

REPUBLIQUE LIBANAISE
MINISTERE DE LA DEFENSE
ARMEE LIBANAISE

CONFERENCE
SUR
LA FORMATION PHYSIQUE AU SEIN
DE
L'ARMEE LIBANAISE

*Préparée par le général SOULIEIMAN BOU RIZK,
Commandant de la Dixième Brigade*

Contenu de la conférence

Parties de la conférence	Contenu	Pages	Commentaires
Première partie	Intoduction	De 1 à 1	
Deuxième partie	Entraînement physique militaire: -Objectif -Etapes -Epreuves	De 2 à 2 De 2 à 5 De 6 à 8	
Troisième partie	Conclusion	De 9 à 9	
Quatrième partie	Annexes -Photos des mouvements du torse et des bras.		

Introduction

L'homme est la raison d'être des activités sportives. Elles forment une partie inhérente de sa vie ou plutôt la partie la plus importante parce qu'elles constituent le moyen de sa formation et la base de son développement. Elles existent depuis toujours, ont évolué avec l'homme et ne seraient pas là sans lui.

Les activités sportives apparaissent dans tous les temps et les endroits, et ont une histoire qu'elles racontent d'elles-mêmes ou que racontent les experts, tels que les éducateurs et les techniciens, alors qu'ils modifient la voie de ces activités ou amendent leurs pas pour qu'elles soient bénéfiques autant que possible dans le monde et par suite utiles à la plupart des gens.

Les activités sportives constituent un agent de rapprochement et de paix. Ainsi les nations se battent dans les arènes sportives partout dans le monde au lieu de se paguailer comme dans les anciens champs de bataille. L'athlète, de quel pays qu'il soit, est un messenger d'amour et de paix. Et l'on voit des athlètes de toutes les nationalités et des races se grouper au même endroit pour servir le même objectif: entrer en compétition les uns avec les autres pour atteindre l'ouverture d'esprit et le rapprochement et semer la paix et l'amour.

Quant au Liban, qui se trouve sur la côte Est de la Méditerranée et dont la superficie est de 10452 km², il a vécu des moments de compétition et de vantardise en ce qui concerne les aspects de la forme physique dans plusieurs domaines.

A la suite du recul des activités sportives dans leurs sections civile et militaire durant la guerre civile destructive qu'a enduré le Liban et qui a duré 15 ans (1975-1990), elles ont récupéré leur force et regagné leur position naturelle dans la région et le monde.

Les groupes et les équipes ont commencé à développer leurs performances et à entraîner leurs individus afin qu'ils atteignent le niveau requis de compétence et accomplissent les résultats désirés au cours des tournois locaux et internationaux.

En voilà quelques exemples:

- 1- Le Club Sagesse du basketball a remporté le championnat arabe et le championnat asiatique du basketball deux ans de suite (1998-1999).
- 2- L'accueil de la coupe asiatique du football pour l'an 2000.
- 3- La participation à la plupart des activités sportives de la fédération internationale des activités sportives militaires (Zagreb, Pologne, Autriche, Grèce).

Depuis le début des années 90, qui ont marqué la fin de la guerre civile libanaise, l'armée libanaise se concentre à nouveau sur l'entraînement physique militaire de ses soldats afin de les doter de l'éducation sportive et de la forme qui leur permettront d'exécuter leurs tâches militaires et de renforcer les groupes et les équipes avec des athlètes; tel sera le sujet de notre conférence que nous présenteront comme suit:

1. L'objectif de l'entraînement physique militaire.
2. Les étapes de l'entraînement physique militaire.
 - 2.1 Etape de réhabilitation qui englobe l'entraînement physique général.
 - 2.2 Etape d'éducation qui englobe l'entraînement physique nécessaire pour le combat.
 - 2.3 Etape d'engagement qui est bourrée d'exercices d'entraînement athlétique en plus de ce que nous avons mentionné dans les paragraphes 21 et 22.
3. Les épreuves et leurs conditions requises.

L'objectif de l'entraînement militaire au sein de l'armée:

11. Doter les soldats d'une bonne santé qui leur permettra d'assimiler les leçons militaires de base.
12. Préparer les soldats du futur de façon qu'ils puissent appliquer les exigences de la bataille lorsqu'ils rejoindront leurs divisions.

