



CISM
magazine

NUMERO 18
NUMBER

1 9 6 3



SPORT international



Photo de couverture : Un participant pendant le parcours d'agilité du Pentathlon Naval — Semaine de la Mer — Salonique, Grèce.

Cover Photo : Agility Race during the C. I. S. M. Sea-Week at Salonique, Greece.

Editorial	1
<i>Rois et Princes — Kings and Princes</i> Brig. General R. Hatch (U. S. A.), C. I. S. M. President	
Doctrine	4
<i>L'Entrainement Total</i> R. Mollet (Belgium)	
Technique	11
<i>The secret of diagonal technique</i> Lt. Colonel Sandvik (Norway)	
Information	14
<i>Digest XVIIIth General Assembly</i>	
<i>Calendrier 1963 Calendar</i>	18
Soldier keep fit! — Soyez en forme!	20
<i>Rope skipping — Saut à la corde</i>	
Académie	22
<i>Alimentation liquide</i> David Brink (U. S. A.)	
Pretty Persuaders — Jolies Ambassadrices	24
Flashes... Flashes... Flashes...	26
Who is who?	28
<i>Michel Jazy</i>	
Information	30
<i>C. I. S. M. and Telstar</i>	
Vie au C. I. S. M. — Life at C. I. S. M.	32
Equipment — Equipement	40

COMITE DE REDACTION — EDITORIAL STAFF

DIRECTION

Major d'aviation R. MOLLET (Belgique)
Secrétaire Général Permanent

MEMBRES

Mr A. BIANCO (U. S. A.)
Colonel Médecin G. TATARELLI (Italie)

MEMBERS

MEMBRES

CORRESPONDANTS

Ensigne de Vaisseau 1ère Cl. de MONTLAUR (France)
Major Wolfgang SCHWARZ (Deutschland)
Capitaine Rolv Høiland (Norway)
Mr. Warren H. Goldman (U. S. A.)

CORRESPONDING

MEMBERS

Livres - Books

Lt-Colonel E. PETIT (France)

Illustrations - Drawings

W. SCHLEUSNER Belgique)

Editorial

Kings and Princes

C. I. S. M. has been fortunate throughout its history to have the support of the leaders of its member nations. Kings, princes and presidents have contributed greatly to the continued success of C. I. S. M. and to the furtherance of its ideals.

It is significant that seven of the ten recipients of the C. I. S. M. Grand Medal of Honor, our highest award, have been national leaders. These include Shah Reza Pahlevi of Iran; King Paul of Greece; King Olaf of Norway; King Baudouin of Belgium; Prince Bernhard of the Netherlands; General Emir Fouad Chehab, President of the Lebanese Republic and President Gamal Abdel Nasser, of the U. A. R.

The Grand Medal is not presented lightly. It is given in recognition of outstanding service to C. I. S. M. Each of these leaders has taken an active interest in our program and has been instrumental in gaining international recognition and prestige for C. I. S. M.

Many of these men are active sportsmen themselves. King Olaf, for example, has been rated among the top ten skiers in Norway and holds two Olympic gold medals in yachting competition. Prince Bernhard is an active equestrian and hunter. King Baudouin, an ardent golfer, has participated in a number of international tournaments.

With their deep love of sports and their realization that physical fitness is essential for their Armed Forces, these leaders have strongly encouraged their military personnel to participate in C. I. S. M. competition and to apply C. I. S. M.-inspired methods in the physical fitness training of the forces. Sponsorship of C. I. S. M. events by these leaders has focussed world-wide attention on our organization.

We of C. I. S. M. owe these distinguished personalities a great debt of gratitude. Since C. I. S. M. was organized, they have helped us to overcome the difficulties of our formative years and to grow into a potent force in the field of international sports. There is no adequate way to measure their contribution to C. I. S. M. and to C. I. S. M.'s ideal of international friendship and cooperation through military sports.

It is my great privilege, as President of C. I. S. M., to offer thanks and best wishes from our 30-nation organization to these leaders who have given so generously of their time and thought.

Brigadier General R. HATCH
President.



*Ma vive sympathie à vous
des Sports militaires du C.I.S.M.*

Baudouin

Rois et Princes

Tout au long de sa jeune histoire le Conseil International du Sport Militaire a eu la bonne fortune de recevoir l'appui des plus Hautes Autorités de ses Pays Membres.

Chefs d'Etat, rois, princes et présidents ont contribué de façon déterminante à assurer la brillante expansion mondiale du C.I.S.M. et à soutenir la la promotion des principes qui l'animent.

C'est notre fierté de compter parmi nos dix Membres d'Honneur S.A.I. le Shahincha d'Iran, S.M. le Roi Paul de Grèce, S.M. le Roi de Norvège, S.M. le Roi Baudouin de Belgique, S.A.R. le Prince Bernhard des Pays-Bas, le Président Emir Fouad Chehab de la République de Liban, le Président Gamal Abdel Nasser de la République Arabe Unie.

Leur acception revêt une haute signification. Elle concrétise l'intérêt actif qu'ils portent à notre programme d'action, elle soutient notre effort international, elle affirme notre prestige.

Le fait que beaucoup de nos Membres d'Honneur sont des sportifs pratiquants est à souligner. Le Roi Olaf a figuré parmi les dix meilleurs skieurs de Norvège et a remporté deux médailles d'or aux Jeux Olympiques dans les épreuves de voile. Le Prince Bernhard est un cavalier émérite et un grand chasseur. Le Roi Baudouin est un excellent joueur de Golf et a pris part à plusieurs Championnats Internationaux.

Leur penchant sportif et leur conviction profonde qu'une condition physique impeccable est primordiale pour les Forces Armées, Les ont conduit à encourager celles-ci à participer aux Championnats du C.I.S.M. et à appliquer les méthodes d'entraînement préconisées par notre organisation.

En accordant à nos compétitions leur Haut Patronage, Ils ont donné à celles-ci un relief incomparable.

Le C.I.S.M. tout entier est conscient de la dette de gratitude qu'il a contractée envers ces Hautes Autorités.

Grâce à Elles, notre organisation a émergé victorieusement de ses crises de croissance et a réussi en un temps très court à devenir une force incontestée du monde sportif. Leur aide a permis au C.I.S.M. de développer son idéal d'amitié et de coopération internationale.

Au nom des trente Nations membres de notre Association, j'ai aujourd'hui le grand honneur et le précieux privilège de Leur exprimer la profonde reconnaissance du Conseil International du Sport Militaire.

Brig. Général R. HATCH
Président du C.I.S.M.



S. M. Le Roi Olaf de Norvège.



S. A. R. le Prince Bernhard des Pays-Bas.

L'entraînement total

par le Major d'aviation Raoul MOLLET
Secrétaire général du C. I. S. M.



L'équipe de football
du R. S. C. Anderlecht,
championne de Belgique,
applique
les principes
de l'Entraînement total.

(Photo « La Lanterne » Bruxelles)

Formuler des directives valables, à une époque où le sport international subit nettement, lui aussi, le phénomène général d'accélération, est une tâche redoutable.

Au cours de ces dernières années, dans une série d'études, j'ai tenté de discerner les grands courants de l'entraînement sportif moderne afin d'en tirer les conclusions valables qui, transformées en mots d'ordre pratiques, peuvent aider les hommes de terrain. Ces essais de synthèse dans le domaine du développement organique, de la puissance et du contrôle de l'entraînement ont été appliqués de façon pratique par plusieurs cellules sportives belges et étrangères.

Les résultats enregistrés m'ont encouragé à résumer les idées fondamentales de l'entraînement total.

1. Le Sport, fait social universel.

Partout le sport s'étale triomphant. La presse et surtout la télévision amplifient encore sa vogue.

L'universalité du Sport touche des régions inexplorées. Les nouveaux adeptes ont des dons particuliers selon la race, le climat, la nourriture, le genre de vie : d'où progrès dans des disciplines différentes. Exemples : sprinters et sauteurs noirs, nageurs japonais, puissance explosive arabe, lutteurs turcs, skieurs nordiques, cyclistes flamands et italiens, écrivains latins.

L'aspect politique : la victoire sportive est exaltée comme une victoire du pays; les athlètes sont utilisés comme ambassadeurs; exemples : la Finlande se fait connaître aussi bien par Sibelius que par Nurmi; « Good Will Tours » des Américains; exportation des athlètes russes. L'Etat donne les moyens nécessaires (budgets) ou les permissions nécessaires (Totocalcio) et l'on voit naître des structures nouvelles officielles ou privées : Ecole de Natation du C. O. N. I., Universités américaines, bourses olympiques en Espagne, athlètes d'Etat, centres militaires : Joinville, Orvieto, Sabaudia, centre civil : Formia.

L'aspect social : la diminution des jours de travail, les longs week-ends, la réaction contre la vie mécanisée provoquent la naissance d'une technique des loisirs. Le mot d'ordre est : un jeu, un sport pour chacun. Le père dit : « Mon fils fera du sport ». D'où création d'un marché sportif, d'où propagation

simultanée des méthodes d'entraînement, d'où progrès en profondeur générateur de progrès de l'élite.

L'aspect matérialiste : le Sport attire des foules, d'où recettes, d'où création d'usines sportives pour sélectionner rigoureusement ou acheter des champions formés; introduction simultanée de la publicité sportive.

Le perfectionnement des moyens matériels. Nouveaux matériaux au service du sport; l'industrie au service du sport, la perche en fibre de verre; le champion devient vendeur-chef d'un produit.

2. Le Sport est de plus en plus axé sur la jeunesse.

Ces dernières années nous avons vu de très jeunes gens des deux sexes prendre part aux luttes sportives les plus âpres, sans dommage semble-t-il. Giletti en patinage artistique, les nageuses de 12 à 14 ans, championnes des Etats-Unis et d'Australie, médaillées olympiques à l'âge des poupées et des cerceaux. Hoad et Rosewall impassibles maîtres de Wimbledon à 17 ans. Pelé champion du monde à 17 ans. Matthias champion olympique de décathlon à 17 ans, ce qui ne l'empêchera pas de récidiver quatre ans plus tard. Tous nous proposent des exemples qui démontrent que bien conduits, très surveillés, les jeunes athlètes peuvent suivre un entraînement autrefois réservé aux seuls adultes.

Le phénomène d'accélération signalé par de nombreux auteurs et physiologistes a été lumineusement exposé au récent congrès international de Liège par le Professeur Neumann d'Allemagne Fédérale. Il est certain que ce phénomène d'accélération existe mais encore faut-il être très attentif à ce que parallèlement à ce développement physique, organique et fonctionnel, le développement psychique du jeune ait marché de pair.

3. Le net changement dans l'ordre de priorité des composantes de l'entraînement.

A l'échelon le plus élevé, championnat international, jeux olympiques, tout athlète dépourvu d'une haute technique n'est plus qu'un figurant anonyme. Mais il faut plus. Longtemps la technique est demeurée sur un piédestal. Il a fallu, pour l'en basculer, la multiplication des grandes compétitions car la répétition des efforts que celles-ci réclament jointe à la qualité des performances dues à un public de plus en plus exigeant et connaisseur a tout naturellement conduit les entraîneurs entreprenants et les athlètes courageux à rechercher les moyens de vaincre ceux qui comme eux possédaient une technique raffinée. Dans l'ordre nous avons vu naître les procédés d'acquisition de la résistance, les méthodes de développement de la puissance, l'utilisation des facteurs d'ordre psychique et très lentement, très progressivement, parce qu'il s'agit là d'une intrusion dans la vie de tous les jours, l'alimentation de l'athlète s'est modifiée, s'est épurée pour devenir utile et plus rentable. L'alimentation rationnelle a remplacé l'alimentation substantielle.

4. L'apport de la médecine sportive.

La prolifération des grandes compétitions ayant déclenché un accroissement quantitatif et qualitatif de l'entraînement, il est normal que l'athlète et l'entraîneur se tournent vers le médecin pour lui demander protection, aide et conseil. Dès 1928, se forme, à St-Moritz, l'Association Internationale Médico-Sportive qui se transforme en 1933 en Fédération Internationale de Médecine Sportive que préside le Professeur Govaerts. Lentement une nouvelle branche de la médecine se crée. Elle se définit comme la biologie de l'homme en mouvement, de l'homme en action. Pour l'étudier, de véritables laboratoires humains se spécialisent dans la recherche scientifique appliquée au Sport. Ils apportent aux entraîneurs et aux techniciens sportifs des réponses à leurs problèmes; des mots d'ordre aussi; il en résulte la collaboration, le travail en commun de plus en plus étroit du physiologiste, du médecin de club, de l'entraîneur et de l'athlète. Et pour sceller cette union désormais indissoluble, 1961 a vu naître le journal de la médecine sportive et de l'éducation physique que dirige son éminent secrétaire général le professeur La Cava.

