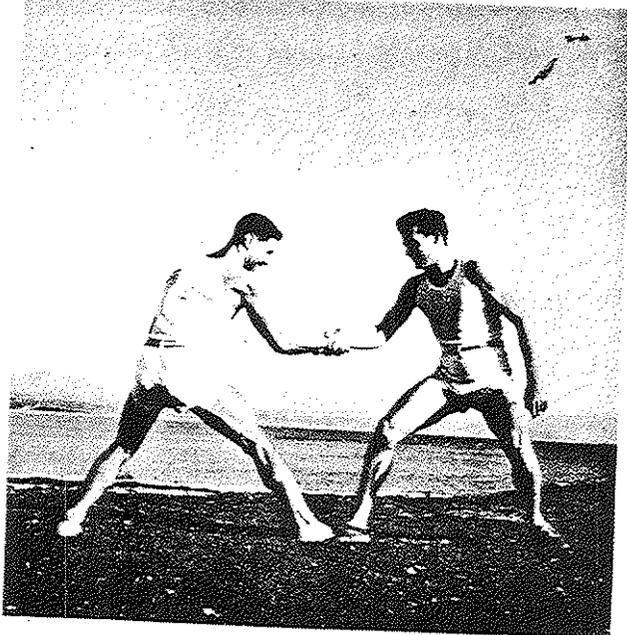


FIG. 113.

— les deux bras, crochet avec les doigts par la nuque (fig. 114 et 115);

Coudes engagés (fig. 116) :

— par saisie mutuelle de parties du corps différentes;

— avec engins : corde, barre, de face et dos à dos;

— lutte de traction (avec engin) (fig. 117).

EXERCICES COLLECTIFS.

Lutte de traction à la corde (fig. 118), avec perche, avec poutre; par demi-vague, en chaîne (fig. 119).

b) Poussée à deux.

Par appui mutuel :

— bras contre bras (mains aux épaules adverses, mains aux coudes, dessus-dessous);

— poignets à poignets;

— front contre front, dos de main interposé;

— nuque contre nuque;

— ceinture à bras le corps;

— dos contre dos;

— en position quadrupédique, épaule contre épaule.

Par appui de parties du corps différentes (fig. 120) :

— résister à l'élévation, à l'abaissement de l'avant-bras;

— avec engins : barre, bâtons courts.

EXERCICES COLLECTIFS.

Lutte de répulsion : avec poutre (fig. 121), avec perche, par vague formant bloc (sans matériel) (fig. 122).

Lutte collective (fig. 123).

c) Torsion à deux :

— rejet de l'opposant vers la droite (la gauche) par saisie d'une partie du corps ou en riposte à la saisie;

— arracher un bâtonnet, une arme à l'opposant, d'une main, des deux mains;

— dégagement de poignet.



Fig. 114.

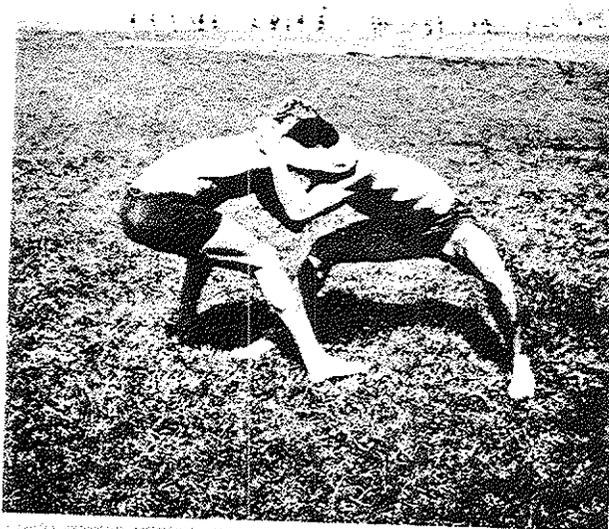


Fig. 116.



Fig. 115.

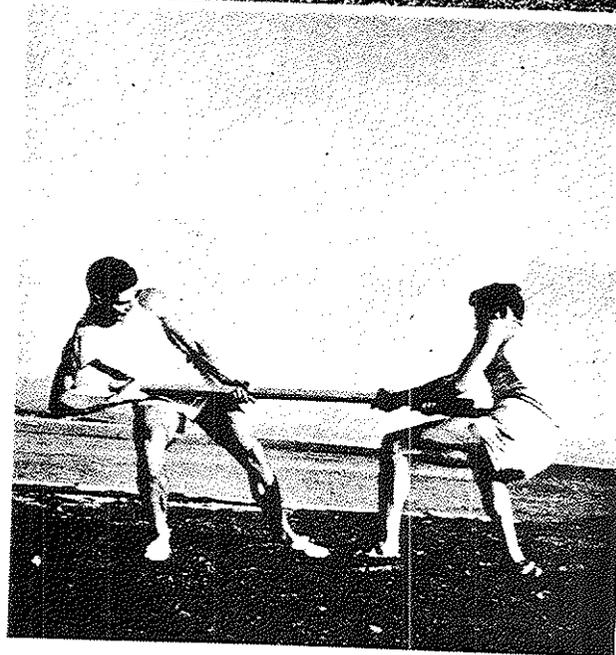


Fig. 117.

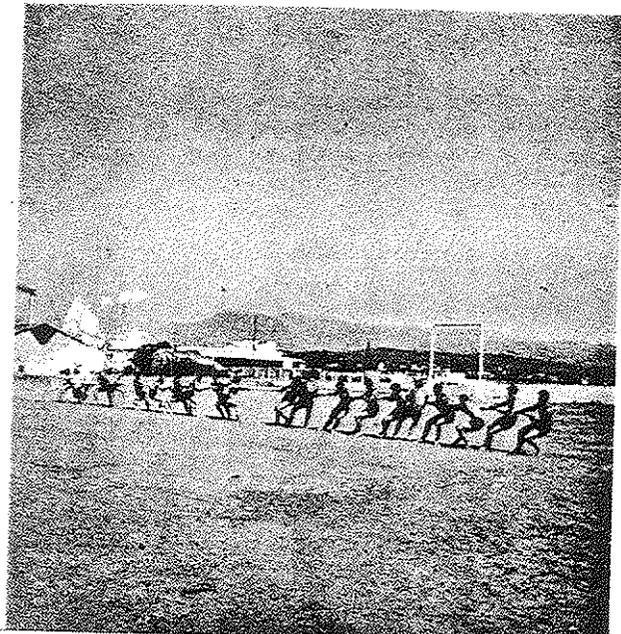


FIG. 118.

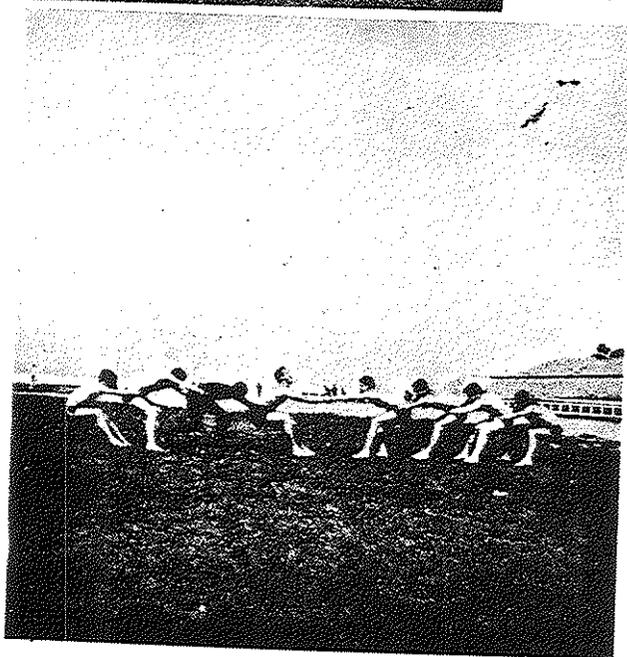


FIG. 119.

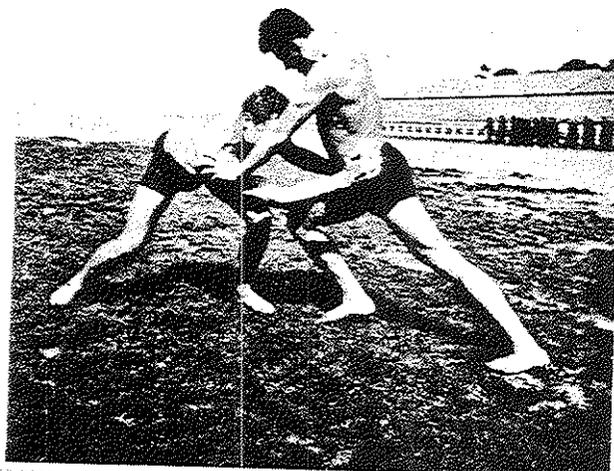


FIG. 120.

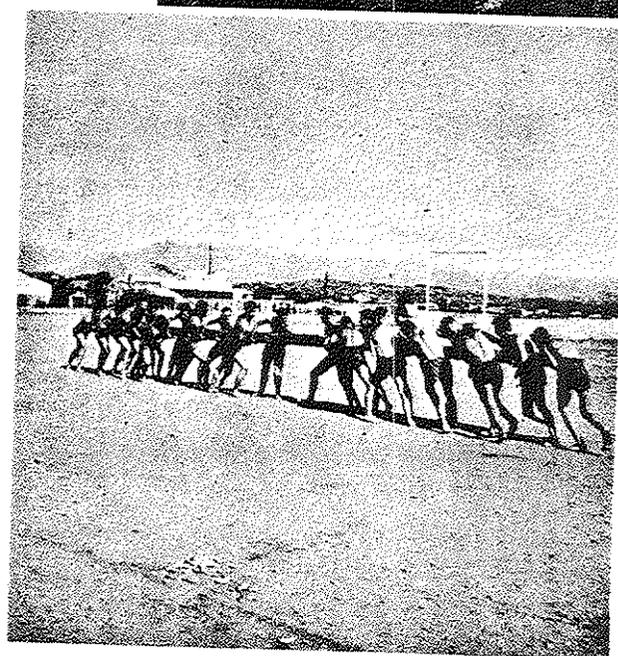


FIG. 121.



FIG. 122.