13. Développer les caractéristiques physiques et morales afin d'élever le niveau de productivité.

13.1. Les caractéristiques physiques:

- l'endurance (course longue)
- la force (athlétisme sur piste)
- la flexibilité (exercices de flexibilité)
- la forme (parcours du combattant)
- la rapidité dans l'action

13.2. Les caractéristiques morales:

- la virilité (combat corps à corps)
- la placidité (parcours du combattant- parcours des risques)
- l'esprit d'équipe (jeux de groupe)
- l'esprit d'aventure (parcours des risques)
- la discipline

En général, l'entraînement physique a pour but de préparer le combattant physiquement, moralement et techniquement afin qu'il puisse affronter les conditions dures qui surgissent en plein combat.

2. Les étapes de l'entraînement physique militaire:

21. Etape de la réhabilitation:

L'objectif de cette étape est de réhabiliter le soldat qui manque d'expérience afin qu'il soit capable d'endurer les exercices durs qui englobent l'entraînement physique général.

22. Etape de l'éducation:

L'objectif de cette étape est d'appliquer des exercices plus durs tout en étant en uniforme militaire afin de développer les caractéristiques du combattant, le doter de plus de confiance en soi et le préparer à être capable d'exécuter des exercices spécifiques avancés. Il ne se concentrera sur ce qui précède que lorsqu'il atteindra une étape plus avancée de l'entraînement. Cette étape englobe l'entraînement physique nécessaire pour le combat.

23. Etape de l'engagement:

Son objectif est de maintenir le corps après avoir acquis de la force et être devenu capable d'exercer les exigences et les charges de la vie militaire. Cette étape est bourrée d'exercices de jogging matinal et d'entraînement athlétique (exercices d'athlétisme sur piste, jeux individuels et jeux de groupe), en plus des exercices de l'entraînement physique général et de l'entraînement physique nécessaire pour le combat, ainsi le soldat sera capable d'exécuter toutes les tâches qui exigent de l'effort et de la force physique.

L'entraînement physique général

Tous les exercices de ce genre sont appliqués en uniforme sportif comme suit:

1. Les 5 groupes ou sections:

11. Le premier groupe: locomotion:

11.1. Marcher: elle englobe tous les genres de la marche (marche normale, marche du canard, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, marche athlétique, marche en arrière.)

11.2. Courir: elle englobe le jogging normal, le jogging rapide, les courses longues (course de 5 kilomètres, course de 8 kilomètres, marathon) courir tout en ramassant les objets qui se trouvent par

terre, courir tout en levant les genoux et les talons, courir et sauter, courir et bondir en-dessus de barrières naturelles.

11.3. Escalader:

- Escalader des cordes: corde normale, corde nouée, corde horizontale, échelle en corde.
- Escalader un fût métallique, escalader une échelle horizontale, escalader des barres parallèles.
- Escalader des rochers.
- Escalader des arbres et des murs.

11.4. Ramper: maintenir l'équilibre, sauter.

12. Le deuxième groupe: haltérophilie:

Ce groupe englobe toutes sortes d'haltérophilie afin de renforcer les bras et de devenir capable de lever des objets lourds.

- Porter son partenaire sur le dos, avec les mains, tout en joignant les mains pour former un siège.
- Porter le blessé.
- Porter des objets lourds

13. Le troisième groupe: offense et défense:

Les exercices d'offense et de défense sont exécutés entre deux adversaires et consistent sur le fait de tirer des bras, des poignées, au moyen de cordes, d'un fût en bois, des épaules, des mains, etc...

14. Le quatrième groupe: parties formulées:

Les parties formulées consistent à une tournée au sein des barraques ou en pleine nature, où l'on choisit différentes barrières naturelles ou artificielles de tous les groupes d'entraînement précédents, de façon à composer un exercice formulé qui sera exécuté à la fin des leçons de l'entraînement physique général.

15. Le cinquième groupe: natation:

Les exercices de natation sont exécutés en maillot et augmentent de difficulté progressivement. Une fois bien maîtrisés ils seront exécutés en uniforme y compris le casque et le fusil (des fusils usés).

Entraînement physique nécessaire pour le combat

Tous les exercices de la sorte sont exécutés en uniforme militaire comme suit:

1. Parcours du combattant: Il existe deux genres de parcours

Le parcours de 50 mètres et le parcours de 90 mètres. Tous les soldats doivent enjamber ces barrières selon des lois définies auparavant et ne doivent pas avoir recours à l'aide durant cet exercice.

2. Parcours des risques:

Le parcours des risques est le parcours des commandos où la bravoure et la placidité jouent un rôle majeur, et est préparé de façon à doter le soldat de la confiance en soi quand il fera face aux difficultés du combat.