5. L'appel aux forces psychiques.

Tant sur le plan collectif qu'individuel, les périodes de grande tension et de grand péril ont fait naître des exploits et se surpasser les hommes. C'est qu'en ces occasions surgissent des profondeurs de la nature humaine, comme un geyser des entrailles de la terre, des forces insoupçonnées qui soutiennent la volonté, décuplent la force, intensifient la résistance. Il était inévitable que des efforts soient tentés pour déceler, mobiliser et discipliner les forces psychiques latentes, pour les mettre au service de la meilleure préparation spécifique. Des orientations diverses sont à noter :

- 1° Le principe de la prise de conscience qui est une des lignes de conduite de l'entraînement soviétique. Il s'exprime par le souci de donner au sportif pratiquant une présentation claire et précise des buts et moyens de l'entraînement afin que son conditionnement progressif lui permette d'orienter d'une façon consciente sa formation. L'athlète n'est plus un robot, un simple exécutant, mais un pratiquant averti.
- 2° Le physiologiste australien Forbes Carlisle s'est demandé jusqu'à quel point et comment il était possible de faire franchir à l'athlète ses limites physiologiques normales. Il a choisi la suggestion, il a essayé l'hypnotisme.
- 3° En 1958 au championnat du monde de football en Suède, l'équipe brésilienne était accompagnée d'un médecin psychiatre.
- 4° Le docteur Richard Ganslen de l'Université d'Arkansas s'est spécialisé dans l'étude approfondie de l'entraînement de l'athlétisme. Il dit : « les études dans le domaine de la psychologie sportive pratiquement inexistantes; cependant l'équipement psychologique de l'athlète est d'une importance vitale ».

Dans sa magnifique encyclopédie des Sports (1) Jean Dauven définit clairement la question : « On proclamait qu'avec de l'entraînement on arrive à tout. Cela est dépassé. On peut tout juste dire maintenant que sans entraînement on n'arrive à rien. Seulement au-delà de la perfection technique et physiologique accessible à tous les plus doués il existe des éléments décisifs qui sont les facteurs d'ordre psychique. Ils sont peut-être assez obscurs et plus malaisés à définir que des possibilités appréciables au chronomètre mais quand arrive l'heure de la vérité ce sont eux qui emportent la décision ».

Le professeur Alexander Kennedy, Université d'Edimbourg (Ecosse), pense que pour ceindre la couronne olympique l'athlète devra bientôt posséder une sorte de fanatisme venant mobiliser sa haute condition physique. De toute façon il n'est plus possible d'échapper, pour l'athlète de haute compétition, une étude de ce qui se passe dans la profondeur de son être : son tempérament, ses états d'âme en face de l'effort répété, de la compétition, des succès et des insuccès; autour de l'athlète, l'ensemble des réactions des personnes et des choses composant sa sphère familiale, l'ambiance sociale du milieu dans lequel il évolue : travail, patron, amis, distractions.

ET C'EST AINSI QUE NOUS CHEMINONS VERS L'ENTRAÎNEMENT TOTAL.

Au début le sport fut jeu. Dès que la compétition s'en empara, le souci de contrôler et d'utiliser au mieux l'engin, qu'il soit ballon ou javelot, ou de mieux diriger le corps dans la lutte contre l'eau (natation), le temps (athlétisme) ou l'animal (équitation) fit naître la technique. On fut témoin d'une prolifération de méthodes, de « styles », d'« éducatifs ». Survint alors le prodigieux développement du sport, fait social universel.

L'organisation des championnats et des jeux régionaux, le rayonnement incomparable des Jeux Olympiques (rappelons-

nous Berlin 1936 et Rome 1960), la naissance des « stades aux cent portes » imposèrent une évolution inéluctable.

La multiplication et l'âpreté des compétitions suivies par un public de plus en plus exigeant et connaisseur engendrèrent l'intensification et l'amélioration de l'entraînement. Les séances devinrent plus nombreuses, journalières, et souvent bi-journalières. Leur teneur, leur programme s'enrichissent, se perfectionnèrent pour devenir plus productifs, plus rentables.

L'entraîneur expérimenté, incorporant dans sa méthode des enseignements tirés d'autres sports que le sien, devient indispensable. Par ailleurs, soumis à un régime sévère, disputant de nombreuses compétitions, les athlètes réclament bientôt des soins variés et nécessaires.

Le médecin sportif et son aide le kinésithérapeute rejoignent l'entraîneur.

A l'échelon le plus élevé, le laboratoire humain expérimenté, examine et guide. La formule devient :

**Athlète + Entraîneur + Médecin + Chercheur
= Succès et Progrès.**

Par ailleurs, les programmes d'entraînement se construisent et se complètent.

Autour du noyau, la technique, gravitent bientôt des satellites. Dans l'ordre, furent lancés les procédés de mise en condition physique, d'acquisition de la résistance et de l'endurance, les recherches sur l'alimentation de l'athlète considérée à juste titre comme partie intégrante de l'entraînement, les moyens de développement de la puissance, et en dernier lieu, l'aspect psychologique qui peut se traduire par ces questions :

- Comment mobiliser les forces au profit de l'entraînement ?
- Quels procédés psychologiques utiliser pour éveiller les émotions souterraines et exploiter l'énergie dont elles sont génératrices ?

L'entraîneur est de la sorte confronté avec l'entraînement total.

Dans la production de la haute performance qui résulte de son application il est impossible d'assigner la part de succès qui revient à l'une ou l'autre de ses composantes essentielles.

Cependant, dans un souci de clarté et de simplicité, il est possible, selon nous, de dresser le tableau des facteurs constitutifs de l'entraînement total et d'indiquer pour chacun d'eux les moyens à appliquer.

Les moyens suggérés ne sont pas TOUS les moyens. Ce sont ceux que les expériences actuelles nous permettent d'indiquer comme valables. Répétons-le, la classification des facteurs ne peut faire oublier un instant l'interdépendance étroite de certains d'entre eux, les transferts des effets des uns sur les autres.

Le tableau ne vise qu'à faire apparaître les secteurs dans lesquels, selon nous, les responsables de l'entraînement doivent porter leur action dans un effort harmonieux, équilibré et parallèle.

Négliger un des secteurs compromettra l'édifice.

L'entraînement ne sera plus total.

Le degré d'application de l'entraînement total sera également variable. Il dépendra de bien des facteurs : nationaux, locaux, familiaux, sociaux.

Pour nous l'important est que, quelle que soit l'intensité de l'entraînement, aucun des facteurs ne soit négligé.

LES PRINCIPES

Dans l'application de l'entraînement total, il nous faudra suivre une série de principes. Les voici énumérés :

1. L'adaptation progressive.

L'organisme vivant soumis à un exercice d'une intensité croissante s'y adapte progressivement jusqu'à supporter

un stimulant à la limite physiologique de ses capacités. Cette surprenante adaptabilité a été reconnue de tous temps. Sur elle est fondé l'entraînement sportif moderne.

2. Principe de la répétition systématique du travail.

Par la répétition systématique répartie dans le temps, croissante en quantité et en intensité, un système d'acquisition d'une « réserve de performances » peut être obtenue. L'athlète qui pourra mobiliser ses réserves le plus complètement, au meilleur moment choisi par lui, grâce à un engagement psychique intense, sera LE CHAMPION.

3. Qui dit répétition, dit intervalle.

L'intensité de l'entraînement pris dans son ensemble va dépendre de l'intensité globale des charges imposées au cours d'une séance, de l'intervalle entre les charges au cours d'une même séance d'entraînement, de la répartition judicieuse des repos intercalaires entre les séances d'entraînement, de la répétition des efforts importants dans le temps, et enfin des périodes de ralentissement entre les saisons successives. L'importance d'un calendrier raisonnable et bien équilibré se révèle ici.

4. L'entraînement doit être individuel.

Chaque homme, chaque sportif, chaque sportive, présente des particularités individuelles. Il y a l'âge, le degré d'entraînement des diverses qualités de base, les antécédents. Il y a aussi la façon personnelle de répondre aux stimulants et aux charges. Les réponses d'adaptation, si elles suivent un schéma général bien décrit par Selye, seront cependant extrêmement nuancées selon les individus même si les charges sont appliquées au sein d'un entraînement conduit de manière uniforme.

Il faut donc s'attendre à l'action de nombreux facteurs extérieurs tels que l'école, le club, la famille, le patron. En fait, aux « stress » produits par l'entraînement, vont s'en ajouter d'autres venus de la vie elle-même. Comment ne pas en tenir compte, comment ne pas rejeter à jamais l'entraînement « troupeau » encore trop souvent pratiqué dans les clubs, même les plus grands, et surtout dans les sports d'équipe. Encore faut-il, pour établir un plan d'entraînement individuel dans la perspective de plusieurs mois et même de plusieurs années, que le profil physique et psychique de l'athlète puisse se dessiner le plus clairement possible; d'où l'impérieuse nécessité, avant de commencer tout entraînement, d'explorer les possibilités de l'athlète par une visite médico-sportive de laboratoire et par une batterie de tests physiques, techniques et psycho-techniques.

5. Le principe de la totalité de l'entraînement.

L'entraînement ne peut se soucier exclusivement de la performance. La personnalité tout entière de l'athlète doit être considérée. Dans l'homme tout se tient. En conséquence, les aspects physiologiques aussi bien que psychologiques et pédagogiques devront être examinés et les conclusions pratiques rigoureusement appliquées.

D'autre part en ne considérant que la partie athlétique de l'entraînement il faut également la contempler dans son entièreté, et non dans une spécialisation trop précoce ou trop exclusive. La préparation athlétique doit être complète et variée, étalée sur plusieurs années dans sa phase initiale, intensifiée dans la phase de rendement, et soigneusement entretenue dans la vie ordinaire quand le stade s'est formé.

C'est le niveau athlétique général qu'il s'agit d'élever. Comme corollaire du principe de la totalité de l'entraînement, rappelons encore une fois le principe de la prise de conscience mis en valeur par l'école russe et qui dit que chaque sportif doit savoir ce qu'il fait, pourquoi et dans quel but il le fait. Une représentation claire et précise des buts de l'entraînement, des moyens et méthodes doit être obtenue.

CE QUE NOUS PROPOSONS

1° Pour les talents olympiques, établir un programme d'entraînement à longue échéance.

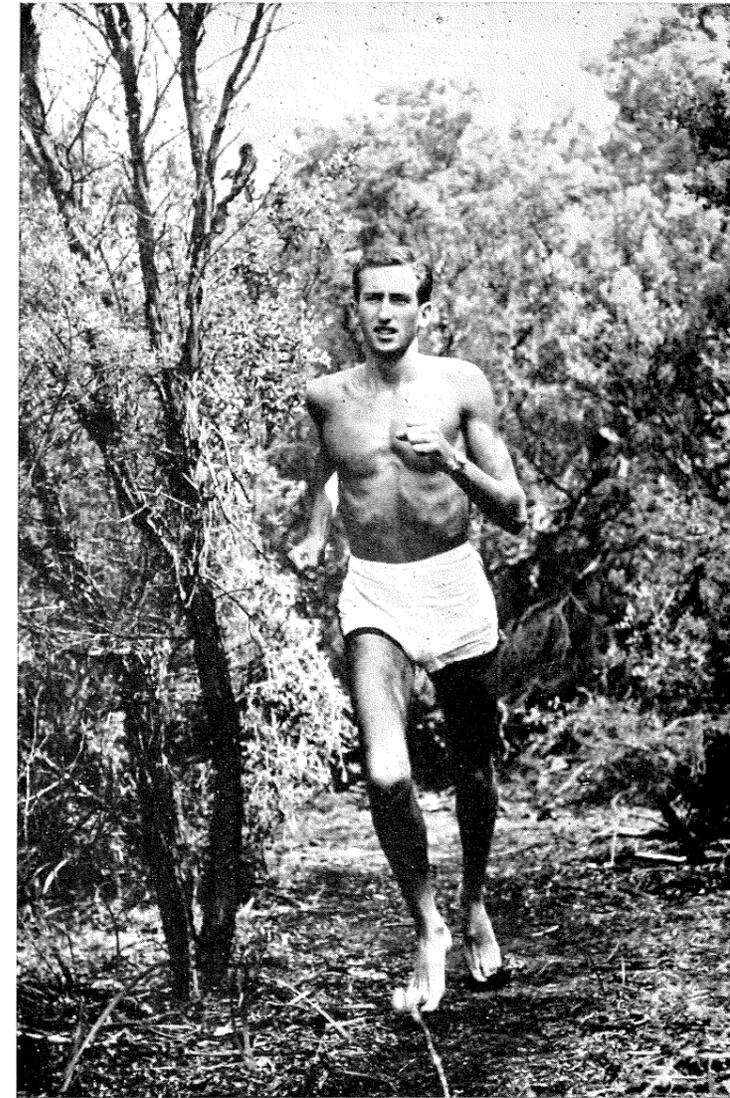
2° Pour les athlètes de représentation (individuels et équipes), établir un programme d'entraînement annuel.

3° Pour tous, intensifier l'entraînement par l'adoption d'un programme hebdomadaire type comprenant au minimum quatre séances, étant bien entendu que, pour les élites olympiques, ce programme doit tendre, s'il ne l'est pas déjà, à être journalier ou bi-journalier.

4° Introduction pour tous d'un entraînement organique à base de Cross Promenade, en milieu très oxygéné.

5° Introduction d'un entraînement à base d'Interval Training adapté au sport envisagé.