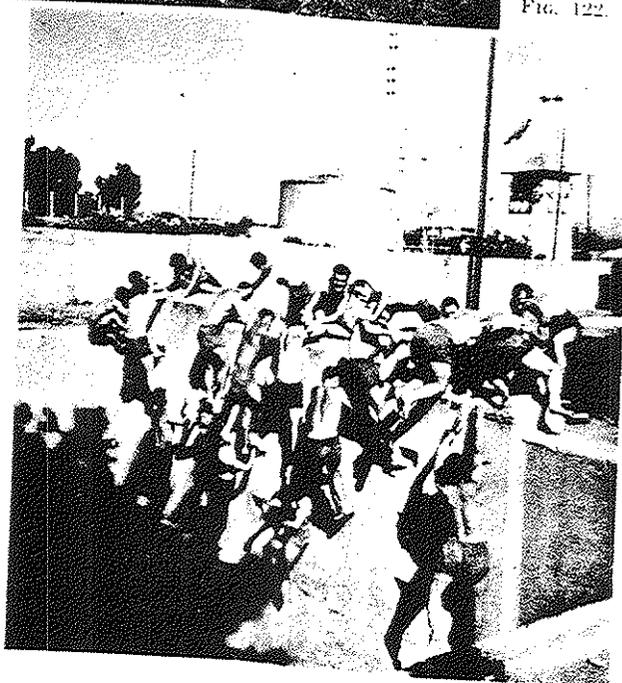


FIG. 123.

d) Exercices d'adresse :

- Touche-cheville;
- Prise de foulard;
- Ecrase orteils;
- Boxe de gifles;
- Lutte indienne (fig. 124).



FIG. 124.

Déséquilibre de l'adversaire par tractions, poussées : procédés libres.

e) Chutes :

- Bouler en avant sur poussée;
- Bouler en arrière sur poussée (fig. 125);
- Chutes diverses sur les avant-bras fléchis (sur poussée).

PRATIQUES D'ATTAQUES ET DÉFENSE.

Dès le troisième mois d'instruction, les séances comportent des exercices empruntés aux modes de défense. La troupe a, en cette période de l'instruction, reçu en E. P. G. une initiation som-

maire. Chaque exécutant connaît les points de corps à atteindre ou à protéger et les coups efficaces à donner ou à redouter.

L'instructeur utilise en E. P. G. le répertoire simple de prise, coups et parades étudiés par ailleurs. Le but essentiel demeure l'augmentation de la valeur physique générale des exécutants, l'amélioration de la vitesse, de l'adresse, de la combativité. En aucun cas, la correction de détail des techniques sportives ou



FIG. 125.

militaires n'est envisagée. La terminologie demeure celle employée en E. P. G.

En général, les activités d'attaque et de défense suscitent un vif intérêt. L'instructeur prépare psychologiquement la recrue à maîtriser ses réflexes individuels et à garder son sang-froid. Le souci de prévenir les réactions brutales ou nerveuses oriente la vigilance des cadres vers les exécutants à comportement irrégulier. Ne jamais oublier que les accidents surviennent le plus souvent au moment où la discipline se relâche.

Le choix des exercices et des sols d'évolution, la disposition de la troupe, ont une importance particulière. L'instructeur recherche la maîtrise absolue de sa troupe. Secondé par l'action

efficace des chefs de vagues, il s'efforce d'obtenir de la part des exécutants l'application attentive des directives données.

L'entraînement porte sur trois groupes principaux d'activités :

— *un travail en corps-à-corps* : les exécutants se saisissent dans le but de se terrasser ou de s'immobiliser;

— *travail en coups frappés* : ils cherchent à atteindre une cible donnée du pied, du genou, de la main, du coude, de la tête;

— *travail de dégagement* : attaqué ou saisi, l'exécutant se dégage, riposte ou se dérobe, recule ou fuit.

Les exercices des divers groupes se combinent et s'enchaînent parallèlement à la progression de l'entraînement au combat rapproché.

Le travail sur sac de cuir ou de toile empli de chiffons, de sciure de bois ou de bourre végétale, sur mannequin, sur partenaire protégé par pneu, facilite la recherche de la puissance, de la vitesse et le contrôle de la précision des coups. Il endurecise les mains ou les pieds à la violence des chocs.

La pratique à deux opposants avec alternance des rôles permet l'entraînement à la vitesse de frappe, l'acquisition des réflexes de combat : voir les coups, les prévenir, parer, esquiver, riposter.

Quand l'exercice prend la forme d'une compétition avec éliminations successives, les chefs de vagues désignés organisent successivement des épreuves secondaires de classement à disputer entre les vaincus.

CHAPITRE VII.

TYPES DE SÉANCES SUR PLATEAU.

ARTICLE 1^{er}. — Conseils généraux.

Les types de leçons donnés à titre de modèles présentent une progressivité valable pour toute troupe en début d'instruction. Chaque instructeur doit essayer de les adapter aux possibilités des exécutants, aux conditions de lieu, de matériels et de température.

Dans la composition des séances sur plateau non aménagé, les murs, arbres, obstacles divers situés à proximité du terrain d'évolution devront être utilisés au maximum pour les exercices pratiques de grimper, équilibre, saut.

ARTICLE 2. — Préparation des chefs de vague.

Avant de faire exécuter la première séance sur plateau, l'instructeur choisit les chefs de vagues, les instruit de leur rôle.

Pour obtenir des évolutions normales en cours de séance, il leur enseigne les formations possibles et le mécanisme de déplacement des vagues sur le plateau et autour du plateau.

ARTICLE 3. — Caractéristiques des cinq premières séances.

Les cinq premières séances conçues pour le démarrage du premier mois d'entraînement comprennent des mouvements simples ne nécessitant pas d'étude préalable.

Le matériel prévu est très réduit.
Chacune des séances est à exécuter deux fois.

ARTICLE 4. — Conseils relatifs aux leçons suivantes.

Après la série de cinq leçons, l'instructeur est appelé à envisager la composition de séances destinées à l'apprentissage de mouvements nouveaux ou à des perfectionnements.

Les exercices sont à emprunter aux séances types 6, 7, 8, 9 ou au répertoire figurant au chapitre VI.

TYPE DE SÉANCE N° 1.

(PLATEAU NON AMÉNAGÉ.)

Période d'entraînement : 1^{er} mois. — Durée de la leçon : 26 minutes. —

Nombre de vagues : 4.

Matériel. — Fixe : néant ; mobile : néant.

FAMILLES.	LIEU.	ÉNONCÉ DES EXERCICES.	COMMENTAIRE.	ALLURE.	DOSAGE.	DU- RÉE.
Prise en mains	Plateau.	Rassemblement par vagues. Marche avec chant.	Moniteur.	*	*	2 mn
Déroutement	Plateau.	Marche allongée Course avec élévation des genoux Marche latérale Course de vitesse	Id. Id. Id.	Moyenne. Rapide. Moyenne. Très rapide.	Longueur du plateau.	2 mn
Quadrupédie	Plateau.	Marche à quatre pattes avec changements d'allure.	Moniteur.	Alternées.	Un plateau.	2 mn
Équilibre	Plateau.	Progression sur une ligne tracée sur le sol ou sur murotte.	Moniteur.	Lente.	Longueur du plateau.	2 mn
Grimper	Plateau.	Prendre successivement les positions d'appui facial, latéral, dorsal.	Moniteur.	Lente.	Minimum 3 fois chaque position.	2 mn
Saut	Plateau.	Progression à cloche-pied entrecoupée de marche.	Moniteur.	Rapide.	Un plateau.	2 mn
Lancer	Plateau.	Lancer de pierres ou grenades : en précision, en hauteur, en distance.	Moniteur.	*	Minimum 9 lancers.	3 mn
Lever-porter	Plateau.	Par deux : porter à califourchon sur les hanches.	Moniteur.	Moyenne.	Un plateau.	3 mn
Attaque et défense	Plateau.	Par deux : lutte de pousée épaule contre épaule.	Moniteur.	Vive.	3 manches de 30 secondes.	2 mn
Parcours	Autour plateau.	Par scout autour du plateau : 100 m courses, 100 m marche, alternées.	Moniteur.	Temps de base 3 mn 30 s.	500 mètres.	4 mn
Retour au calme	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé avec chant.	Moniteur.	Très lente à moyenne	*	2 mn

TYPE DE SÉANCE N° 2.

(PLATEAU NON AMÉNAGÉ.)

Période d'entraînement : 1^{er} mois. — Durée de la leçon : 20 minutes.

Nombre de vagues : 4.

Matériel. — Fisse : néant ; mobile : néant.

FAMILLES.	LIEU.	ÉNONCÉ DES EXERCICES.	COMMAN- DEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU. RÉE.
Prise en mains.....	Plateau.	Rassemblement par vagues. Marche avec chant.	Moniteur.	*	*	2 mn
Déroutement.....	Plateau.	Marche à l'indienne..... Course en zig-zag..... Marche sur la pointe des pieds..... Course avec bonds.....	Moniteur. Id. Id.	Moyenne. Rapide. Lente. Moyenne.	Longueur du plateau.	2 mn
Quadrupédie.....	Plateau.	Marche en crabe (avec changement de côté au milieu du plateau).	Moniteur.	Moyenne.	Un plateau.	2 mn
Grimper.....	Plateau.	En appui facial : flexions et extensions des bras.	Chef de vague.	Moyenne.	2 séries de 5.	2 mn
Saut.....	Plateau.	Sauts successifs pieds joints.....	Moniteur.	Moyenne.	Un demi-plateau.	2 mn
Équilibre.....	Plateau.	Le bipied et le trépied (avec aide).....	Moniteur.			2 mn
Lancer.....	Plateau.	Jonglage avec pierres, en marchant, en courant.	Moniteur.	Lente et moyenne.	Un plateau.	2 mn
Lever-porter.....	Plateau.	Par deux : tirer à reculons un camarade pris par les aisselles.	Moniteur.	Moyenne.	Un plateau.	3 mn
Attaque et défense.....	Plateau.	Par deux : lutte de traction par prise aux poignets.	Moniteur.	Vive.	3 manches de 30 secondes.	2 mn
Parcours.....	Autour plateau.	Pas scout autour du plateau : 100 m course, 100 m marche, alternés.	Moniteur.	Temps de base 4 mn 30 s.	800 mètres.	5 mn
Retour au calme.....	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé avec chant.	Moniteur.	Très lente à moyenne.	*	2 mn

TYPE DE SÉANCE N° 3.

(PLATEAU NON AMÉNAGÉ.)

Période d'entraînement : 1^{er} mois. — Durée de la leçon : 31 minutes.

Nombre de vagues : 4.