3. Pentathlon militaire:

- Tir au fusil
- Parcours du combattant
- Lancement de grenades
- Natation
- Course champêtre

4. Lancement de grenades:

Cet exercice se compose de deux phases sera exécuté par le soldat à une intervalle d'une minute entre les phases :

- Lancement visé: 4 cercles identiques doubles dont les diamètres sont de 2 et de 4 mètres et ceci à une distance de 20 , 25 , 30 , 35 mètres. (l'on donne à chaque concurrent 16 grenades).
- Lancement à réverbération: 3 grenades sont lancées et la plus longue distance est prise en considération.

5. Combat corps à corps :

Cet entraînement est exécuté dans une cour ou sur un terrain qui n'est pas très dur et sur lequel le soldat reçoit un entraînement aux arts martiaux selon les techniques modernes du combat et de la lutte libre.

6. Combat à la baïllonnette:

Le combat à la baïllonnette est un exercice qui a été formulé afin de préparer les soldats à devenir capables d'avancer sur la ligne de front, des pénétrer les postes de l'ennemi et de l'attaquer à l'aide d'armes y compris les baïllonnettes des fusils, tout en connaissant les techniques du coup court et profond lorsque l'on enfonce les baïllonnettes dans le corps.

7. Course champêtre:

Cet entraînement est exécuté en uniforme sportif le long d'une distance de 5 kilomètres et plusieurs fois de suite afin de préparer le combattant à dépasser une distance de 8 kilomètres en uniforme de combat y compris le casque, le fusil et le sac à dos.

Exercices d'entraînement physique

Tous les exercices sont exécutés en uniforme sportif destiné à ces jeux et ont pour but de créer l'esprit d'équipe et de coopération entre les soldats et de développer les virtuosités individuelles et de groupe, et ceci en appliquant les jeux individuels et de groupe comme suit:

1. Les jeux de groupe: basketball, volleyball, football, handball.

2. Les jeux individuels: natation, ping pong, équitation, escrime, tennis..

3. L'athlétisme sur piste:

31. Course rapide: 100, 200, 400, 800, 1000 metres...

32. Lancement: javelot, disque, boule métallique.

33. Arts martiaux : lutte, boxe, judo, karaté ...

4. Les exercices préparatoires et les exercices de flexibilité:

L'objectif des exercices préparatoires à un but spécifique telles que:

- développer les bras pour lancer la boule métallique.
- développer la respiration et les jambes pour les longues distances et les marathons.

Quant aux exercices de flexibilité, ils comprennent tous les mouvements exécutés avant de commencer un certain exercice sportif et après l'avoir accompli. Ils ont pour but de maintenir les muscles et les articulations en bonne forme et lutter contre leur rupture et leur détérioration afin de parvenir à exécuter les exercices correctement et vigoureusement.

Les épreuves annuelles

Les épreuves annuelles englobent les 4 activités suivantes:

- Epreuve de la force des bras (push-up)
- Epreuve de la force du torse (set-up)
- Epreuve de rapidité et haleine: 2 miles
- Escalade de cordes

Notes:

- Epreuve de la taille et du poids (ultérieurement).
- Les résultats des concurrents sont obtenus selon des tables annexées. .
- Les soldats sont sujets à des épreuves annuelles deux fois par an afin de surveiller leur forme, et ceci au début de la deuxième et la fin de la quatrième saison de l'année. Ces épreuves sont répétées mensuellement en ce qui concerne les recalés.
- La moyenne de réussite est de 10/20 ou de 50/100 pour chaque épreuve.
- Dans chacune des divisions, l'on tient un registre des épreuves physiques où seront notés les résultats des soldats dans les 4 activités.

Conclusion

Depuis 1952, le Liban est membre actif de la fédération internationale des activités sportives militaires. En effet, il a participé à la plupart des conférences de cette fédération et a organisé plus d'une fois différents championnats militaires. Pourtant, la guerre qu'a vécue ce pays, comme vous le savez bien, l'a démuné de son rôle de pionnier sportif, joué avant cette guerre. Mais la détermination et la volonté qui ont ressurgi chez tous les libanais, militaires ou civils, les pousseront à accomplir leur tâche naturelle et historique afin de reprendre le rôle qui était le leur avant cette guerre. Et de primer dans tous les domaines, surtout le domaine sportif. Nous souhaitons toutefois que votre honorable fédération nous offre l'aide et le support dont nous avons besoin pour regagner ce rôle. Nous remercions sincèrement la Botswana et son armée pour avoir accueilli cette année la fédération internationale des activités sportives militaires. Merci à vous tous.