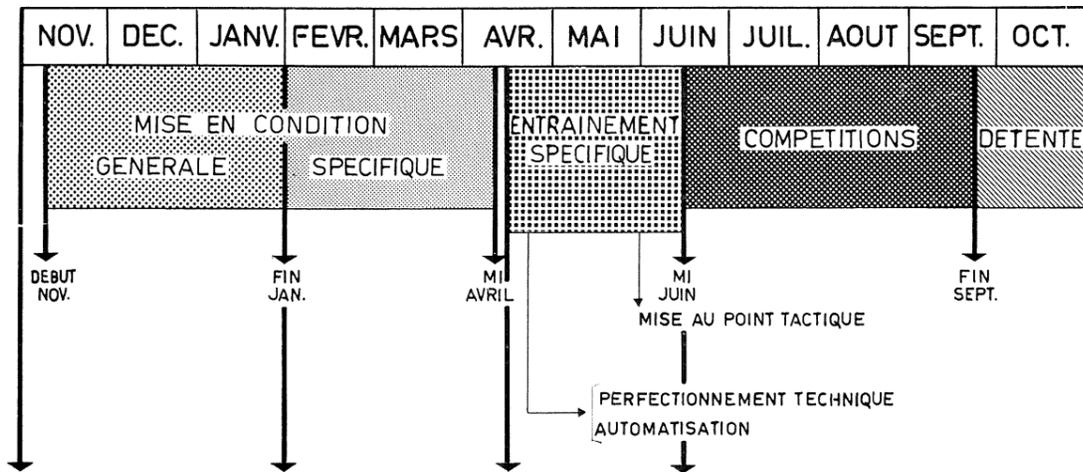
6° Introduction pour tous d'un entraînement de Puissance, strictement individuel et adapté au sport envisagé.



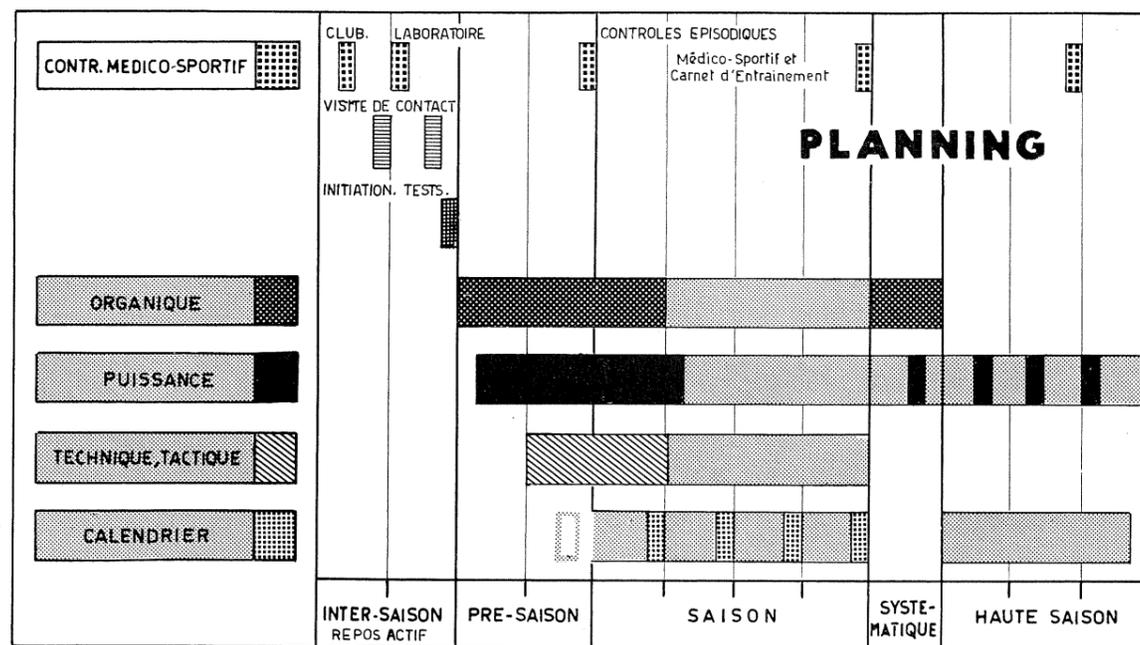
Quelle soit acquise par un travail continu en pleine nature, par l'Interval Training, ou par le Cross Promenade, une haute condition organique est indispensable. Elliot possédait une puissance organique extraordinaire.

(1) Larousse, 1962.

L'ANNEE DE L'ATHLETE



Louis Fauconnier, conseiller national Belge, a dressé ce plan schématique de l'année d'un athlète. Il peut servir de guide pour tous les sports individuels : athlétisme, natation, escrime, aviron, etc.



Exemple de plan annuel suggéré pour une équipe (Basketball, Hockey, Volleyball, Water-polo, Football, etc.).

7° Adoption pour chaque athlète de trois documents de base établissant une liaison étroite et fraternelle entre l'athlète, l'entraîneur, le médecin de l'athlète et le laboratoire spécialisé par

- le Dossier médical,
- le Carnet d'Entraînement,
- le Journal du Sportif.

8° Souci d'une action psychique au profit de l'athlète par la création de groupes de mentors.

De la sorte l'entraînement total répond aux principes énoncés. La technique n'est plus seule. La puissance organique, la

puissance musculaire, la solidité psychique l'entourent, la soutiennent, la protègent. Elles lui donnent la possibilité de s'exprimer pleinement, souvent d'être le facteur déterminant de la victoire, parfois de devenir un art.

Les préoccupations de l'entraîneur et de l'athlète, vont évidemment s'étendre et se diversifier. Les séances vont devenir multiformes, inmanquablement elles se multiplieront.

Et le facteur « temps » se dessine. Les répercussions sur la vie familiale, les études, le métier se précisent. Vient inmanquablement l'heure du choix : peut-on admettre l'implantation de l'entraînement total dans la vie. Nous répondons : l'entraînement donne un bien précieux, la santé, qui élève considérablement les capacités de travail professionnel

L'ENTRAINEMENT TOTAL

Facteurs constitutifs Buts à considérer	Moyens	Actions proposées
1. Développement de la Puissance organique en passant par les 3 périodes suivantes : (1) mise en condition physiologique (2) acquisition de la résistance (3) acquisition de l'endurance	— Cross Promenade — Parcours naturel — Interval Training — Résistance - Rythme — Résistance - Vitesse Travail continu	— Introduction du Cross Promenade adapté à chaque sport (1) Respiration - Assouplissement (2) Exercices-clés (3) Travail de vitesse (4) Interval Training — Action des « Entraîneurs physiques »
2. Développement de la Puissance neuromusculaire Puissance = Force × Vitesse	— Travail de vitesse explosive — Medicine Ball — Exercices utilisant le corps comme engin — Circuit Training — Power Training — Isometric Contraction	— Travail de vitesse explosive — Introduction du Power Training Programme adapté à chaque sport et à chaque individu — Action des « Entraîneurs physiques »
3. Acquisition et perfectionnement de la Technique Maîtrise corporelle Maîtrise de l'engin Maîtrise du champ de jeu	— Exercices orientés : — souplesse et agilité — coordination et adresse — vitesse — Technique spécifique — Exercices tactiques Exercices pour la vision périphérique Animations collectives	En partant des bases existantes : — Introduction de l' Interval Training dans l'entraînement technique et tactique — Calendrier rationnel — Week-ends de perfectionnement — Ecoles des jeunes
4. Appel aux forces psychiques	— Domaine en pleine expansion : — Journées d'initiation — Vie en commun — Discussions ouvertes	— Création autour des élites olympiques et des équipes nationales d'un « Groupe d'entraînement » — Action des mentors — Utilisation du « Journal du Sportif »
5. L'entraînement invisible : — l'alimentation, partie intégrante de l'entraînement — les habitudes de vie — les soins et la récupération	— Amélioration de l'alimentation — Les compléments alimentaires — Intensification et amélioration des soins	Utilisation du Carnet d'Entraînement Rationalisation des soins
6. L'apport de la Médecine Sportive	— Autorisation - examen de base — Orientation - Examen de laboratoire — Contrôle — Perfectionnement : conseils — Thérapeutique	— Examen de laboratoire bi-annuel — Contrôle médico-sportif permanent — Utilisation du Dossier Médical — Cliniques sportives
7. L'intervention sociale	— Action de l'école — Action de la famille — Action de l'armée — Action du patron	Action — des dirigeants nationaux — des groupes fédéraux — des mentors

et le degré de rendement au sein de la société. Nous les Occidentaux, nous assimilons encore beaucoup trop l'entraînement au jeu non productif, non rentable socialement et professionnellement. C'est une erreur profonde. Une jeunesse organiquement forte, puissante, maître de ses réactions psychologiques, demeure équipée pour l'âge mûr de principes de vie, de règles de santé précises, d'activités qui la laissent productive.

Cela paie amplement le capital d'efforts et de travail prodigué dans la forêt ou sur les stades.

Du point de vue physiologique, parlant de la limite de l'intensité de l'entraînement, le docteur-professeur Nöcker dit ceci (1) : « Du point de vue physiologique, nous avons été dans le passé trop prudents dans le dosage de l'entraînement.

» Deux à trois séances par semaine ne permettent pas de mobiliser les réserves qui servent à la performance. Deux entraînements par jour ne font que poser la question de

trouver le temps de les exécuter et peut-être celle d'un possible sur-entraînement.

» Mais l'expérience actuelle prouve que c'est seulement par la mise en œuvre des dernières réserves de l'organisme que se produisent les hauts résultats. Avons-nous actuellement atteint la limite ? J'en doute. »

Disons immédiatement que l'inverse est vrai et que bien plus fréquemment c'est l'intensité de l'entraînement qui est trop faible. L'absence ou la faiblesse du stimulant à l'entraînement est souvent dommageable et parfois dangereuse si l'athlète ou le joueur participe à des compétitions qui constituent pour son organisme une charge particulièrement élevée. Ce n'est pas avec une seule séance d'entraînement par semaine, comme c'est encore le cas dans certaines fédérations, que les dirigeants peuvent prendre la responsabilité d'aligner le dimanche des équipes ou des athlètes non préparés.

Il y a là une marque d'ignorance et d'insouciance coupables.

Trop d'entraînement est parfois nuisible, pas assez d'entraînement l'est toujours.

(1) « Der Biologie der Körperübungen ».

**APPLICATION PRATIQUE
DES DONNEES ACTUELLES
ET DES PRINCIPES ADMIS**

1. Plan d'une saison sportive.

De façon schématique le plan donné transpose dans le temps les applications pratiques des données de l'entraînement total pour la préparation d'une équipe de représentation.

2. Plan de l'année d'un athlète individuel.

De façon schématique le plan donné indique la marche progressive d'un athlète vers la période de haute compétition.

Il est bien entendu que les éléments fondamentaux sont sous-jacents :

- visites de laboratoire,
- travail en milieu très oxygéné,
- alimentation rationnelle.
- soutien psychologique et social, etc.

LES MOYENS PROPOSES

Il n'entre pas dans le cadre de cet article de décrire les principaux moyens proposés : Cross Promenade, Interval Training, Power Training.

Il faut cependant insister sur le fait qu'ils doivent être étudiés et préparés en ayant constamment à l'esprit l'impérieuse nécessité des conditions sportives du pays envisagé, en tenant compte du facteur « temps ».

LE CONTROLE

Sur la base du Carnet d'Entraînement édité en 1957 par le Conseil International du Sport Militaire, trois documents ont été mis au point au cours de réunions fructueuses entre médecins et techniciens sportifs :

- le Dossier médical,
- le Carnet d'Entraînement,
- le Journal du Sportif.

CONCLUSIONS

1. — L'implantation dans les milieux sportifs de méthodes d'entraînement rigoureuses a fait, de-ci, de-là, apparaître quelques objections bien respectables : souci de la liberté individuelle, souci du respect de la vie sociale, réticence devant les rigueurs de l'entraînement total.

Je ne puis mieux exprimer mon sentiment qu'en faisant appel à un article récent de Michel Clare dans *l'Equipe* :

« Certes, l'entraînement moderne ne laisse pas d'être sévère, mais l'enrichissement qu'apporte cette discipline librement consentie me paraît toujours digne d'être proposé à la jeunesse. Si l'on n'accepte pas que des jeunes gens puissent avoir une passion saine qui les absorbe deux ou trois heures

par jour, sans préjudice de leur culture par ailleurs, il vaut mieux effectivement renoncer, renoncer à tout ce qui rend la vie plus abondante, un peu plus gaie. Si l'idéal de nos éducateurs est de contribuer à la formation en série de jeunes vieillards satisfaits, alors, allons-y, rayons le sport de nos programmes ! Le monde moderne nous donne cependant suffisamment d'occasions de désespérer pour qu'on n'empêche pas les jeunes qui rêvent d'aller en finale olympique, ou à la conquête des sommets himalayens, de répondre à cet appel au dépassement de soi, aussi ancien dans l'espèce humaine que le goût du bonheur. »

2. — Confiant à *Sport International*, le magazine du C. I. S. M., sous le titre « Rendez-vous à Tokyo », quelques impressions des « Jeux de Rome », j'écrivais :

« Sur les gradins du Stade Olympique, les torches païennes brandies par les Romains se mêlent à celles des Barbares bardés de caméras et de télé-objectifs. Les projecteurs fouillent le ciel en cherchant les étoiles. Les drapeaux chatoyants des 85 nations assemblées sont alignés pour la suprême parade, et sur la pelouse verte ceinturée de rose, ils proclament que le Sport, fait social, est universel.