Matériel. — Fisse : néant ; mobile : 2 ou 3 objets par vague (ballons, balles, pierres...).

FAMILLES.	LIEU.	ÉNONCÉ DES EXERCICES.	COMMAN- DEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU. RÉE.
Prise en mains.....	Plateau.	Rassemblements successifs en formations diverses. Marche avec chant.	Moniteur.	*	*	2 mn
Déroutement.....	Plateau.	Course de vitesse, départ assis..... Marche sur les talons..... Course avec arrêts..... Marche athlétique.....	Moniteur. Chef de vague. Chef de vague. Moniteur.	Très rapide. Moyenne. Rapide. Rapide.	Longueur du plateau.	2 mn
Quadrupédie.....	Plateau.	Marche : en avant et en arrière (avec demi-tour).	Moniteur.	*	Un demi-plateau.	3 mn
Équilibre.....	Plateau.	Marche avec appui des bras et genoux.	Id.	*	*	2 mn
Saut.....	Plateau.	Sur une jambe puis sur l'autre, une main derrière le dos, tracer sur le sol le plus grand cercle possible.	Moniteur.	*	*	2 mn
Grimper.....	Plateau.	Saut par-dessus camarade à 4 pattes..... Course entrecoupée de sauts verticaux	Chef de vague. Chef de vague.	Moyenne. Moyenne.	Un plateau. Minimum 5 sauts.	3 mn
Lancer.....	Plateau.	Appui facial : grouper et dégrupper les jambes alternativement puis simultanément.	Chef de vague.	Rapide.	10 fois alt. 5 fois simult.	2 mn
Lever-porter.....	Plateau.	Par vagues en cercle : passes latérales (dans un sens puis dans l'autre), de 2 à 3 objets (ballons, balles, pierres...).	Moniteur.	Rapide.	10 tours dans chaque sens.	3 mn
Attaque et défense.....	Plateau.	Porter en quartier de viande un camarade sur une épaule (changer d'épaule au milieu du plateau).	Chef de vague.	Moyenne.	Un plateau.	3 mn
Parcours.....	Plateau.	Par deux : combat de coqs.....	Moniteur.	Vive.	3 manches de 20 secondes.	2 mn
Retour au calme.....	Plateau.	Pas scout sur terrain plat : 100 m course, 50 m marche, alternés.	Moniteur.	Temps de base 8 mn.	1 000 mètres.	7 mn
	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé avec chant.	Moniteur.	Très lente à moyenne.	*	2 mn

TYPE DE SÉANCE N° 4.

(PLATEAU NON AMÉNAGÉ.)

Période d'entraînement : 1^{er} mois. — Durée de la leçon : 30 minutes.

Nombre de vagues : 4.

Matériel. — Fice : néant ; mobile : 1 poutre par vague.

FAMILLES.	LIEU.	ÉNONCÉ DES EXERCICES.	COMMANDEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU. RÉE.
Prise en mains.....	Plateau.	Rassembléments successifs en formations diverses. Marche avec chant.	Moniteur.	*	"	2 mn
Déroutlement.....	Plateau.	Course à l'indienne..... Marche à l'ambie allongée..... Course avec voltes..... Marche avec placage au sol.....	Moniteur. Moniteur. Chef de vague. Chef de vague.	Rapide. Lente. Rapide. Moyenne.	Longueur du plateau.	2 mn
Quadrupédie.....	Plateau.	Marche sur 3 membres (2 mains, 1 pied, droit puis gauche). Exercice normal par action des jambes et bras opposés.	Moniteur. Id.	" Moyenne.	Un plateau. Un demi-plateau.	3 mn
Grimper.....	Plateau.	Appui facial : écartement progressif simultané des mains.	Chef de vague.	Moyenne.	2 séries de 5 écartements rapprochés.	2 mn
Saut.....	Plateau.	Par deux : saute-mouton à la poutrette.	Moniteur.	Rapide.	Minimum 10 sauts.	2 mn
Équilibre.....	Plateau.	Passage en équilibre, à 4 pattes et debout sur poutre tenue par 4 camarades.	Chef de vague.	Moyenne.	Deux passages.	2 mn
Lancer.....	Plateau.	Lancer en arrière par extension du tronc et balancer des bras de bas en haut (pierres, sacs de sable).	Moniteur.	*	10 lancers.	3 mn
Lever-porter.....	Plateau.	Par deux : porter dans les bras en nounou.	Moniteur.	Rapide.	Un plateau.	3 mn
Attaque et défense.....	Plateau.	Par deux : lutte au carré (expulsion de l'adversaire d'un carré tracé sur le sol).	Moniteur.	Vive.	3 manches de 30 secondes.	2 mn
Parcours.....	Alentours plateau.	Pas scout en terrain varié : 100 m course, 50 m marche, alternées.	Moniteur.	Temps de base 7 mn.	1 000 mètres.	3 mn
Retour au calme.....	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé avec chant.	Moniteur.	Très lente.	"	2 mn

TYPE DE SÉANCE N° 5.

(PLATEAU NON AMÉNAGÉ.)

Période d'entraînement : 1^{er} mois. — Durée de la leçon : 32 minutes.

Nombre de vagues : 4.

Matériel. — Fice : néant ; mobile : 1 objet lourd pour 2 (poids en fonte ou grosses pierres ou sacs de sable), 3 à 7 kilogrammes.

FAMILLES.	LIEU.	ÉNONCÉ DES EXERCICES.	COMMANDEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU. RÉE.
Prise en mains.....	Plateau.	Rassembléments divers. Marche avec chant.	Moniteur.	"	*	2 mn
Déroutlement.....	Plateau.	Course alternée : flexion, extension..... Marche accroupie (en canard)..... Course avec placage au sol..... Marche avec roulades avant (1).....	Chef de vague. Moniteur. Chef de vague. Chef de vague.	Rapide. Lente. Moyenne. Moyenne.	Un plateau. Un demi-plateau. Un plateau. Un plateau 3 roulades.	3 mn
Quadrupédie.....	Plateau.	Course de vitesse.....	Moniteur.	Très rapide.	Un plateau.	2 mn
Grimper.....	Plateau.	Appui facial, pieds fixes : déplacement circulaire des mains dans un sens puis dans l'autre (faire prendre de grands intervalles).	Chef de vague.	Moyenne.	Un tour dans chaque sens.	2 mn
Saut.....	Plateau.	Sauts par-dessus des poutrelles à 4 pattes (compétition entre les vagues).	Chef de vague.	Très rapide.	Un plateau.	2 mn
Équilibre.....	Plateau.	Par deux : poirier avec aide.....	Moniteur.	"	"	2 mn
Lever-porter.....	Plateau.	Porter un camarade en travers sur la nuque.	Moniteur.	Rapide.	Un plateau.	3 mn
Lancer.....	Plateau.	Par deux : de pied ferme puis en marchant : lancer d'objets lourds (poids de fonte, pierres, sacs de sable).	Moniteur.	Moyenne.	Un plateau. Poids objet : 3 à 7 kilos.	2 mn
Attaque et défense.....	Plateau.	Par deux : touche-chevilles.....	Moniteur.	Très vive.	3 manches de 30 secondes.	2 mn
Parcours.....	Alentours plateau.	Pas scout en terrain varié avec obstacles : 100 m course, 50 m marche, alternées, etc.	Moniteur.	Temps de base 8 mn à 9 mn	1 000 mètres environ	10 mn
Retour au calme.....	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé avec chant.	Moniteur.	Très lente à moyenne.	"	8 mn

TYPE DE SÉANCE N° 6.

(PLATEAU NON AMÉNAGÉ.)

Degré d'entraînement : 2^e mois d'instruction. — Durée : 40 minutes.

Nombre de vagues : 4.

Matériel. — Fûte : néant; *mobile* : 1 objet par homme pour équilibre; corde (pour coupe-jarret); cibles : quilles, poteaux, objets suspendus; 6 pierres minimum par homme; 1 chronomètre.

FAMILLES.	LIEU.	ENONCÉ DES EXERCICES.	COMMANDEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU-REÉ.
Prise en mains	Plateau.	Marche avec chant. Evolutions : marche des gymnastes.	Moniteur.	Moyenne.	*	2 mn
Déroutement	Plateau.	Course à reculons. Marche athlétique Changements de rythme (démarrages). Marche yeux fermés	Moniteur. Moniteur. Chef de vague. Moniteur.	Rapide. Rapide. Alternée. Moyenne.	Un plateau. Id. Id. Id.	2 mn
Quadrupédie	Plateau.	Ramper dorsal puis ventral	Moniteur.	Moyenne.	Un plateau.	2 mn
Grimper	Plateau.	Par trois : nos 1 et 3 forment une chaîne d'appui ou de suspension; no 2 : trac-tions, rétablissement, appuis tendus, renversements, etc.	Chef de vague.	Moyenne.	30 secondes par homme.	3 mn
Saut	Plateau.	Saute-mouton (compétition entre les vagues). Coupe-jarret avec corde (en colonne ou cercle).	Chef de vague. Chef de vague.	Très rapide. Rapide.	3 manches 30 s X 2.	3 mn
Equilibre	Plateau.	Marche avec objet (sac de sable, boîte vide, treillis roulé). Equilibre sur les mains (avec aide)	Chef de vague. Moniteur.	Rapide. *	Un plateau. Id.	3 mn
Lever-porter	Plateau.	Par trois : transport de blessé (le bran-card).	Moniteur.	Rapide.	Un plateau.	3 mn
Lancer	Alentours plateau.	Lancer de précision sur cibles : quilles, poteaux, objets suspendus, etc. Lancer à distance	Moniteur. Moniteur.	Moyenne. Rapide.	Minimum 3 pierres de chaque main.	4 mn
Attaque et défense	Plateau.	Lutte de traction avec bâton	Moniteur.	Rapide.	3 manches.	3 mn
Parcours	Alentours plateau.	Course chronométrée en terrain varié avec obstacles.	Chef de vague.	Temps de base 11 mn	1 500 mètres.	12 mn
Retour au calme	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé. Chant.	Moniteur.	Très lente à moyenne.	*	3 mn

TYPE DE SÉANCE N° 7.

(PLATEAU NON AMÉNAGÉ.)

Degré d'entraînement : 5^e mois d'instruction. — Durée : 40 minutes.

Nombre de vagues : 4.