» Dans le Stade, 100 000 personnes entendent le message en clair et la télévision le relaie à des millions d'autres. Le doute n'est plus permis. Mais le message sera-t-il perçu par tous ? Et chacun pense : sera-t-il compris par mon pays ? »

Et plus loin :

« Ils étaient 36 Italiens, la médaille en sautoir comme un ordre de noblesse, à escorter le drapeau olympique qui lentement, comme à regret, quittait le stade.

» Chacune des médailles disait que, dans ces Jeux, les pays victorieux étaient ceux qui avaient su se tracer un plan de travail à longue échéance et résolument s'y tenir.

» N'est-il pas symptomatique que deux des grands vainqueurs des Jeux, l'Italie et l'Allemagne, étaient hier des pays vaincus ?

» Il n'y plus de place pour une « préparation olympique » tardive, camouflant une improvisation que l'on espère géniale. Il n'y a plus de place pour les indifférents qui se veulent supérieurs et rejettent le sport.

» Il n'y a plus de place que pour un effort permanent.

» Tant il est vrai que les valeurs et les ressources des pays s'expriment aussi bien par leur culture, leurs entreprises que leurs champions.

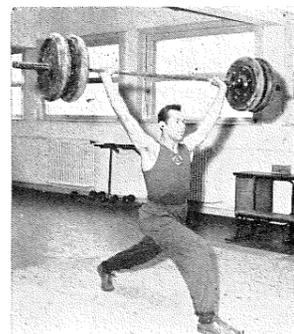
» A ceux qui auront compris et appliqué les leçons de Rome, rendez-vous à Tokyo ! »

Un effort vigoureux, sage et ordonné est nécessaire.

Car derrière chaque manifestation sportive, derrière le succès des Jeux Olympiques dont le mythe se perd dans les siècles, derrière le flambeau symbolisant la fraternité des peuples, derrière la foule qui remplit les stades aux Cent Portes, nous trouvons les longues études préparatoires, l'aridité de l'entraînement, le génie de la création.

Le succès sportif est à ce prix.

(Copyright)



PUISSANCE. — Musculation, Haltérophilie, Circuit Training, Contraction isométrique fonctionnelle, Power Training : le choix des moyens est grand pour le développement de la puissance.

Voici un exemple à méditer :

Le 11 juin 1961 au stade Charlety à Paris, Valeri Brumel saute 2 m 18. Le 9 juin 1961, deux jours avant cette performance, pendant la séance d'entraînement au cours de laquelle cette photo fut prise, le vice-champion olympique (77 kg) a effectué le travail d'haltérophilie ci-après : Arraché : 85 kg, 3 fois; Epaulé : 115 kg; Flexions des jambes en décollant du sol : barre sur les épaules : 120 kg et 140 kg.

Le 18 juin 1961, à Moscou, il bat le record du monde en saut en hauteur avec 2 m 23.

Lt. Colonel H. SANDVIK (Norway)

1st Vice-President, C.I.S.M., is a well-known specialist in Skiing. He tells us...



The secret of diagonal technique

Long distance skiing is one of the most strenuous competitive sports. The whole organism is exposed to heavy and lasting strain.

Successful results require, as in other modern sports, top-trained physics as well as an utmost developed technique. The last few years have shown an enormous progress in capacity and results, owing to new training methods and modern technique.

The equipment has also changed, and the courses made for competitions have got a completely new structure. They have become more like a road-gentle and straight. The tracks are well prepared, with less bumps and dips, zigzag-traversing and skating turns than before. We may say, in a way, that the competition technique has been simplified, even if the modern technique requires more speed.

The sliding phase is much more marked, owing to the nature of the track, and therefore the kick off must be stronger. The kick off is the most important motive power, and is estimated to cause 70-80 % of the forward-pushing force. It has been said, in connection with the advanced skiing, that if a skier controls the diagonal technique completely, he will control all details of the cross, as these details are based on the diagonal technique.

If we take a look at the world's crack long-distance skiers in action, we will very soon see that not two of them are running completely the same way, but in the technique of all of them we will find the fundamental principles.

To make this clearer, let us study these details of an elite skier, who is aiming at running as quickly as possible by means of effective and appropriate movements.

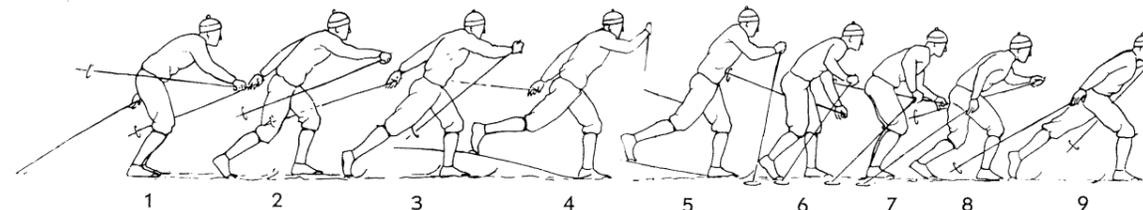
ON THE LEVEL

Diagonal walk

1. The Sliding. Fig. 3-6.

The sliding phase starts when the kick off is at its finishing moment.

The sliding is on one ski, and the leading leg is stretched a little during the movement forward. Thus it will cause a good rhythm, static work is avoided, and the starting position of the next kick off will be favorable.



Diagonal walk

2. The Kick off and Transfer of Weight. Fig. 1-7.

The Kick off starts at the moment when the feet pass each other, and begins with a quick «springing» of one knee from a relatively stretched leg. This works like a taking off, and the ski is pressed to the snow and accordingly better fixed. The stretching is very quick and strong, in order to give the longest possible resting moment for the foot. The foot is stretched to a maximum before leaving the ground, and in the back position (fig. 3 + 9) the angle between the thighs is quite big (more than 90°).

This shows that the complete stretching power has been used. Observe also the suppleness of the hip. It looks as if this rolls over to the side of the sliding ski.

As soon as the kick off is finished (fig 3), the weight is completely transferred to the leading ski, and the kick off leg is pendling relaxed upwards and then it swings down-forward until it passes the other leg at the moment when this leg starts the stretching.

The duration of the swinging phase differs (fig. 3-6), as this depends on the length of the sliding phase.

3. The Work of the Upper Body and the Arms.

The position of the upper body is individual.

The forward lean differs. It is important, however, that the line from the body's center of gravity to the kick off foot be vertical, so that the body weight does not come too much forward or too much back. The forward look in the track should be 10-20 meters.

The arms work forward and back, near the body (fig. 1-9). The stick is placed approximately at the leading foot. The pulling moment (fig. 5-6) has a bent arm. In this way the weight arm from the shoulder to the stick is shortened, and the stretching muscles of the arm are working easier. The pushing moment (fig. 7-8) is not so marked on the level and on fast snow, but on slow snow and in heavy terrain it is more distinct.

Normally the pushing goes so far back that there will be a straight line from the point of the stick to the shoulder. The grip of the stick handle must be loose, and the forward move of the stick has a relaxed stretched arm and lowered shoulder. The work of the arm is strongest in the first part of the pulling moment.

Double poling

Of the different variations the double poling at each step is the most used. The principles here are the same as in diagonal walk.

1. The sliding. Fig. 5-10.

This is much more marked than in the diagonal walk, and the total sliding phase is prolonged, which gives a good opportunity for relaxation.

2. The Kick off and Transfer of Weight. Fig. 1-8.

The Kick off starts here, as in diagonal walk, when the feet are vertically under the body's centre of gravity. The kick off is exactly as in diagonal walk and after the kick the foot swings relaxed back-upwards and again forward at the same moment as the poling starts.

Observe the transfer of weight (fig. 5).

The skier has complete balance on one ski with the opposite foot and both arms lifted.

3. The Work of the upper Body and the Arms.

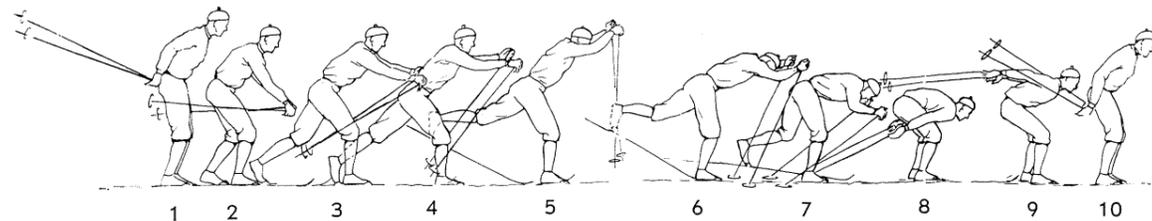
The upper body is much more active in the double poling than in the diagonal walk. During the poling it has a marked bend forward, in order to strengthen the impulse backwards.

After the poling the upper body rises, and the hip gets forward, in order to get better rest and breathing position for the total organism before the next poling.

The movements of the arms (fig. 1-10) are the same as in diagonal walk.

The pushing moment, however, is stronger in double poling than in single poling.

Double poling



Up-hill

The diagonal walk up-hill is in principle the same as on the level. The sliding phase is shortened as the slope is getting steeper, until the sliding is eliminated. This «sliding limit» is individual, but it is recommended as a general rule that the sliding should be kept as long as it is economical for speed and strength.

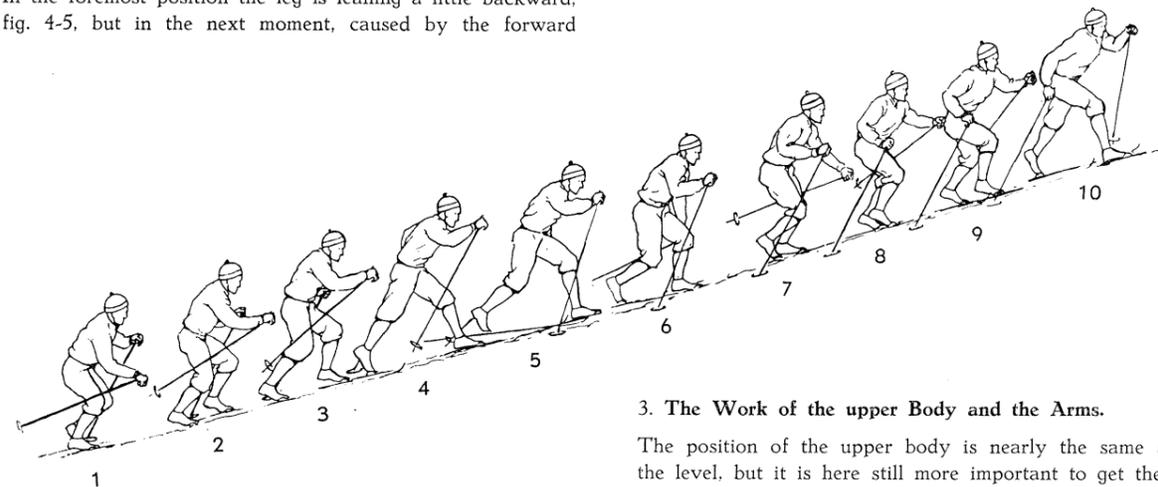
Up a gentle slope the technique is the same as on the level, with the only difference that the force of the kick off and the pull of the stick must be increased.

UP A STEEP HILL.

1. The Sliding is eliminated.

2. The Kick off and Transfer of Weight. Fig. 1-7.

In the foremost position the leg is leaning a little backward, fig. 4-5, but in the next moment, caused by the forward



3. The Work of the upper Body and the Arms.

The position of the upper body is nearly the same as on the level, but it is here still more important to get the kick off vertically «under the body», and, in a way, keep the body weight as long as possible on the ski, in order to press and fix the ski better to the snow.

The work of the arms is much stronger than on the level, the stick is placed not as far forward as on the level, and the push moment is more marked. Otherwise the work of the arms is much the same as on the level.

4. The Rhythm. The movements are supple along the ground, and the style is more crouched than on the level.

The length of the strides is varying, the force of the kick off is very strong, and the rhythm naturally quicker than on the level. As the sliding phase is eliminated, the left arm and right leg start and finish the working moment simultaneously.

(Copyright)



Hallegjer Brenden, Norway, dual olympic champion, demonstrating perfect diagonal technique up-hill.

Une excellente démonstration de la Technique en Diagonale. C'est le Norvégien Brenden, double champion olympique... et un excellent ami du C. I. S. M.

XVIIth GENERAL ASSEMBLY

Washington / 21-31 October 1962

Hospitality

When the personal folder given to you on your arrival is opened to a letter signed by the President of the United States...
 When the day after the beginning of the Cuban crisis, General Earle G. Wheeler, Army Chief of Staff, leaves his office where he has spent a sleepless night, to preside at the opening ceremonies...
 When on two occasions, in the very midst of the Cuban crisis, Mr. Arthur Sylvester, Assistant Secretary of Defense for Public Affairs, took time to act as a charming and attentive host...
 When, for an impressive view of the American military way of life, the delegates visit Annapolis and the Pentagon, see the West Point Cadets beat Washington University in a football game and visit Mount Vernon and Alexandria...
 When an opportunity is afforded them to witness the farewell parade which the United States Army organizes for Officers, NCO's and soldiers on their retirement...



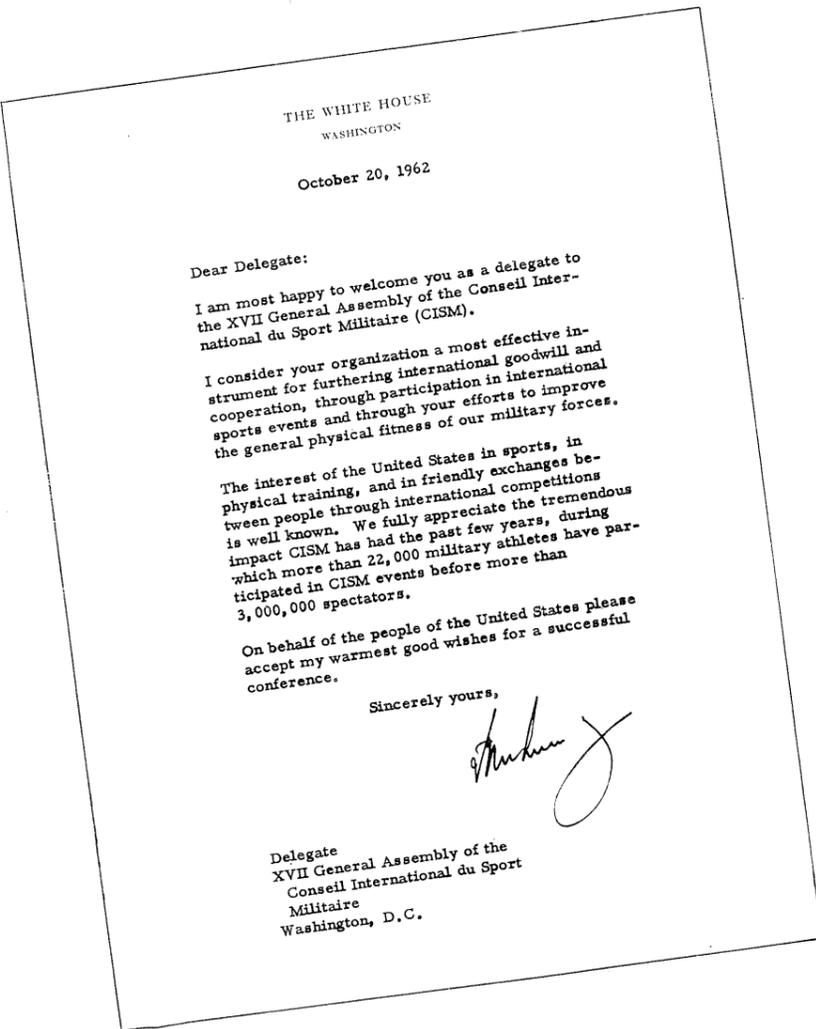
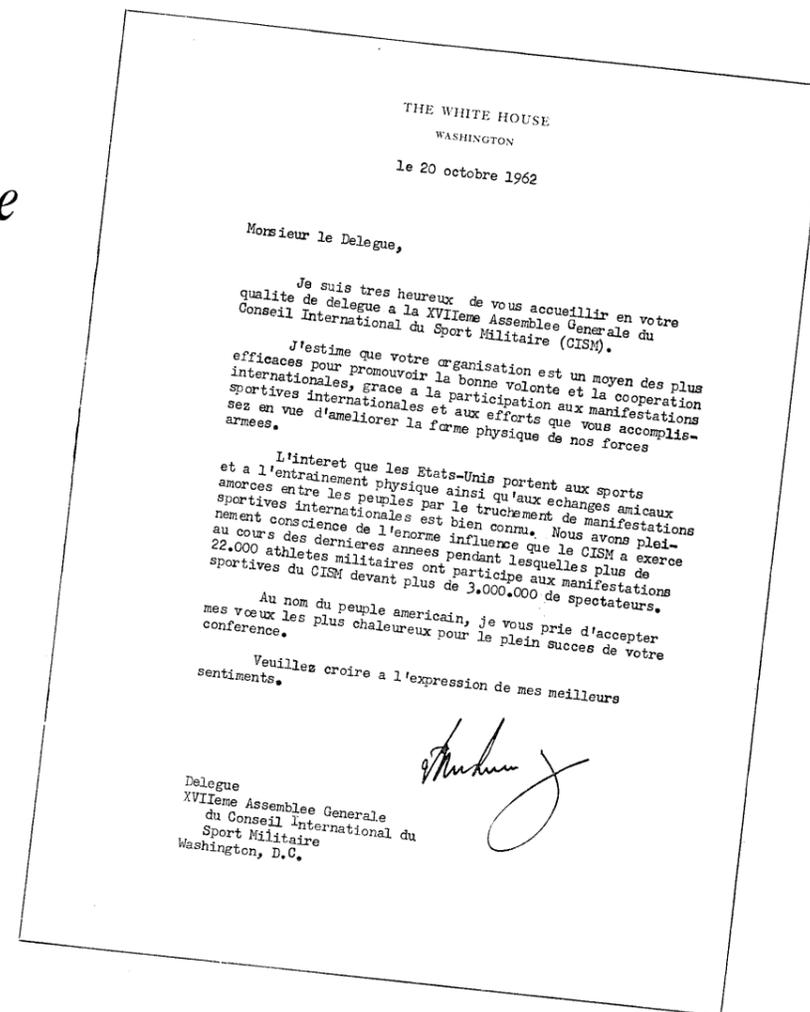
Digest

de la

XVII^e Assemblée Générale

Washington

21/31 octobre 1962



...Then we can say, in fact we must say :
 « Thank you, United States Delegation,
 for the memorable hospitality ».

Growth of C. I. S. M.

Many countries wish to join the 32 member and associate member nations. What is our course of action in the face of this growing development ?

Decisions of the General Assembly

The doors of C.I.S.M. are open to everyone, but C. I. S. M. requests that newcomers above everything respect its fundamental principle : Friendship.
 The quality of new members rather than their quantity should be the general rule.

1963 calendar

The annual program constitutes the backbone of C. I. S. M. This is solid and is growing stronger with each day — in 1963 : 14 championships, 1 great international clinic.
 Another strong point : the Modern Pentathlon Championship

Regulations

The wording of the regulations is nearing completion. Of course, C. I. S. M. rules are based on those of the International Federations.

(See page 16.)

Hospitalité

Lorsque le dossier personnel qui vous est remis dès votre arrivée s'ouvre sur une lettre autographe de M. le Président des Etats-Unis...

Lorsque, au lendemain du déclenchement de l'affaire cubaine, le Général Earle G. Wheeler, Chef d'Etat-Major de l'Armée quitte son bureau, où il a passé une nuit blanche, pour présider la cérémonie d'ouverture...

Lorsque à deux reprises, au cœur même de l'affaire cubaine, Mr. Sylvester, Secrétaire d'Etat aux Affaires, se transforme en un hôte charmant et attentif...

Lorsque en un saisissant raccourci de l'« American Military way of life » les délégués sont reçus à Annapolis, au Pentagone, voient les Cadets de West Point battre l'Université de Washington en Football, visitent Mont Vernon et Alexandria...

Lorsque l'occasion leur est donnée d'assister à la Parade d'adieu que l'Armée américaine offre aux officiers, sous-officiers et soldats qui la quittent...

Alors, il peut être dit, il doit être dit : Merci à la délégation américaine pour une mémorable hospitalité.

Croissance du C. I. S. M.

De nombreux pays désirent se joindre aux 31 pays membres et associés. Que faire devant ce développement croissant ?

Décisions de l'assemblée générale

Les portes du C. I. S. M. sont ouvertes à tous. Mais le C. I. S. M. demande que les nouveaux venus respectent avant tout son principe fondamental : l'amitié.
 La qualité des nouveaux membres, non leur quantité doit être la règle générale.

Calendrier 1963

Le programme annuel du C. I. S. M. constitue sa « colonne vertébrale », celle-ci est solide et s'affermir de jour en jour en 1963 : 14 championnats ; 1 grand stage international.
 Une « vertèbre » supplémentaire : le championnat de Pentathlon Moderne.

(Voir page 17.)

When they deviate, then it is with the sincere aim of making progress. This is why hereafter the wearing of the protective headgear will be mandatory in boxing and points earned after each round will be announced to the public. In water-polo a double referee system will again be tried.

Academy

On the occasion of each of the annual championships a study session will be organized. It will include sports doctors, trainers and specialists.

First session : During the Cross Country Championship held in Tunisia on 17 February.

Subject : The place of cross country in athletic training.

In June, in furtherance of the tradition of the great clinics in Bosin, Mafra, Formia, Toledo and Paris, an important meeting in Germany is planned.

According to the proven rules : The best teachers for the best students.

Subjects : Organic Development,
Power Development,
Diet and Medical Care,
Psychological Aspects.

C. I. S. M. Club

C. I. S. M. Club is born.

Its Aim : To maintain contact among 25,000 military athletes, civilian and military officials, leaders from all over the world who have participated in C. I. S. M. events.

And among all the others, those of 1963, 1964...

Its medium : *Sport International*, the magazine of C. I. S. M. Our Hopes : To bring together in each country the former military athletes... and the new ones through national C. I. S. M. Clubs. There is room for « civilians ».

Distinctions

The International Military Sports Council was very proud of the acceptance of the title of Member of Honor by :

H. M. the King of Belgium,

H. M. the King of Norway,

H. R. H. Prince Bernhard of the Netherlands.

C. I. S. M. has awarded the title of Member of Merit with the Medal of Honor for services rendered to :

General J. Agulla Guimenez Coronado (Spain),

Lt Colonel J. Wendelen (Belgium),

Lt Colonel Stuart W. Hoskins (USA).



C. I. S. M. delegates assembled for Opening Session photograph.

Les délégués à la XVIIème Assemblée Générale.

Règlements

La mise au point des règlements sportifs s'achève. Bien évidemment, le C. I. S. M. s'appuie fondamentalement sur les règlements des Fédérations internationales.

Quand il y déroge, c'est dans un souci sincère de progrès. C'est pourquoi désormais le port du casque protecteur sera obligatoire en boxe et les points obtenus seront annoncés au public après chaque reprise.

Tandis qu'en water-polo le double arbitrage sera à nouveau mis à l'essai.

Académie

A l'occasion de chacun des championnats annuels, une réunion d'étude sera organisée. Elle réunira les médecins sportifs, les entraîneurs, les spécialistes.

Première réunion : au championnat de Cross Country organisé à Tunis le 17 février.

Sujet : la place du cross-country dans l'entraînement athlétique.

En juin, renouant avec la tradition des grands stages de Bösen, Mafra, Formia, Toledo et Paris : importante réunion en Allemagne. Selon la formule qui a fait ses preuves : les meilleurs professeurs pour les meilleurs élèves.

Sujets : Développement organique.

Musculation,

Alimentation et soins,

Aspects psychologiques.

C. I. S. M. Club

Le C. I. S. M. Club est né.

Son but : Maintenir le contact entre les 25,000 sportifs militaires, les officiels civils et militaires, les dirigeants du monde entier qui à ce jour ont pris part aux manifestations du C. I. S. M.

Puis tous les autres, ceux de 1963, 1964...

Son organe : *Sport International*, le Magazine du C. I. S. M.

Notre espoir : dans chaque pays grouper les anciens sportifs militaires et... les nouveaux en « C. I. S. M. Club » nationaux.

Distinctions

Le Conseil International du Sport Militaire a été très honoré de la gracieuse acceptation de la qualité de Membres d'Honneur de :

Sa Majesté le Roi des Belges,

Sa Majesté le Roi de Norvège.

Son Altesse Royale le Prince Bernhard des Pays-Bas.

Le C. I. S. M. a nommé membres émérites avec attribution de la Médaille d'Honneur pour services rendus :

Le Général J. Agulla Guimenez Coronado (Espagne),

Le Lieutenant-Colonel J. Wendelen (Belgique),

Le Lieutenant-Colonel Stuart W. Hoskins (Etats-Unis).

C. I. S. M. Vice-president, Lieutenant Colonel Harald Sandvik, presents C. I. S. M. plaque to American host for the 17th General Assembly, Assistant Secretary of Defense for Public Affairs, Arthur Sylvester. The presentation took place in Mr. Sylvester's office in the Pentagon.



During my recent tour in Europe I had an opportunity to become acquainted with the program of the International Military Sports Council and with the work of the C. I. S. M. Academy. And, gentlemen, I can assure you that I was impressed.

Your annual sports calendar of 17 different competitions runs the gamut from such intriguing competitions as hand grenade throwing and combat swimming to the grueling Army, Navy and Aerial pentathlons, to the standard Olympic sports. One thing about this calendar that I noted with interest is that most of the events have some direct military application. These events appear to be so designed as to synthesize and crown the physical training programs for your troops.

I was also impressed by the unheralded work of the C. I. S. M. Academy toward the improvement of the physical fitness of the armed forces of all member nations and youth generally. Research in the field of physical training and sports medicine is greatly needed, I can assure you.

One of the inescapable facts of modern life is that as civilization advances so the physical fitness of our people declines. I recently read the latest figures on draft rejections for military service. It was very disturbing to me to learn that one out of every 3 young men of military age is found to be unfit for some reason. Approximately half of those rejected were turned down for physical reasons only. I don't know the situation in the other nations represented



ADDRESS

BY GENERAL EARLE G. WHEELER

AT OPENING CEREMONIES

XVIIth C. I. S. M.