Matériel. — Fûte : arbres, murs, poteaux, parois abruptes. Points élevés et fosses pour sauts en profondeur et longueur; *mobile* : 6 grenades lestées ou pierres par homme; fenêtres et cercles type pentathlon; 1 poutre par vague; 1 corde pour traction.

FAMILLES.	LIEU.	ENONCÉ DES EXERCICES.	COMMANDEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU-REÉ.
Prise en mains	Plateau.	Rassemblement. Dispersions avec camou-flage et rassemblements. Evolution : le 8 en courant.	Moniteur.	Rapide.	2 ou 3 disper-sions.	3 mn
Déroutement	Plateau.	Course avec voiles Marche sur les talons Course avec piéage au sol Marche à pas allongés (au maximum)	Chef de vague. Moniteur. Chef de vague. Moniteur.	Rapide. Moyenne. Variée. Moyenne.	Un plateau. Un plateau. 4 piéages. Un plateau.	2 mn
Quadrupédie	Plateau.	Course à 4 pattes avec roulades avant, latérales. Par deux : la brouette	Chef de vague. Moniteur.	Rapide.	Un plateau.	3 mn
Grimper		Escalades : arbres, murs, poteaux, parois abruptes.	Moniteur.	Moyenne.	Un plateau.	3 mn
Saut	Ateliers avec roulement par vagues.	Sautilllements successifs avec écartement des bras et des jambes. Sauts en pro-fondeur.	Chef de vague.	Moyenne.	Plusieurs esca-lades.	3 mn
Equilibre	Ateliers avec roulement par vagues.	Equilibre sur poutre horizontale ou inclinée (fixée ou tenue à l'épaule). Lancers dans une fenêtre. Lancers dans des cercles de 2,50 m.	Chef de vague. Chef de vague.	Moyenne.	1,50 à 3 m. Plusieurs pas-sages.	4 mn
Lancer		Lancers dans une fenêtre. Lancers dans des cercles de 2,50 m.	Chef de vague.	Moyenne.	Minimum 3 lancers de chaque main.	4 mn
Lever-porter	Alentours plateau.	Transport poutres en compétition (re-lais).	Moniteur.	Très rapide.	3 manches.	3 mn
Attaque et défense	Plateau.	Lutte traction à la corde entre deux équipes.	Moniteur.	*	3 manches.	4 mn
Parcours	Alentours plateau (piste).	Course en terrain plat	Moniteur.	Temps de base 7 mn.	1 500 mètres.	8 mn
Retour au calme	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé. Chant.	Moniteur.	Lente.	*	2 mn

TYPE DE SÉANCE N° 8.

(PLATEAU AMÉNAGÉ.)

Degré d'entraînement : 6^e mois d'instruction. — Durée : 45 minutes.

Matériel. — Fixe : portique (ou crochets) pour suspension de cordes à grimper;

mobile : 3 cordes par vague; plots, grosses pierres pour passage de gué; bancs, haies, barrières; ballons pour doter chaque homme d'une demi-vague; 1 bâton pour 2.

FAMILLES.	LIEU.	ÉNONCÉ DES EXERCICES.	COMMANDEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU. RÉE.
Prise en mains.....	Plateau.	Compétition de rassemblement par vague après dévêtement.	Moniteur.	Rapide.	*	2 mn
Déroutlement.....	Plateau.	Course avec demi-voiles..... Marche accroupie en arrière (canard). Course avec sauts cambrés. Marche à l'indienne allongée.....	Chef de vague. Moniteur. Chef de vague. Moniteur.	Rapide. Rapide. Moyenne. Moyenne.	Tout le plateau.	2 mn
Quadrupédie.....	Plateau.	Course avec bondissements du lapin.....	Moniteur.	Rapide.	Un plateau.	2 mn
Grimper.....		Grimper de corde avec ou sans les pieds.	Chef de vague.	Rapide.	Minimum 2 grimpeurs de 5 mètres.	5 mn
Saut.....	Atelier avec roulement par vague.	Sauts d'obstacles réels avec et sans appui (barrières, bancs, haies). Passage de gué avec fardeau, sur plots, grosses pierres, bâtons, etc.). Jeu de massacre (demi-vague adossée à un mur, l'autre demi-vague tire dessus, avec ballons).	Chef de vague. Moniteur.	Rapide.	Hauteur 1 m à 1,30 m. Longueur minimum 16 m.	5 mn 5 mn
Lever-porter.....	Plateau.	Par deux, avec un bâton : porter des bâtons à dos, bras verticaux. L'étrier dorsal.....	Moniteur. Moniteur.	Moyenne. Moyenne.	Un plateau. Un plateau.	3 mn 3 mn
Attaque et défense.....	Plateau.	Par deux : s'arracher un bâton..... Par quatre avec un bâton : lutte traction et répulsion.	Moniteur. Moniteur.	*	3 manches. 3 manches.	3 mn
Parcours.....	alentours plateau.	Compétition aller-retour par vague vers un but visible. Course poursuite ; compétition par vagues en terrain varié.	Chef de vague.	*	Environ 1 500 mètres.	11 mn
Retour au calme.....	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé. Chant.	Moniteur.	Lente.	*	2 mn

TYPE DE SÉANCE N° 9.

(PLATEAU AMÉNAGÉ.)

Degré d'entraînement : Fort. — Durée : 45 minutes.

Matériel. — Fixe : installation de cordes inclinées et horizontales reliant des points élevés (3 à 6 m) ; accès par cordes verticales ; ouvertures pour saut de feu. vague ; ballons lestés (ou sacs), minimum : 1 pour 2 hommes.

FAMILLES.	LIEU.	ÉNONCÉ DES EXERCICES.	COMMANDEMENT.	ALLURE.	DOSAGE.	DU. RÉE.
Prise en mains.....	Plateau.	Marche avec chant. Exercices réflexes « Le moniteur à dit ».	Moniteur.	*	*	2 mn
Déroutlement.....	Plateau.	Course de vitesse, départ assis..... Marche athlétique..... Course à l'indienne..... Marche rapide à reculons.....	Moniteur. Moniteur. Moniteur. Moniteur.	Rapide. Rapide. Rapide. Rapide.	Tout le plateau.	2 mn
Quadrupédie.....	Plateau.	Course avec placage au sol, quadrupédie et ramper. Le tunnel : progression sous jambes écartées des autres éléments de la vague, en colonne (compétition).	Chef de vague. Chef de vague.	Très rapide. Rapide.	Un plateau. Un passage.	4 mn
Grimper.....		Utilisation de cordes verticales puis inclinées et horizontales reliant des points élevés (pas. susp., en singes, etc.).	Chef de vague.	Moyenne.	Hauteur 3 à 6 m.	5 mn
Saut.....	Atelier avec roulement par vague.	Sauts de fenêtre et par-dessus pontres avec ou sans appui Sauts en profondeur (hauteur minimum : 4 mètres).	Chef de vague. Chef de vague.	Rapide.	Minimum 10 secondes. Minimum 3 secondes.	5 mn
Equilibre.....		Cheminement sur passages élevés avec fardeaux (sacs, ballons lestés, parternaires).	Chef de vague.	Moyenne.	Hauteur 5 à 8 mètres.	5 mn
Lancer.....	Plateau.	Lancers de poutre vertical, par vague, horizontalement par demi-vagues. Deux équipes : lancer le maximum de ballons lestés (ou sacs) dans le camp adverse.	Chef de vague. Moniteur.	Moyenne. Très rapide.	Minimum 2 fois 5 lancers. 5 manches de 1 minute.	5 mn
Lever-porter.....	Plateau.	Compétition de relais avec 2 poutres par vague.	Moniteur.	Très rapide.	3 manches de 30 à 40 sec. 2 manches de 30 secondes.	2 mn 2 mn
Attaque et défense.....	Plateau.	Les prisonniers : une équipe encerclée l'autre dont les éléments tentent de s'évader.	Moniteur.	*	1 500 mètres.	11 mn
Parcours.....	alentours plateau.	Course au clocher en terrain varié avec retour au point de départ.	Chef de vague.	*	*	2 mn
Retour au calme.....	Plateau.	Marche d'apaisement. Pas cadencé. Chant.	Moniteur.	Lente.	*	2 mn

TITRE II
(2^e PARTIE)**COMPLÉMENTS A LA MÉTHODE DE BASE.**
LES EXERCICES A LA POUTRE**CHAPITRE PREMIER.****ÉLÉMENTS D'UTILISATION.****ARTICLE 1^{er}. — Généralités.**

Les séances d'exercices à la poutre remplacent certaines séances d'entraînement physique général pratiquées dans le cadre de la méthode de base. Elles permettent le travail collectif de plusieurs centaines d'exécutants. Elles contribuent au perfectionnement de la coordination des gestes et à l'amélioration des qualités foncières en développant la force et l'endurance. Elles aident à la création de l'esprit d'équipe.

L'instructeur exige des attitudes correctes aussi bien dans la position de base que dans la forme des mouvements. Écartés de la période délicate de début d'entraînement, ils sont inclus au programme de formation physique des recrues après le deuxième mois d'instruction.

ARTICLE 2. — La poutre.

La poutre a un diamètre de 15 à 20 centimètres. Une charge minimum de 10 kilos est prévue pour chaque homme, qui dispose d'une longueur de poutre de 1 mètre.

Des poteaux télégraphiques réformés, des troncs d'arbres sommairement travaillés, constituent un matériel utilisable après quelques améliorations.

Des anneaux de couleurs délimitant la longueur de poutre accordée à chaque exécutant facilitent la mise en place de l'équipe.

ARTICLE 3. — **Le terrain.**

Le travail s'effectue *sur terrain plat*.

Les dimensions sont à fixer d'après l'effectif de la troupe :

— *pour des exercices à exécuter sur place*, un intervalle de 1 mètre est nécessaire entre les extrémités des poutres et une distance de 3 mètres indispensable entre deux rangs d'exécutants;

— *pour des exercices en déplacement*, la base d'arrivée doit se situer à 20 mètres au moins de la base de départ.

Après le 4^e mois d'instruction, des exercices de relais-navettes peuvent être courus sur des distances de 50 à 100 mètres à condition de disposer d'un plateau à sol uni. A titre d'exemple, un terrain de football réglementaire permet le travail simultané sur place et en déplacements de deux cent-cinquante à trois cents hommes.

ARTICLE 4. — **Les équipes.**

Les équipes comprennent toujours un nombre pair d'exécutants, quatre hommes, au moins, par poutre.

Les équipiers d'une même poutre ont approximativement la même taille.