GENERAL ASSEMBLY

here today but I would imagine that it parallels our own experience. For the inescapable fact is that when people begin to ride instead of walk — their legs weaken, and when machines replace manual labor — general body tone declines.

This presents a dilemma. While overall physical fitness appears to be declining, the complex modern weapons of war tend to become more and more demanding in the physical stamina, manual dexterity and mental alertness of their operators. Our astronauts, our submariners, our infantrymen, our armored forces, and our pilots must all be trained to and maintained at a high peak of physical fitness and mental alertness. The same is true, although to a somewhat lesser degree, for the supporting forces.

The only answer is a widespread, realistic physical training program; intensive research in the fields of diet, sports, medicine, and coaching techniques; and widespread dissemination of the information gleaned. I am very proud that the U. S. is a member of C. I. S. M., an organization which has assumed world leadership in these fields.

These are forces at large in the world today which are pledged to the destruction of individual freedom, subversion of free government and widespread disunity and confusion. It is, therefore, most heartening to see you — the Forces for Freedom — gathered here today to further the objectives of C. I. S. M.

(Photo : U. S. Army.)

1963



CALENDRIER

CALENDAR

N°	MOIS	MANIFESTATION — EVENT	PAYS ORGANISATEUR SPONSORING COUNTRY				
1	FEVRIER FEBRUARY 17-24	8 ^e CHAMPIONNAT DE SKI 8th SKIING CHAMPIONSHIP	FRANCE				
2	FEVRIER FEBRUARY 17	13 ^e CHAMPIONNAT DE CROSS COUNTRY 13th CROSS-COUNTRY CHAMPIONSHIP	TUNISIE TUNISIA				
3	MAI MAY	3 ^e CHAMPIONNAT DE LUTTE 3th WRESTLING CHAMPIONSHIP	R. A. U. U. A. R.				
4	MAI MAY 13-20	14 ^e CHAMPIONNAT D'ESCRIME 14th FENCING CHAMPIONSHIP	AUTRICHE AUSTRIA				
5	MAI MAY 20-30	12 ^e CHAMPIONNAT DE BASKET-BALL 12th BASKET BALL CHAMPIONSHIP	GRECE GREECE				
6	JUIN JUNE	3 ^e CHAMPIONNAT DE VOLLEY BALL 3th VOLLEY BALL CHAMPIONSHIP	PAYS-BAS NETHERLANDS				
7	JUIN JUNE 22-29	16 ^e CHAMPIONNAT DE BOXE 16th BOXING CHAMPIONSHIP	ETATS-UNIS U. S. A.				
8	JUILLET JULY 15	15 ^e PENTATHLON MILITAIRE 15th MILITARY PENTATHLON	ITALIE ITALY				
9	AOUT AUGUST 11-14	7 ^e CHAMPIONNAT DE TIR 7th SHOOTING CHAMPIONSHIP	FINLANDE FINLAND				
10	AOUT AUGUST 23-25	18 ^e CHAMPIONNAT D'ATHLETISME 18th TRACK AND FIELD CHAMPIONSHIP	BELGIQUE BELGIUM				
11	AOUT AUGUST 25/8-1/9	9 ^{me} SEMAINE DE LA MER 9th SEA WEEK	SUEDE SWEDEN				
12	SEPTEMBRE SEPTEMBER 10-18	1 ^{er} CHAMPIONNAT DE PENTATHLON MODERNE 1st MODERN PENTATHLON CHAMPIONSHIP	ITALIE ITALY				
13	SEPTEMBRE SEPTEMBER	17 ^e CHAMPIONNAT DE NATATION 17th SWIMMING CHAMPIONSHIP	ESPAGNE SPAIN				
18^e CHAMPIONNAT DE FOOTBALL — 18th SOCCER CHAMPIONSHIP							
14		<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">Poule I R. A. U. - U. A. R. Grèce - Greece Etats-Unis - U. S. A.</td> <td style="width: 25%;">Poule II Luxembourg Hollande - Netherlands Turquie - Turkey</td> <td style="width: 25%;">Poule III Irak - Iraq Belgique-Belgium</td> <td style="width: 25%;">Poule IV France Maroc - Morocco</td> </tr> </table>	Poule I R. A. U. - U. A. R. Grèce - Greece Etats-Unis - U. S. A.	Poule II Luxembourg Hollande - Netherlands Turquie - Turkey	Poule III Irak - Iraq Belgique-Belgium	Poule IV France Maroc - Morocco	
Poule I R. A. U. - U. A. R. Grèce - Greece Etats-Unis - U. S. A.	Poule II Luxembourg Hollande - Netherlands Turquie - Turkey	Poule III Irak - Iraq Belgique-Belgium	Poule IV France Maroc - Morocco				
15	JUIN JUNE	STAGE CLINIC	ETATS-UNIS (Allemagne) U. S. A. (Germany)				
16	FEVRIER FEBRUARY 12-17	1 ^{re} REUNION DU COMITE EXECUTIF 1st COMMITTEE EXECUTIVE MEETING	TUNISIE TUNISIA				
17	JUILLET JULY	2 ^e REUNION COMITE EXECUTIF 2nd COMMITTEE EXECUTIVE MEETING	LIBAN LEBANON				
18	OCTOBRE OCTOBER	18 ^e ASSEMBLEE GENERALE 18th GENERAL ASSEMBLY	MAROC MOROCCO				



Iwo Jima Memorial, Arlington, Virginia. The skyline of Washington, D.C. can be seen across the Potomac River, in the distance. To the right of the Memorial (right-to-left) are: The Lincoln Memorial, The Washington Monument and the United States Capitol Building (with dome). The Iwo Jima Memorial is a statue of the U.S. Marines who were photographed raising the U. S. flag atop Mount Suribachi, on the Pacific island of Iwo Jima when U. S. Marines captured the island in 1945 during World War II. C. I. S. M. delegates made a short visit to the Iwo Jima Statue on 26 October 1962. The dedication on the base reads: « Uncommon Valor was a Common Virtue ».

Le mémorial Iwo Jima domine le paysage de Washington D. C.



Mount Vernon, the home of America's first president, George Washington. Mount Vernon is located south of Washington, D.C., 15 miles from the city on the banks of the Potomac River in the state of Virginia. C. I. S. M. delegates visited Mount Vernon on 22 October 1962.

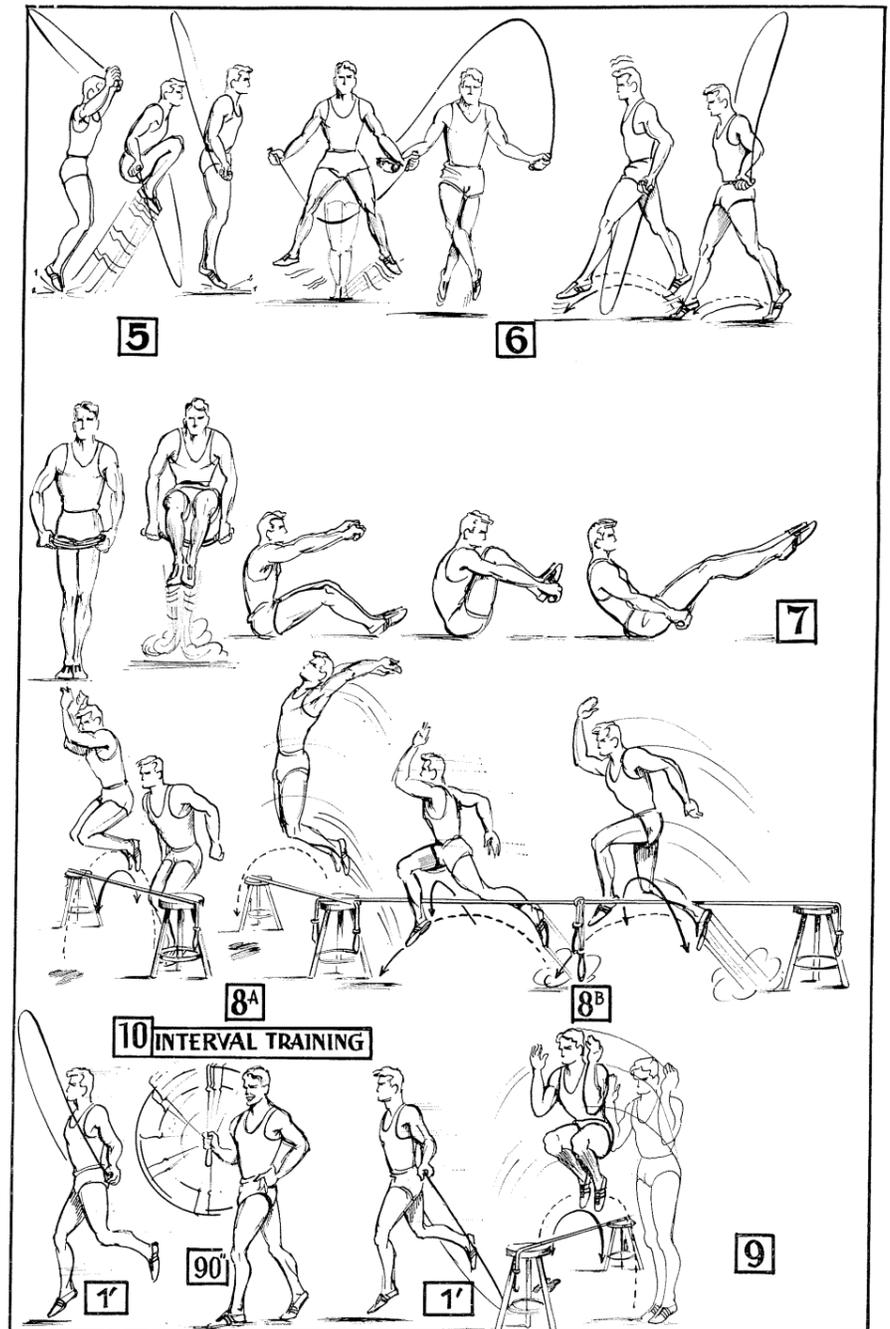
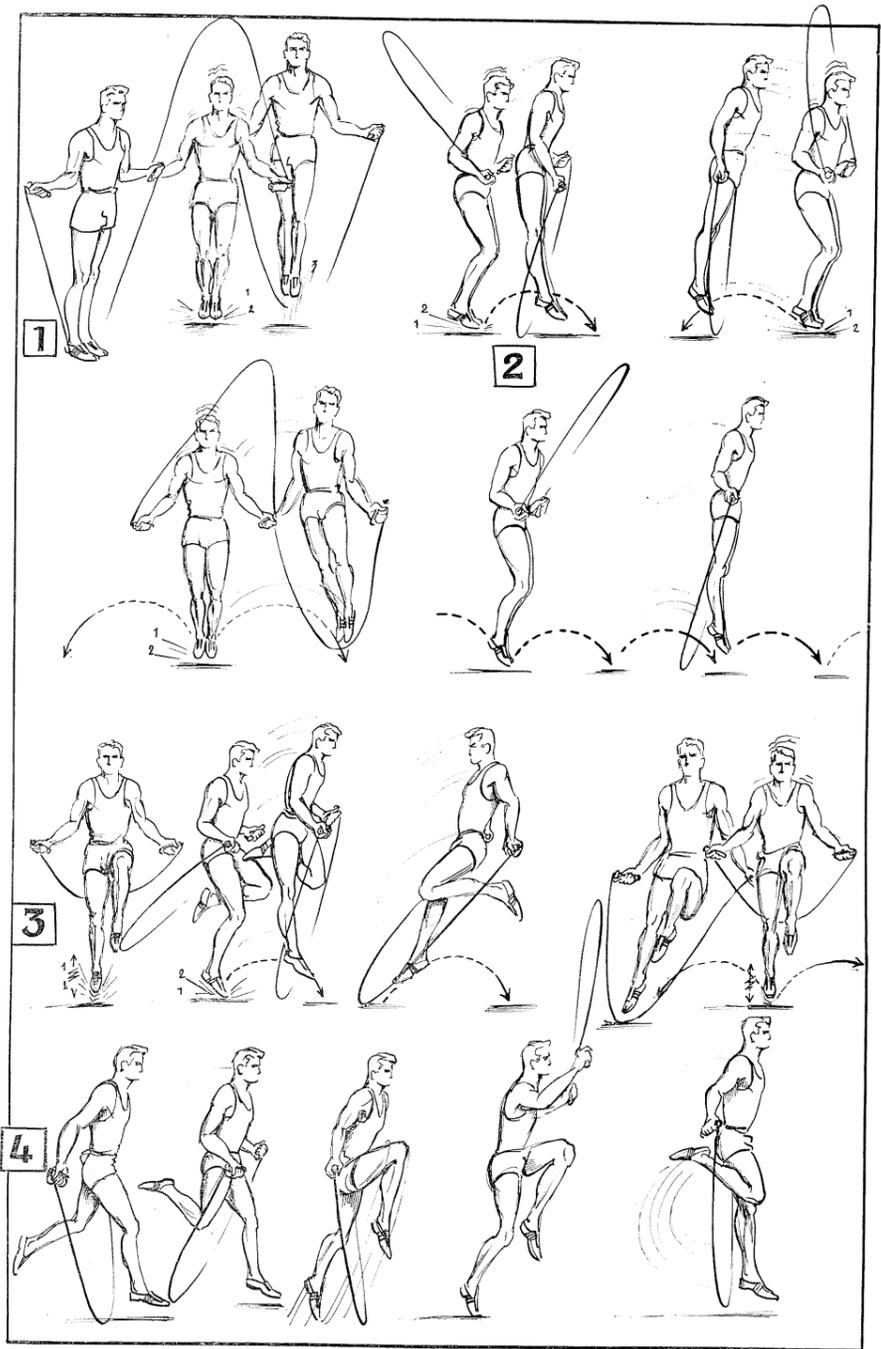
Mont Vernon, résidence du premier Président des Etats-Unis, est devenu un lieu de pèlerinage national.

Soldier keep fit Soyez en forme

10 EXERCISES

Rope Skipping

Danse à la Corde
en 10 EXERCICES



ENGLISH
Rope skipping is an activity which can easily be practised by individuals in confined spaces and at odd times. The effectiveness of a few minutes skipping is certain. It benefits the whole body, particularly when good style is maintained. The rope should have a length between 2 m and 2,50 m, be reinforced in the center. It should not be too light. Handles are optional. Position given at fig. 1 indicates the best way to control proper individual length.

Movement. The skip step is a light relaxed spring with or without rebound. Ease of movement and good poise are essential, therefore in the early stages emphasis should be laid on spring and a well stretched body. The spring is obtained by a slight bend of the knee(s) followed by a strong thrust from the floor of the toes. The landing, which should be light, is made on the ball of the foot. Jarring is prevented.

- Exercises.**
N° 2. Feet together, skip with rebound, on the spot, forward, backward, laterally. Same exercises without rebound.
N° 3. On the foot, skip with rebound, on the spot, forward, backward, laterally. Same exercise without rebound.
N° 4. Running forward, high skipping, alternate kick.
N° 5. Jumping, raise the knees, take one, two turns of the rope.
N° 6. Jumping with various leg movements.
N° 7. Abdominal tricks.

INTERVAL TRAINING		
T	R	I
45"	2 x	90"
1'	2 x	90"
1'	3 x	90"
1'	3 x	60"
1'	3 x	60"
1'	(3x)2	60"
1'	(3x)2	45"
		etc.....

N° 8. With a series of jumps progress forward. 8a Complete extension over the rope. 8b « Giant » steps over the rope.

N° 9. In 30' take a maximum of quick jumps over the rope.

N° 10. Interval Training workout. The chart suggests a progressive schedule for beginners: T = Time = duration of the skipping « round ». R = Repetition = number of « rounds ». I = Interval between the « rounds ». During the interval walk fully relaxed.

ATTENTION : Keep chest up ! Head erect ! Relax ! Breath normally !

Le saut à la corde permet une activité efficace en un temps relativement court, ne réclame qu'un espace réduit et un matériel des plus simples.
La corde : d'une longueur de 2 m à 2,50 m, renforcée au centre d'une gaine en cuir souple par exemple, avec ou sans poignées, ni trop lourde, ni trop légère.
La position : donnée au n° 1 indique la bonne façon de vérifier la longueur individuelle de la corde.

FRANÇAIS

Le travail musculaire se traduit par un mouvement de ressort très souple et très relâché. Un déroulement très complet du pied est recherché tandis que les épaules et les bras demeurent décontractés. L'extension du pied déclenche une réaction en chaîne qui se traduit par une extension complète du corps. La réception se fait sur la plante du pied qui cède doucement pour se dérouler à nouveau du talon à la pointe.

- Exercices.**
N° 2. Des deux pieds joints sautiller avec sursaut intermédiaire, sur place - en avant - en arrière, latéralement. Mêmes exercices sans sursaut.
N° 3. Sur un pied, sautiller avec sursaut intermédiaire, sur place - en avant - en arrière - latéralement. Mêmes exercices sans sursaut.
N° 4. Progression, en courant doucement, avec élévation du genou en avant, tape fesses, etc.
N° 5. Exercices de saut, genoux joints avec 1 passage ou 2 passages de corde.
N° 6. Exercices de saut, genoux joints avec 1 passage ou 2 passages de corde.
N° 7. Jeux « abdominaux ».
N° 8. De face ou latéralement. 8a saut à extension. 8b sauts croisés en progressant.
N° 9. En 30'' maximum des sauts au-dessus de la corde. Série de sauts au-dessus de la corde en progressant.

N° 10. Travail d'Interval Training. Le tableau suggère une progression pour débutants: T = Temps de sautiller. R = Répétition des « rounds ». I = Intervalle entre les « rounds ». Pendant l'intervalle se promener très relâché.
ATTENTION AUX FAUTES : Pas de dos rond ! Tête bien levée ! Relâchement ! Ne bloquez pas la respiration !
(Extrait de l'Entraînement Total - Cross Promenade.)

NOUVEAU !

Avant le match, un repas liquide...

par M. David E. BRINK (U. S. A.)

Au sein du Conseil International du Sport militaire, l'Académie s'efforce constamment de se tenir au courant des aspects scientifiques de l'entraînement.

Un de ceux-ci qui constitue un problème important depuis de longues années, concerne le régime alimentaire des athlètes. L'Académie a retenu les services de M. David E. Brink, membre du bureau sportif de l'Armée de l'Air américaine en Europe, pour étudier l'importance du régime sportif. M. Brink a préparé les notes suivantes sur le programme des régimes alimentaires liquides.

En vue de faire avancer nos travaux de recherches, nous invitons les pays membres à communiquer leurs observations au Secrétariat Général du CISM.

L'étude approfondie du régime alimentaire et des effets qu'il exerce sur l'athlète constitue la réalisation la plus récente dans le domaine scientifique du sport. Cette question a fait l'objet de gros efforts et d'études poussées, tout particulièrement en ce qui concerne les suppléments alimentaires et leur influence sur la performance athlétique. Les laboratoires de médecine sportive, les entraîneurs et les athlètes du monde entier effectuent des expériences sur les moyens qui, permettant d'obtenir un meilleur régime alimentaire, donneraient à leur tour des concurrents plus forts, possédant une plus grande vitalité et une plus grande endurance.

Le repas servi avant les épreuves fait l'objet de théories variées. Sous ce rapport, les opinions sont très partagées; d'aucuns restent attachés au vieux concept du beefsteak saignant, alors que d'autres préconisent des concepts plus modernes, comme par exemple l'utilisation du blé germé, des noix et du miel. Le caractère individuel variable et propre à chacun, de même que le degré de tension ressentie avant l'épreuve ont également contribué à compliquer ce problème.

Un des premiers concepts du repas précédant l'épreuve sportive tel qu'il a été mis en pratique pendant de nombreuses années par les alpinistes et skieurs européens ainsi que par beaucoup de nageurs et de coureurs européens modernes consistait à absorber un mélange d'œufs crus, de sucre de raisin concentré et de vin rouge. Ces aliments pénètrent rapidement le système circulatoire, ne laissant aucune matière à éliminer, et donnent en même temps un coup de fouet. Le vin dégage une certaine chaleur et dilate les capillaires digestifs contribuant ainsi à une digestion plus rapide. Ce repas est servi le matin de l'épreuve et les athlètes ne sont autorisés à absorber aucun autre aliment avant la fin de cette épreuve, à l'exception des liquides. A l'entraînement, beaucoup d'athlètes suivent souvent ce même régime.

Les chercheurs de l'Université du Nebraska ont fait de remarquables progrès dans ce domaine. Dans les universités et collèges américains, la pratique presque universelle consiste à servir, environ quatre heures avant l'épreuve, un repas d'entraînement composé de beefsteak, de pommes de

terre au four, de légumes, etc. On considère, en effet que quatre heures sont suffisantes pour que la digestion soit entièrement terminée avant les épreuves. Les Docteurs K. D. Rose et S. I. Fuenning, appartenant aux services de Santé de l'Université de Nebraska, ont constaté que beaucoup de joueurs étaient sujets à des nausées et à des vomissements avant les épreuves et qu'ils manquaient d'entrainement en début de match. S'efforçant d'analyser les causes de ce problème et d'y remédier, ils ont, afin d'étudier la rapidité du cycle digestif avant et après le jeu, choisi quatre joueurs avant une épreuve. Quatre heures avant les épreuves sportives, on leur a servi le menu dont on a déjà parlé: beefsteak, pommes de terre et légumes; on leur a également donné un petit verre de sulfate de barium afin de pouvoir suivre les différentes étapes du cycle digestif. Ces athlètes ont passé une radiographie avant et après les épreuves. Ces radios ont démontré sans l'ombre d'un doute que le cycle digestif était retardé par l'état de tension dans lequel se trouvaient les athlètes. Les radiographies ont permis de constater qu'en début d'épreuve, l'un des sujets n'avait digéré que 10 % de son repas et qu'en fin d'épreuve sa digestion se faisait avec plus de quatre heures de retard. 2 à 3 heures après avoir mangé, les autres athlètes avaient encore 35 à 40 % de leur repas dans l'estomac, leur digestion se faisant avec 2 à 3 heures de retard.

D'après Rose et Fuenning, ces tests indiquent que la digestion se faisait pendant que les athlètes jouaient au football. Cet état de choses est évidemment contraire à tous les concepts de physiologie, étant donné que pendant les épreuves la quantité maximum de sang doit alimenter les muscles plutôt que d'aider à la digestion. Ils en ont conclu que c'est à ce fait que devait être attribués les vomissements et le manque d'entrainement des joueurs en début de jeu. Ils ont proposé, comme solution possible à ce problème, l'adoption d'un régime liquide tendant à accélérer le processus de digestion.

Au cours de la saison d'automne 1960, de nouvelles expériences ont été effectuées, en soumettant les joueurs de football de l'Université de Nebraska à un régime liquide avant les épreuves. Il s'agissait du Sustagen, un repas liquide servi aux opérés, préparé par les Laboratoires Mead Johnson d'Evansville, Indiana. Le Sustagen est utilisé depuis de longues années dans les hôpitaux en tant que diététique thérapeutique car il fournit un régime complet et équilibré. Il a été utilisé avec succès dans les traitements post-opératoires, des troubles hépatiques et gastro-intestinaux, des brûlures, etc. Il contient un pourcentage élevé de protéines, de calories, de vitamines, de calcium et de fer, ne renfermant par contre que peu de matières grasses et de cholestérol. Ce produit est servi froid et a un goût analogue au «milkshake». Pour le rendre plus agréable, on peut l'aromatiser au goût de chacun.

Au cours d'une saison de 10 rencontres, le régime suivant a été adopté pendant toute la journée des épreuves :

9 h. — Petit déjeuner léger consistant en pain grillé, miel, pêches au sirop, le tout fournissant au total 665 calories.

10 h. 30 — 8 à 16 oz. d'aliments liquides (925 calories). Au total 1 590 calories. La consommation d'aucun autre aliment n'a été autorisée avant la fin de l'épreuve, à l'issue de laquelle a été servi le beefsteak traditionnel de 12 oz. Une boisson fraîche à base de chlorure de sodium (0,2 %) leur a été servie en petites quantités pendant le match afin de compenser les pertes de sel causées par la transpiration.

En comparant les résultats de cette étude avec les aliments solides, le Dr. Rose a établi le tableau suivant :

	Aliments Solides	Aliments Liquides
Nombre de calories	1858	1590
Faim	Nil	Nil
Vomissements	Fréquents	Nil
Diarrhée	Peu fréquente	Peu fréquente
« Bouche pâteuse » (manque de salive)	Fréquente	Rare
Crampes musculaires	Peu fréquentes	Nil
Force et endurance	—	Améliorée
Variation de poids	Nil	Nil

Les participants ont été très satisfaits du repas. Pendant la saison des compétitions, on a demandé aux joueurs s'ils désiraient continuer ce régime. Sur 52 joueurs, 51 ont répondu par l'affirmative.

D'après le Dr. Rose, la disparition des nausées et des vomissements avant les épreuves a été le résultat le plus significatif obtenu par le régime liquide. Les chercheurs ont fait remarquer que l'élimination totale de ce problème récompensait les efforts réalisés dans le cadre de ce projet; s'appuyant sur les résultats obtenus, ils en ont conclu que le régime liquide avant les épreuves se révélait très satisfaisant tant sur le plan pratique que sur le plan physiologique et l'on recommanda à l'usage des athlètes.

Le Dr. William B. Hotalen, directeur médical adjoint aux laboratoires Mead Johnson, a noté qu'à la suite de cette étude, l'emploi du Sustagen s'est très généralisé surtout pour le basketball, la course à pied, le football, la natation et l'aviron. Il est convaincu que, tôt ou tard, toutes les équipes et en particulier celles de courses à pied et de natation adopteront le régime liquide avant les épreuves sportives. De l'avis du Dr. Hotalen, le repas liquide fera également partie du régime d'entraînement dans ces deux sports. Le Dr. Hotalen se fera un plaisir de fournir des détails supplémentaires sur demande adressée aux Laboratoires Mead Johnson, Evansville 21, Indiana, U. S. A.

Bibliographie.

- Rose K. D. and Fuenning S. I. — *Pregame emotional tension, gastro-intestinal motility and feeding of athletes*, Nebraska Med J 45 575-579 (Dec.) 1960.
- Rose K. D., Schneider P. J. and Sullivan F. T. — *A liquid pregame meal for athletes*, Jama 30-33 (Oct.) 1961.