L'instructeur qui veut susciter l'émulation au cours des compétitions qu'il organise et qui entend obtenir des présentations collectives correctes s'efforce de conserver à chaque équipe sa composition d'origine.

ARTICLE 5. — **La tenue.**

La tenue est celle d'E. P. G. : torse nu ou maillot, culotte, espadrilles ou souliers.

CHAPITRE II.

LA SÉANCE D'EXERCICES A LA POUTRE.

ARTICLE 1^{er}. — **Durée des séances.**

Les séances d'exercices à la poutre durent environ trente minutes, qu'il s'agisse de séance d'étude ou de séance normale.

ARTICLE 2. — **Plan de séance normale.**

MISE EN PLACE.

Toute séance comporte une mise en place préalable du matériel et des équipes.

Les poutres sont disposées sur le terrain dans un ordre fixé. Chaque équipe s'aligne face à sa poutre à environ 15 centimètres de celle-ci.

COMPOSITION DE LA SÉANCE.

Prise en mains : 2 minutes.

Mise en train : 5 minutes.

Exercices sur place : 15 minutes.

Exercices en déplacement : 6 minutes.

Retour au calme : 2 minutes.

ARTICLE 3. — **La prise en mains.**

D'ordre psychologique, elle représente la prise de commandement au cours d'une marche avec chant ou d'évolutions en ordre serré sans poutre.

Dès que la troupe connaît les dispositifs à adopter, la prise en mains se confond avec la mise en place.

ARTICLE 4. — **La mise en train.**

Adaptée aux conditions atmosphériques et au degré d'entraînement des exécutants, elle comporte l'exécution de mouvements à une cadence imposée.

Des assouplissements des diverses parties du corps, des positions de base, les mouvements assis, debout, couché, les élévations de la poutre à la ceinture, à la poitrine, sur l'épaule.

au-dessus de la tête, des sauts de pied ferme en avant, en arrière, latéraux, des sautilllements avec appui, d'un pied sur la poutre, des exercices réflexes, sont exécutés à une cadence de plus en plus rapide.

ARTICLE 5. — Les exercices sur place.

Ils constituent la partie importante de la séance et comprennent :

- des exercices en position droite ou couchée intéressant particulièrement les bras;
- des exercices intéressant particulièrement les jambes;
- des exercices en position droite et surtout couchée, intéressant particulièrement le tronc.

ARTICLE 6. — Les exercices en déplacement.

Les parcours, les grimpers, les sauts et tous les exercices avec utilisation des poutres en déplacements collectifs ou individuels entrent dans cette partie.

Il est fait appel à l'esprit de compétition aussi souvent que possible.

ARTICLE 7. — Retour au calme.

Les exécutants posent les poutres.

Une marche d'apaisement, suivie d'un déplacement au pas cadencé avec chant, termine la séance.

ARTICLE 8. — Séance d'étude.

Les séances d'études permettent l'apprentissage ou le perfectionnement des mouvements.

PLAN.

1. Prise en mains : 2 minutes.
2. Marche en train avec exercices simples ou déjà connus : 5 minutes.
3. Etude de positions de base : 6 minutes.
4. Etude d'exercices sur place et en déplacement : 15 à 20 minutes.
5. Retour au calme : 2 minutes.

L'instructeur continue à rechercher les progrès fonciers tout en accordant au but technique de cette séance son importance pédagogique.

CHAPITRE III.

POSITIONS DE BASE ET COMMANDEMENTS.

ARTICLE 1^{er}. — Position assise.

Commandement d'exécution : « Assis ».

Mode d'exécution : Au commandement : « Assis », chaque équipier s'assoit sur la poutre, mains sur les genoux (fig. 126).

Cette position, qui constitue une attitude de repos, est à prendre très rapidement (1 temps).

Rechercher pour chaque équipe, puis pour la troupe, la rapidité collective d'exécution au commandement.

ARTICLE 2. — Position debout.

Commandement d'exécution : « Debout ».

Mode d'exécution : Au commandement : « Debout », chaque équipe se place rapidement au garde-à-vous, à 15 mètres derrière la poutre (1 temps).

Rechercher pour chaque équipe, puis pour la troupe, une exécution collective instantanée.

ARTICLE 3. — Position de départ (pour prendre la poutre).

Commandement d'exécution : « Main droite (gauche) dessous. En position ».

Mode d'exécution : Au commandement : « En position », écarter vivement le pied gauche à environ 30 centimètres du pied droit. Prendre la position accroupie, genoux écartés, pieds à plat.

Garder le dos bien droit, la tête haute, les bras bien tendus entre les jambes. Saisir la poutre de la main droite, par-dessous (gauche), l'autre main la saisissant par-dessus (1 temps) (fig. 127).

Tous les exercices s'exécutent à partir de cette position.

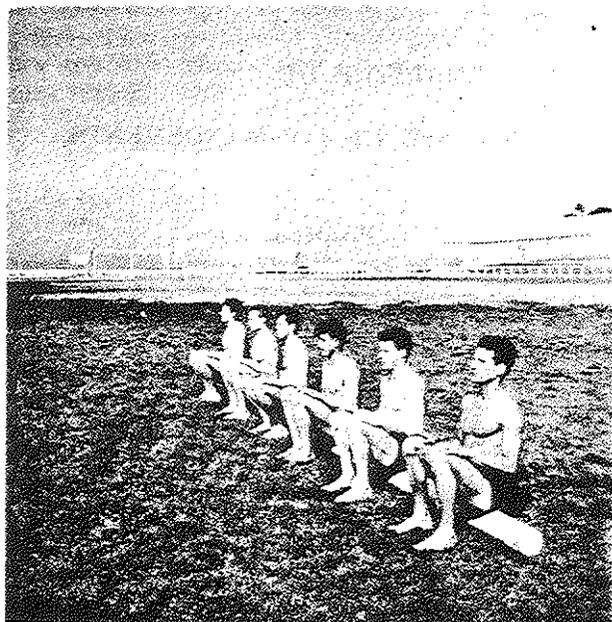


FIG. 126.

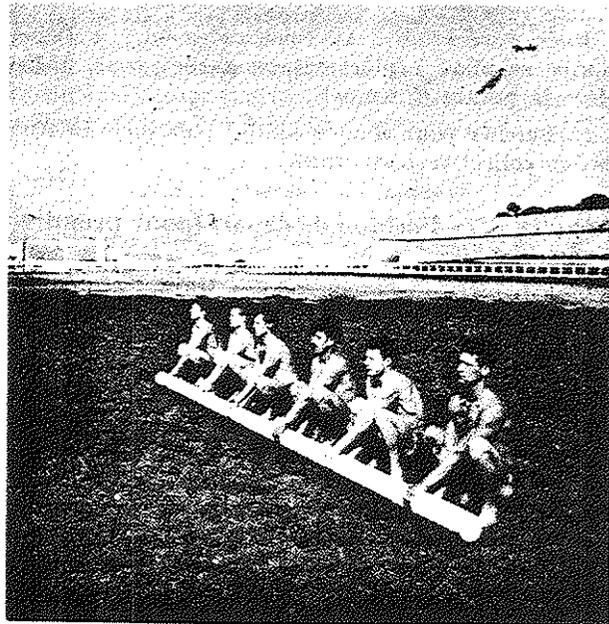


FIG. 127.

ARTICLE 4. — Position : la poutre sur l'épaule.

Commandement d'exécution : « Sur l'épaule droite (gauche). En position ».

Mode d'exécution : Position de départ, main droite (gauche) dessous. Au commandement : « En position », la poutre est levée dans un mouvement continu jusqu'à l'épaule droite (gauche). Simultanément, le corps se redresse, fait face à gauche (droite) en pivotant sur le pied droit (gauche).

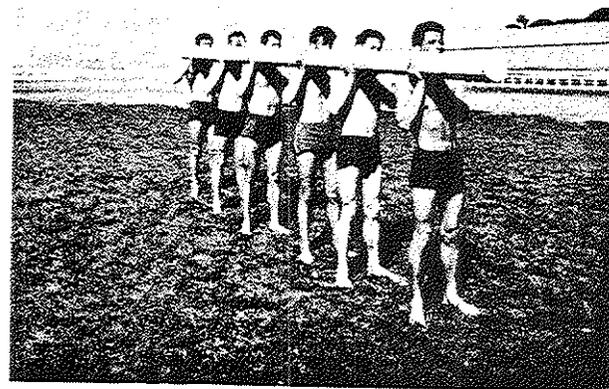


FIG. 128.

La poutre placée sur l'épaule droite (gauche) est tenue à deux mains (1 temps) (fig. 128).

ARTICLE 5. — Position : poutre à la ceinture.

Commandement d'exécution : « A la ceinture. En position ».

Mode d'exécution : De la position de départ n° 3, au commandement : « En position », amener la poutre à hauteur de

la ceinture, les bras tendus, les mains saisissant la poutre, doigts entrelacés (1 temps).

Le haut du corps est droit, la tête haute, les épaules rejetées en arrière le plus possible, la poitrine ouverte, le ventre effacé (fig. 129).

Dans cette position, au commandement : « Changez de main », on passe rapidement de « main droite dessous » à « main gauche dessous » ou inversement (1 temps).

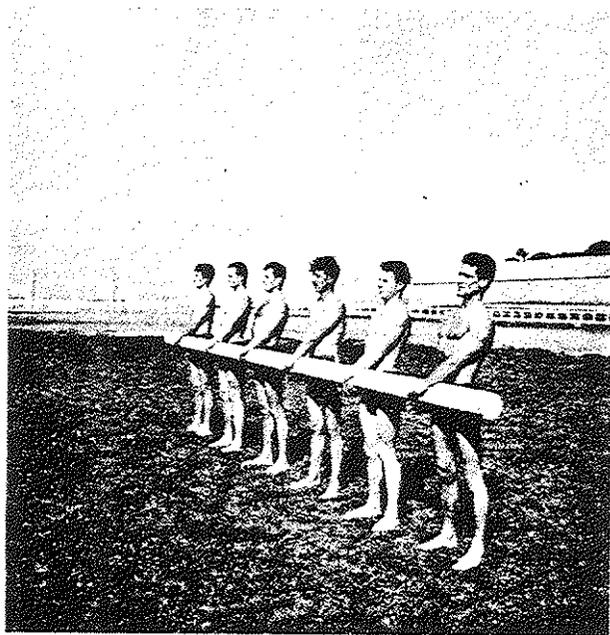


FIG. 129.

Rechercher l'exécution d'ensemble pour l'équipe, pour la troupe.

ARTICLE 6. — Position : poutre à la poitrine.

Commandement d'exécution : « A la poitrine. En position ».

Mode d'exécution : Ce commandement est donné à partir de la position à la ceinture. Au commandement : « Mains en des-

sous. En position », la main gauche (droite) vient rejoindre l'autre main sous la poutre (1 temps). Au commandement : « A la poitrine. En position », la poutre est amenée sur la poitrine et se place sur les bras dont la partie supérieure est horizontale (1 temps) (fig. 130).

Dans cette position, inviter les exécutants à effacer le ventre et à tendre les jambes. Insister, faire rectifier les attitudes.

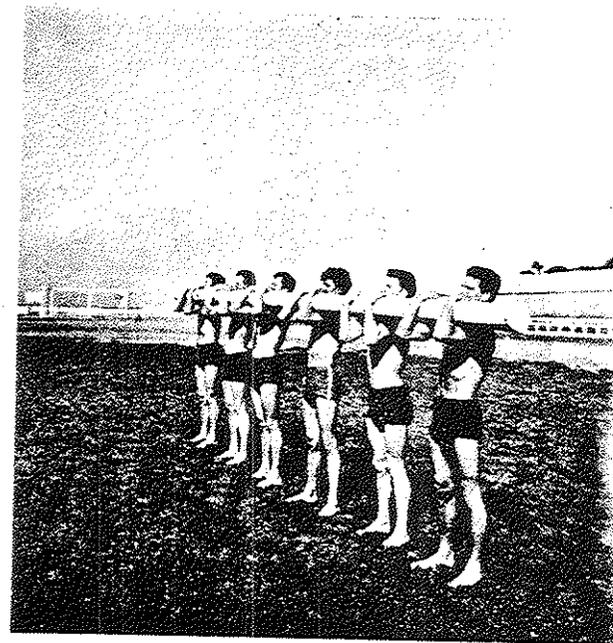


FIG. 130.

ARTICLE 7. — Position couchée sur le dos.

Commandement d'exécution : « Sur le dos. En position ».

Mode d'exécution : Position de départ : « Poutre à la ceinture ». Au commandement : « Sur le dos. En position », croiser les jambes et s'asseoir (1 temps) (fig. 131).

Prendre ensuite la position couchée, corps bien étendu, la poutre reposant sur la poitrine et les mains passées en-dessus, pieds écartés (1 temps) (fig. 132).

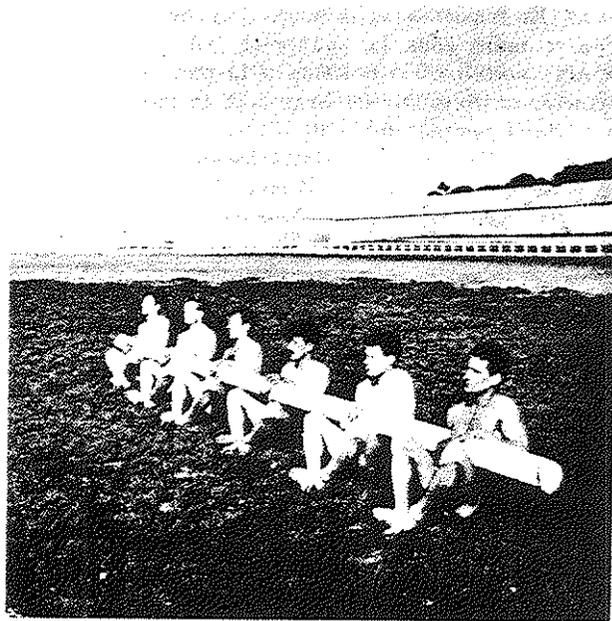


Fig. 131.

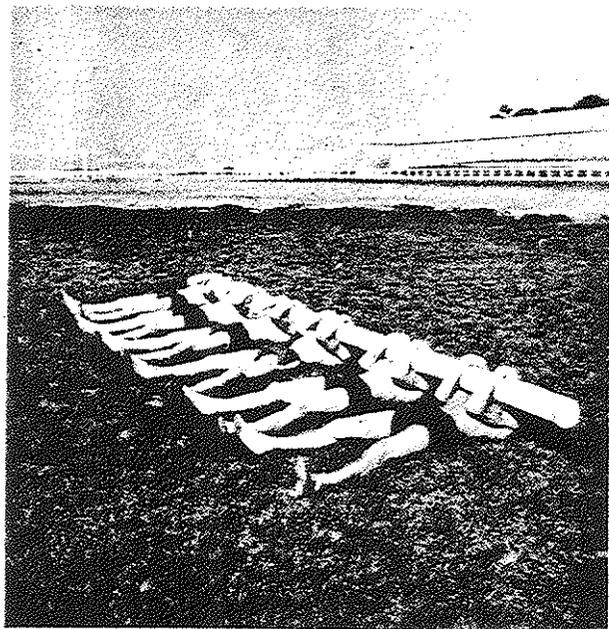


Fig. 132.

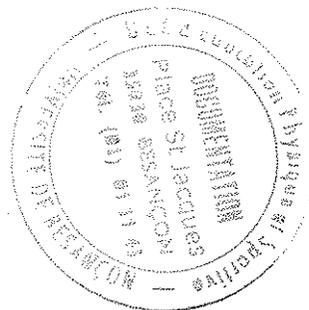
ARTICLE 8. — Commandements de retour à une position précédente.

D'une façon générale, on revient à la position précédente en énonçant cette attitude suivie du commandement : « Revenez ».

Etant dans la position de la *poutre sur l'épaule droite* (gauche), revenir à la position de départ [main droite (gauche) dessous] au commandement : « A terre. Revenez ». La poutre n'est lâchée qu'au commandement : « Debout ».

Etant dans la position *poutre à la poitrine*, on revient à la position *poutre à la ceinture*, au commandement : « A la ceinture. Revenez ».

Etant dans la position *poutre à la ceinture*, on revient à la position *main droite* (gauche) dessous, au commandement : « A terre. Revenez ».



CHAPITRE IV.

EXERCICES ET COMMANDEMENTS.

Les exercices portant la mention M. B. (mouvement bis) en remplacent d'autres prévus ci-dessous, dont l'exécution peut être rendue gênante par l'état du sol.

EXERCICE 1. — *Élévation de la poutre au-dessus de la tête avec changement d'épaule par flexion et extension des bras* (4 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Poutre sur l'épaule droite (gauche), pieds écartés.

Commandement d'exécution : « Extension et flexion de bras avec changement d'épaule. Commencez ».

Mouvement : Au commandement : « Commencez ».

1^{er} TEMPS. — La poutre est élevée au-dessus de la tête par extension des bras.

2^e TEMPS. — La poutre est abaissée sur l'épaule opposée par flexion des bras.

3^e TEMPS. — Répéter le mouvement d'élévation au-dessus de la tête.

4^e TEMPS. — La poutre est abaissée sur l'épaule droite (gauche).

EXERCICE 2. — *Poutre sur l'épaule, flexion et extension des jambes* (4 temps).

Cadence : lente.

Position de départ : Poutre sur l'épaule droite ou gauche, pieds écartés.

Commandement d'exécution : « Flexion et extension des jambes. Commencez ».

Mouvement : Au commandement : « Commencez ».

1^{er} TEMPS. — Abaisser le corps et fléchir légèrement les genoux.

2^e TEMPS. — Demi-flexion des genoux avec léger soulèvement sur la pointe des pieds.

3^e TEMPS. — Flexion complète des jambes, genoux bien fléchis, élévation complète sur la pointe des pieds (fig. 133).

4^e TEMPS. — Revenir à la position initiale.

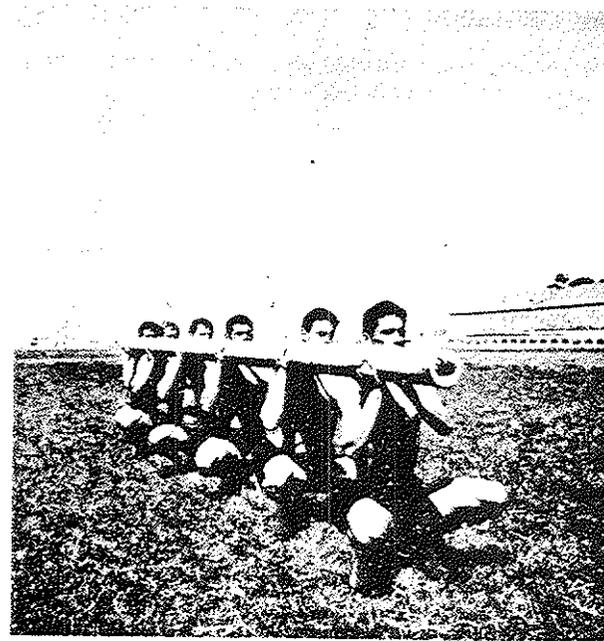


FIG. 133.

EXERCICE 3. — *Poutre à la poitrine, flexion et extension du tronc en avant* (2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Poutre à la poitrine et station semi-écartée.

Commandement d'exécution : « Flexion et extension du tronc en avant. Commencez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Flexion avant du tronc, dos rectiligne, jambes tendues en demi-station écartée (fig. 134).

2^e TEMPS. — Extension du tronc.

EXERCICE 4. — *Lancer vertical de la poutre au-dessus de la tête avec changement d'épaule* (2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Poutre sur l'épaule droite ou gauche, pieds écartés, jambes demi-fléchies (fig. 135).

Commandement d'exécution : « Lancer de la poutre avec changement d'épaule. Commencez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Tendre les genoux et lancer la poutre (fig. 136). Rattraper avec les deux mains, la placer sur l'épaule opposée, genoux à nouveau fléchis;

2^e TEMPS. — Lancer à nouveau la poutre. Rattraper avec les deux mains et poser sur l'épaule de départ (droite ou gauche).

EXERCICE 5. — *Poutre sur l'épaule, flexion latérale du tronc* (2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Poutre sur l'épaule droite (gauche), station écartée.

Commandement d'exécution : « Flexion latérale du tronc. Commencez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Fléchir le tronc à gauche (droite), la poutre maintenue avec les deux mains sur l'épaule droite (gauche) en pliant le genou gauche (droit) (fig. 137);

2^e TEMPS. — Revenir à la position de départ.

Après avoir fait un nombre de mouvements prévus, changer d'épaule et répéter à droite (gauche) le même nombre d'exercices.

La flexion s'effectue du côté opposé à celui de l'épaule portant la poutre.

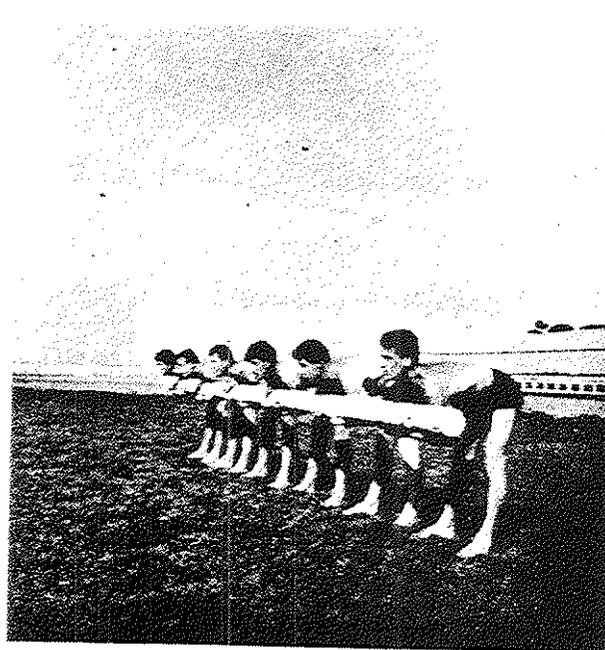


FIG. 134.

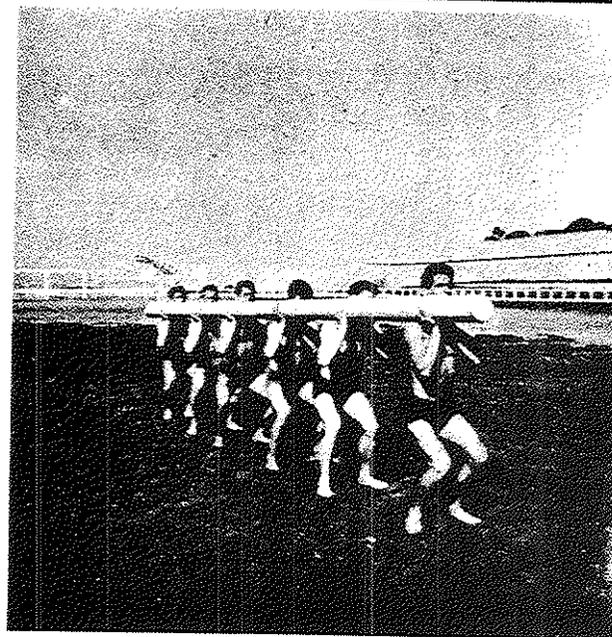


FIG. 135.

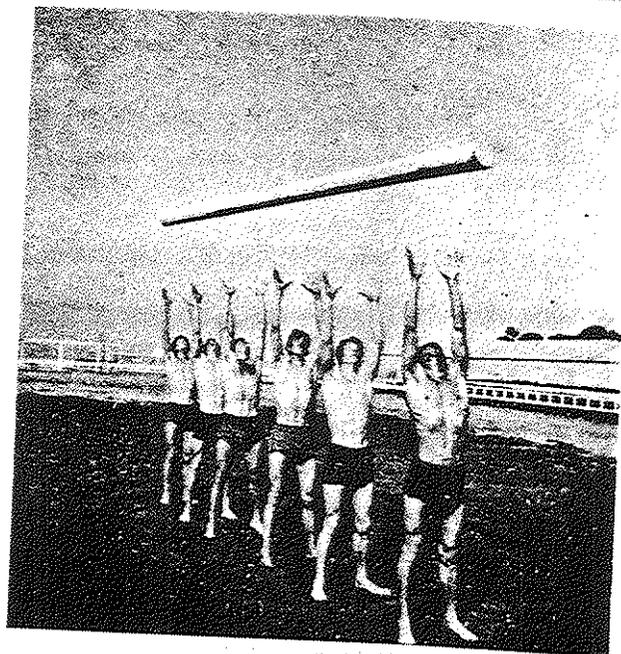


FIG. 136.

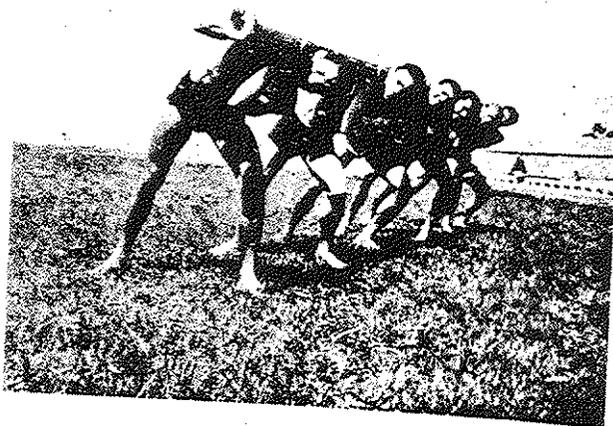


FIG. 137.

EXERCICE 6. — *Sautillement avec écartement latéral des jambes*
(2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Poutre sur l'épaule droite (gauche), pieds réunis.

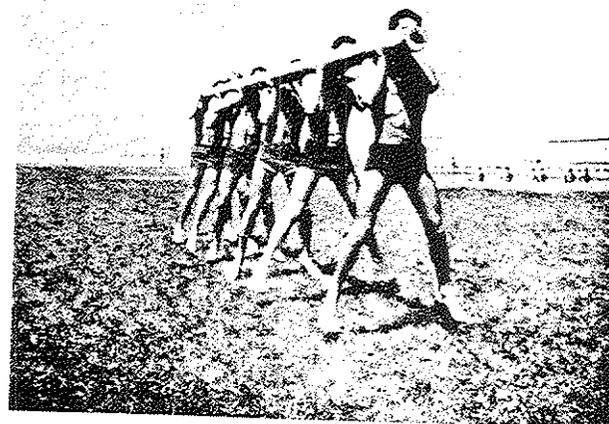


FIG. 138.

Commandement d'exécution : « Sautillement avec écartement latéral des jambes. Commencez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Sauter en station écartée (fig. 138) ;

2^e TEMPS. — Revenir par un petit saut à la position de départ.
Pendant le saut, maintenir fermement la poutre sur l'épaule avec les deux mains afin qu'elle ne décolle pas.

EXERCICE 7. — *Élévation de la poutre au-dessus de la tête avec changement d'épaule* (12 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Main droite en dessous.

Commandement d'exécution : « Élévation de la poutre au-dessus de la tête en 12 temps. Commencez ».

Mouvement :

- 1^{er} TEMPS. — Lever la poutre sur l'épaule droite;
- 2^e TEMPS. — L'élever au-dessus de la tête par extension des bras;
- 3^e TEMPS. — L'abaisser sur l'épaule gauche;
- 4^e TEMPS. — L'élever au-dessus de la tête;
- 5^e TEMPS. — L'abaisser sur l'épaule droite;
- 6^e TEMPS. — Revenir à la position main droite en dessous;
- 7^e TEMPS. — Changer la position des mains et placer la poutre sur l'épaule gauche;
- 8^e TEMPS. — L'élever au-dessus de la tête par extension des bras;
- 9^e TEMPS. — L'abaisser sur l'épaule droite;
- 10^e TEMPS. — L'élever au-dessus de la tête;
- 11^e TEMPS. — L'abaisser sur l'épaule gauche;
- 12^e TEMPS. — Revenir à la position main gauche en dessous.

EXERCICE 8. — *Levez à la ceinture et posez. Flexion et extension des jambes* (2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Position identique à main droite (gauche) dessous. Les doigts enlaçant la poutre sont croisés, les bras allongés.

Commandement d'exécution : « Poutre à la ceinture et posez. Commencez ».

Mouvement :

- 1^{er} TEMPS. — Se lever jusqu'à la position droite, la poutre à la hauteur de la ceinture, bras tendus (fig. 139);



FIG. 139.



FIG. 140.

2^e TEMPS. — Baisser la poutre au sol.

Durant tout l'exercice, garder le dos droit, lever et baisser la poutre par extension et flexion des jambes.

EXERCICE 9. — *La poutre à la ceinture, lever sur l'épaule droite (gauche) avec rotation tronc* (2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Poutre à la ceinture, bras allongés, doigts croisés.

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Lever la poutre sur l'épaule droite (gauche) avec rotation du tronc vers la gauche (droite) et passage à la station avant avec léger déplacement latéral du pied gauche (droit) pour assurer un meilleur équilibre (fig. 140) ;

2^e TEMPS. — Revenir à la position de départ.

Exécutez le nombre de mouvements prévus. En exécuter le même nombre avec lever sur l'autre épaule.

EXERCICE 10. — *Lancer de la poutre par équipe* (3 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Deux équipes A et B alignées se faisant face à 3 ou 6 pas de distance.

Equipe A : Poutre à hauteur de la taille dans le creux des bras, dos rectiligne.

Equipe B : Bras tendus en avant à hauteur de la taille légèrement fléchis, paumes des mains en dessus.

Commandement d'exécution : « Prêts. Lancez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Au commandement : « Prêts », l'équipe A fléchit légèrement sur ses jambes ;

2^e TEMPS. — Au commandement : « Lancez », l'équipe A lance la poutre à l'équipe B par un mouvement combiné des bras et des jambes ;

3^e TEMPS. — La poutre, reprise par l'équipe B qui fléchit sur les jambes à la réception, est aussitôt relancée à l'équipe A.

EXERCICE 11. — *Station allongée sur le dos. Flexion et extension du tronc* (2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ :

Equipe A : Couchée sur le dos, poutre à la poitrine ;

Equipe B : En position accroupie, un genou à terre, tient les chevilles des équipiers 2 (fig. 141).

Commandement d'exécution : « Flexion et extension du tronc. Commencez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — L'équipe A s'assoit, les bras fléchis lèvent la poutre contre la poitrine, flexion du tronc en avant (fig. 142) ;

2^e TEMPS. — A reprend la position sur le dos par extension du tronc, cependant que les bras ramènent la poutre à la poitrine.

Le nombre de mouvements prévus étant exécutés, les équipes changent de rôle. Faire très attention en fixant le nombre des mouvements, en début d'entraînement : cet exercice est très pénible.

EXERCICE 12 (M. B.). — *Flexion et extension du tronc* (2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Poutre à la taille, pieds écartés.

Commandement d'exécution : « Flexion et extension du tronc. Commencez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Fléchir le tronc jusqu'à ce que la poutre soit à environ 15 centimètres du sol, garder les genoux tendus, expirer (fig. 143) ;

2^e TEMPS. — Revenir à la position de départ, inspirer.

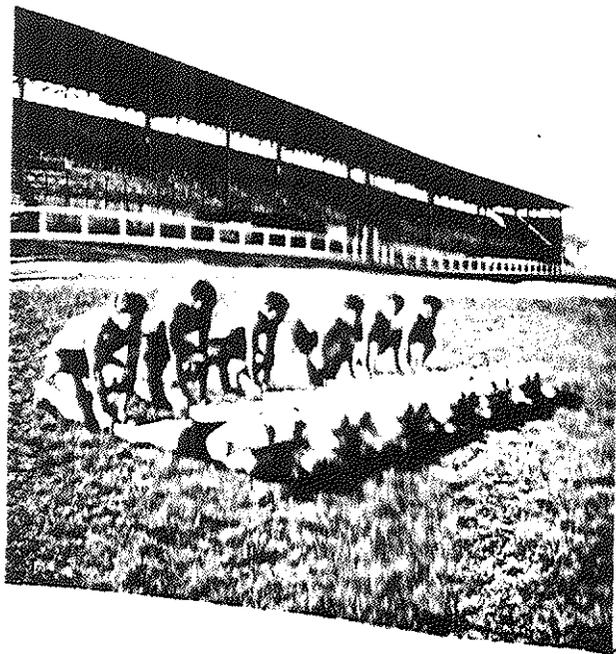


FIG. 111

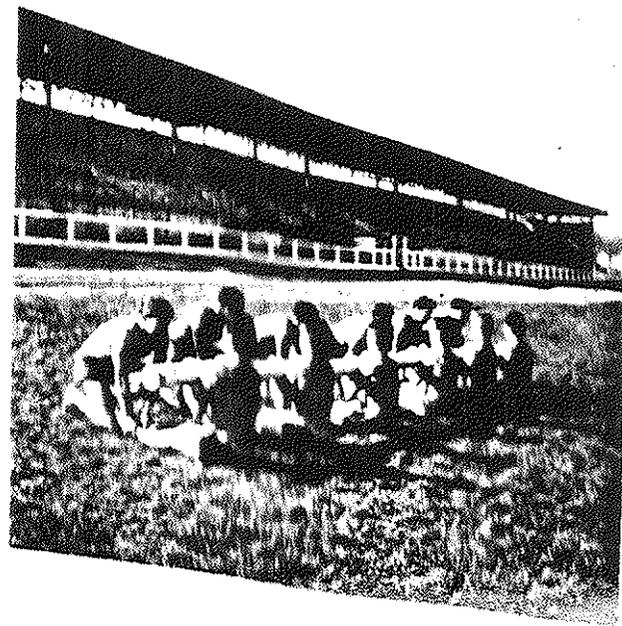


FIG. 112



FIG. 143.

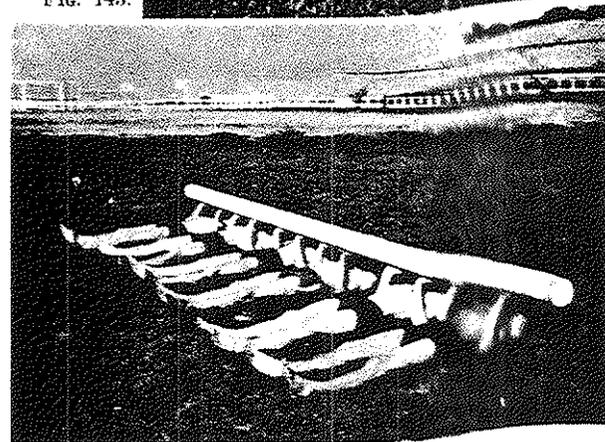


FIG. 144.

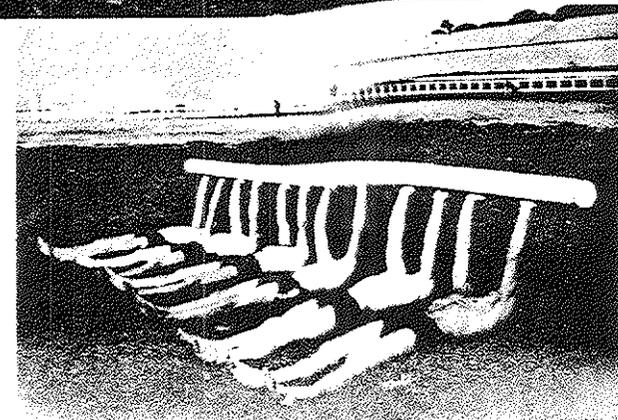


FIG. 145.

EXERCICE 13. — *Couché sur le dos : flexion et extension des bras*
(2 temps).

Cadence : modérée.

Position de départ : Pieds écartés, corps penché en avant à 45 degrés, poutre dans les deux mains, bras pendant naturellement, genoux tendus (fig. 146).

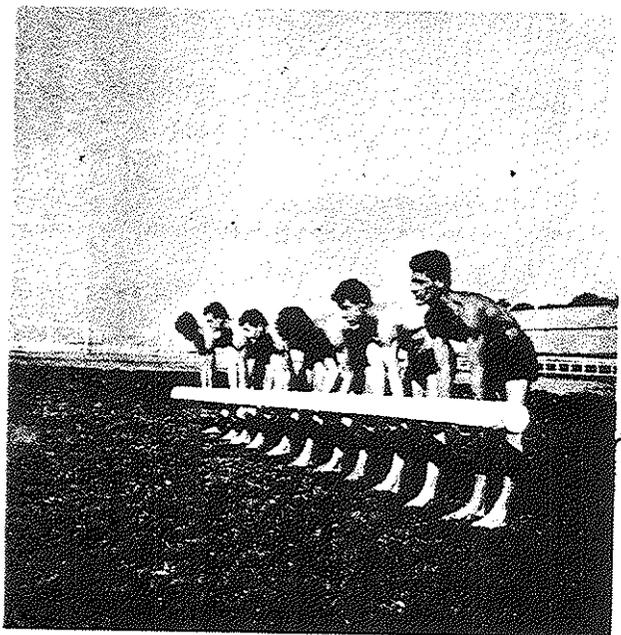


FIG. 146.

Commandement d'exécution : « Elévation de la poutre à la poitrine en deux temps. Commencez ».

Mouvement :

1^{er} TEMPS. — Elever la poutre à la poitrine, inspirer;

2^e TEMPS. — Baisser la poutre à la position de départ, expirer.

CHAPITRE V.

EXERCICES EN DÉPLACEMENT.

EXERCICE 1. — *La circonférence.*

La poutre est tenue dans le creux des bras à hauteur de la poitrine. Au commandement : « Tour à droite (gauche). Commencez », l'homme de gauche (droite) fait pivot et l'équipe portant la poutre décrit une circonférence. Les commandements sont donnés très rapidement : à gauche, quart de tour, à droite, trois tours, à droite..., etc., de façon à solliciter au maximum l'attention.

EXERCICE 2. — *Rouler la poutre.*

Chaque équipe essaie de faire rouler la poutre sur une distance déterminée en la poussant des mains et en la dirigeant. L'équipe qui passe la ligne d'arrivée la première est gagnante.

EXERCICE 3. — *Lutte de répulsion à plat ventre.*

Des équipes couchées à plat ventre se font face, la poutre entre elles. Les hommes posent leurs mains contre la poutre et gardent les bras tendus. S'aidant des jambes, chaque équipe pousse sur la poutre et essaie de la déplacer dans le camp adverse jusqu'à atteindre une ligne fixée à l'avance et tracée sur le terrain.

EXERCICE 4. — *Relais.*

Cette course s'effectue en accouplant les équipes par deux, en relais va-et-vient. Chaque équipe parcourt une distance de 20 à 100 mètres fixée d'après le degré d'entraînement, en tenant la poutre sous le bras droit ou sur l'épaule, passe la poutre à sa co-équipe qui la ramène sur la ligne de départ.

Le nombre d'équipes se fixe par rapport à la largeur du terrain.

EXERCICE 5. — *Parcours divers.*

Les poutres tenues par quatre hommes, sont placées de 3 à 10 mètres les unes des autres, suivant le genre de parcours à réaliser. La classe effectue le trajet en franchissant les obstacles selon le mode imposé. Les rôles sont ensuite intervertis, les porteurs remplacés deviennent exécutants.

Manières de tenir la poutre.

1° Deux hommes à chaque bout tiennent la poutre appuyée sur un genou, l'autre genou à terre.

La classe court et franchit les poutres :

- a) Par saut avec appui d'un pied;
- b) Par saut sans appui;
- c) Par saut d'une poutre et ramper sous la suivante placée très près;
- d) Par plongeon terminé en roulé-boulé avec reprise immédiate de course.

2° Deux hommes à chaque bout tiennent la poutre sous un bras à hauteur de la taille. La classe court et saute par-dessus chaque poutre ou bien saute par-dessus une poutre, passe en quadrupédie sous la suivante placée très près.

3° Même position que précédemment. Pendant le saut la poutre est levée et abaissée.

4° Deux hommes à chaque bout tiennent la poutre sur l'épaule. Les poutres sont distantes de 1 mètre à 1,20 m. Les hommes peuvent :

- ramper à plat ventre sur les poutres;
- franchir les poutres par appui en basculant ou en roulant.

5° Les poutres peuvent être placées pour former un couloir de ramper, de quadrupédie. Elles peuvent être employées pour former des obstacles combinés en largeur et hauteur, être utilisée pour sauter en profondeur, pour grimper.

Afin d'animer l'exercice, des compétitions (individuelles ou par équipes) sont organisées sur parcours modifiables.

Utilisation.

Les séances sont rendues plus attrayantes par la création de nouveaux exercices en déplacements exécutables en compétition.

Le grimper sur poutre verticale ou inclinée, les parcours en équilibre sur deux poutres ou une poutre, les franchissements par sauts divers, les luttes de traction, de répulsion en positions diverses, se prêtent à de multiples applications intéressantes.

Au cours des séances sur plateau ou en parcours se rattachant à la méthode de base, l'emploi des poutres facilite le travail de l'instructeur en lui permettant de concevoir de nombreux exercices utilitaires d'équilibre, de grimper, de saut, de porter, de lancer.