Pretty Persuaders

Prestige du cheval : L'équitation connaît actuellement un net regain de popularité. De nombreux jeunes s'y intéressent. Miss Patricia Barrientos on « Socrates » winning the Tripoli Area open Jumping.

(Official USAF Photo)



Charme de la danse populaire Coréenne.
A Charming Korean folk dancer.

Jolies ambassadrices

FLASHES

DEUTSCHLAND Les Forces Armées vont construire une série de pistes d'obstacles du Pentathlon Militaire.

The Armed Forces plan to build a series of obstacle tracks for the Military Pentathlon.

BELGIQUE Pour la première fois dans l'histoire du sport Belge un plan de préparation olympique a été conçu et est mis progressivement en application. En particulier 15 athlètes feront un stage de Ski et d'oxygénation en avril à Norjefell (Norvège) où fut organisé en 1960 le Stage de Ski du C. I. S. M.

For the first time in the history of Belgian sports, a plan of Olympic preparation has been conceived and is being applied progressively. Namely, 15 athletes will participate in April in a Skiing and Oxygenation Clinic in Norjefell (Norway) where the C. I. S. M. Skiing Clinic was organized in 1960.



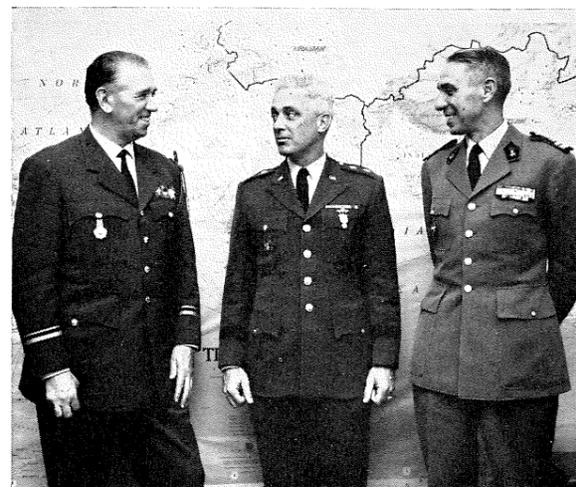
(Photo : U. S. A.)

U. S. A. Everybody knows the story which the gossips tell: « During the war in 1941 a young messenger lost his way in the Pentagon. He came out in 1945 as an Air Force General ».

And yet, during the recent visit of the C. I. S. M. delegates at the Pentagon, two of them got lost and were released only after investigation. This was during the Cuban crisis.

Tout le monde connaît l'histoire que les méchantes langues racontent: « Pendant la guerre en 1941 un jeune porteur de télégramme s'est perdu dans le Pentagone. Il en est sorti Général d'Aviation en 1945 »...

Et pourtant... pendant la récente visite du C. I. S. M. au Pentagone... deux délégués se sont perdus et n'ont été libérés qu'après enquête... C'était pendant la crise Cubaine.



(Photo : U. S. A.)

U. S. A. Thanks to C. I. S. M., Major General Leonard (U. S. A.), Lt Colonel Lavanga (France) and Major Mollet (Belgium) met again at the occasion of the XVIIth General Assembly. They had not seen each other in 26 years! Their last meeting — the Olympic Games in Berlin during which the three of them participated in the Modern Pentathlon.

Grâce au C. I. S. M., à l'occasion de la XVII^{me} Assemblée Générale, le Général Major Leonard (Etats-Unis), le Colonel Lavanga (France) et le Major Mollet (Belgique) se sont trouvés réunis. Ils ne s'étaient plus vus depuis 26 ans! Leur dernière rencontre: les Jeux Olympiques de Berlin au cours desquels tous trois prirent part au Pentathlon Moderne.

KOREA At the occasion of the C. I. S. M. Soccer Finals, the Greek delegation, headed by Lt Colonel Varsos, presented a bust of Alexander the Great to the Minister of National Defense of Korea.

A l'occasion de la Finale du Championnat de Football du C. I. S. M., la Délégation Grecque, conduite par le Lt Colonel Varsos, a remis au Ministre de la Défense Nationale de Corée, un buste d'Alexandre le Grand.

ESPAÑA En avril prochain l'Aviation Militaire Espagnole organisera un Stage spécial en vue d'initier les pilotes de chasse au Pentathlon Aéronautique. Bravo Colonel del Valle!

Next April the Spanish Air Force will organize a special clinic to initiate combat pilots in the Aeronautical Pentathlon. Bravo Colonel del Valle.

C. I. S. M. The XVIIth General Assembly approved the purchase of the « C. I. S. M. House » in Brussels.

La XVII^{me} Assemblée Générale a décidé l'achat à Bruxelles de la « Maison du C. I. S. M. ».

FRANCE A l'image du fameux « Bataillon de Joinville » un deuxième Bataillon Sportif est créé à Pau.

Similar to « The Joinville-Bataillon », a second « Athletes-Bataillon » has been created in Pau.

C. I. S. M. 153 équipes militaires participeront en 1963 aux 16 manifestations et championnats du C. I. S. M.

153 military teams will participate in 1963 in C. I. S. M. events and championships.

BRAZIL By an official decree, the Republic of Brazil has created a « C. I. S. M. Liaison Office for Latin America ».

Par décret officiel la République du Brésil a officiellement créé un « Office de Liaison du C. I. S. M. pour l'Amérique Latine ».

ITALIA Notre espoir (sérieux) de voir l'équipe militaire d'Italie participer à nouveau au Championnat de Football du C. I. S. M. a été déçu. Dommage!

Our strong hope that the Italian military team would again participate in the C. I. S. M. Soccer Championships has not materialized. What a pity!

MEXICO The new chief of the Mexican delegation to C. I. S. M., General Clark, is President of the Olympic Committee of his country.

Le nouveau Chef de la Délégation Mexicaine au C. I. S. M., le Général Clark, est Président du Comité Olympique de son Pays.

POLSKA Le récent Congrès Mondial des Entraîneurs d'Athlétisme s'est tenu à Varsovie. Il a traité exclusivement de la Musculation. Conclusions: Isometric Contraction et Power Training.

The World Congress of Coaches was held recently in Warsaw. It dealt exclusively with Power Development. Conclusion: Isometric Contraction and Power Training.

Who is who?

Michel JAZY

Nombreux sont les champions et recordmen mondiaux d'athlétisme qui au cours de leur service militaire ont remporté un titre du C. I. S. M.

C'est que chaque année, notre organisation fournit aux talents qui s'affirment des compétitions de classe et d'un niveau élevé. Ainsi, Jazy fut champion du C. I. S. M. à Athènes en 1957 en 800 mètres, record du C. I. S. M. en 1.500 en 3.46.1. 1958, à Bruxelles, il établit le record actuel du C. I. S. M. en 1.500 en 3.46.1. La gentille dédicace que porte la photo qu'il nous a transmise prouve qu'il n'a pas oublié le C. I. S. M.



De nombreux titres de gloire, champion d'Europe du 1.500 mètres à Belgrade, recordman du monde du 2.000 et 3.000 mètres, avouez que voilà une carte de visite bien chargée !

Mais Michel Jazy — car c'est, bien entendu, de lui qu'il s'agit — n'en est pas grisé pour autant. Ce n'est pas un garçon à qui l'on fait facilement tourner la tête.

Arrivé au faite de la Gloire, il reste typographe au journal « L'Equipe ». C'est ici que chacun peut le joindre, afin de lui poser quelques questions relatives à son entraînement et à ses projets d'avenir.

— Michel, avez-vous une méthode d'entraînement bien définie ?

— Bien sûr, mais elle varie suivant la saison. Et Jazy de nous expliquer la vie sévère et organisée qui est la sienne.

Pendant l'hiver, pour ne pas perdre la forme, il participe à de nombreux cross. De plus, chaque matin, excepté le dimanche et le lundi, il part en forêt de Marly où il court sans forcer de quinze à vingt kilomètres. La saison d'athlétisme venue, cet entraînement de coureur de fond diminue. Et Jazy fait surtout du footing. Chaque semaine, il travaille sa technique en se rendant à l'Institut National des Sports pour courir des 200 et 400 mètres.

Et puis, il y a, surtout, le travail de musculation. Trois jours sur sept, il se rend chez Maurice Rousseau, un ex-sprinter, maintenant professeur de culture physique.

Il exécute de nombreux mouvements d'assouplissement, travaille aux haltères, se sert d'appareils de mécano-thérapie... Mais Jazy prend garde de ne pas atteindre la saturation. Car il tient fermement à ne pas considérer son entraînement comme une corvée !

Sur le plan alimentaire, Michel ne trouve pas nécessaire de suivre un régime... ou plutôt, il suit un régime normal.

Nous lui avons également demandé quels étaient ses projets pour l'avenir : « Eh bien, l'an prochain, je vais essayer de courir sur 5.000 mètres. Mais entendons-nous bien, pour les Jeux Olympiques de Tokio, je m'alignerai sur la distance qui me conviendra le mieux ».

Oui, Michel Jazy veut toujours mieux faire, et il vous le dit tout net, avec une candeur et un sourire, dont son visage ne se départira jamais.



Jazy effectue l'essentiel de son renforcement musculaire de coureur en courant en forêt, en grim pant par séries répétées des pentes à pourcentage variés jusqu'à 15 % et plus.

C'est surtout par ce travail effectué sous la direction de son entraîneur Mr Frassinelli que Jazy a amélioré la puissance et l'efficacité de sa foulée. Il s'agit donc d'une musculation spécifique acquise dans le geste naturel du coureur. Cependant, Jazy effectue sous la direction de Mr Rousseau, Professeur de Culture Physique, de 3 à 4 séances par semaine en salle, dont le but est tout autant de lui donner un équilibre général sur le plan athlétique que d'améliorer sa valeur spécifique de coureur.

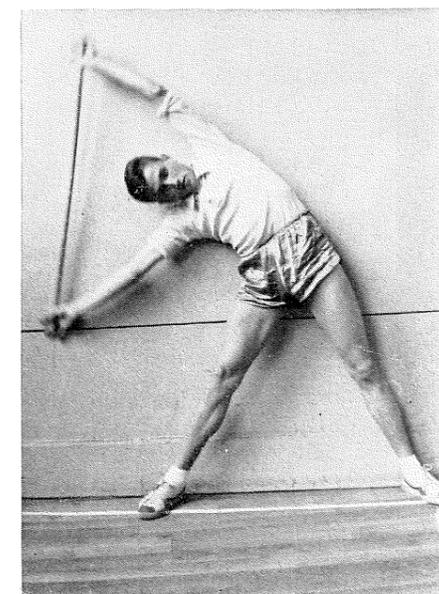


SCHÉMA de la séance de musculation

- Durée 1 heure environ : 3 fois par semaine.
- mise en train de 15' : exercices variés d'assouplissement effectués pour la plupart en déplacement.
- Une série abdominale.
- Une série de leviers légers.
- Une série de marches, pas sautés, dansés, de fentes variées avec charges légères sur la nuque (40 à 50 % des possibilités).
- Une série sur la table de musculation (genre plinth) : exercices très variés (en opposition pour la plupart ou avec charges légères).
- Une série avec haltères.
- Une série d'exercices en extension et à dominante plastique (maintien).

Entre les séries, Jazy effectue beaucoup de déplacements en relaxation, pas de danse, etc.

First two-way Telstar Sports Broadcast successfully conducted...

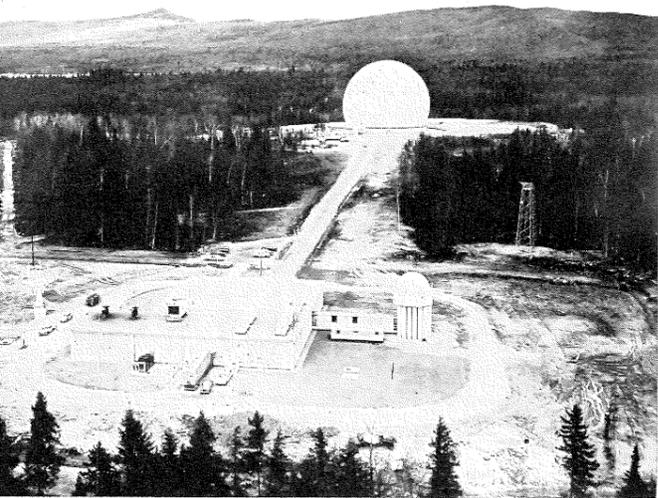
Thanks to the efficient group of journalists and radiomen reunited by Mr. McNamara from the office of Mr. Sylvester, a complete coverage of the XVIIth General Assembly was successfully conducted. Every day, Broadcast and Press interviews, surveys and informations were disseminated throughout the entire United States. The highlight was a two-way Telstar Broadcast on October the 25th. From Washington Brig. General R. Hatch, General Yu, Mr. A. Bianco and Major R. Mollet answered *directly* to Jack Warnick in Frankfurt. Connection was perfect, it was just like a friendly telephone call... through Telstar.



Left-to-Right : Lt. Cdr. Henry Norton, Naval Reserve, Independent Radio-TV producer, Mr. Wm G. McNamara, Dod, Lt. Col. Robert Addie, A. F. Reserve, Sports Columnist, Washington Post, 1st Lt. Richard Schaap, Army Res., Senior Editor, Newsweek magazine.

De Washington à Francfort...

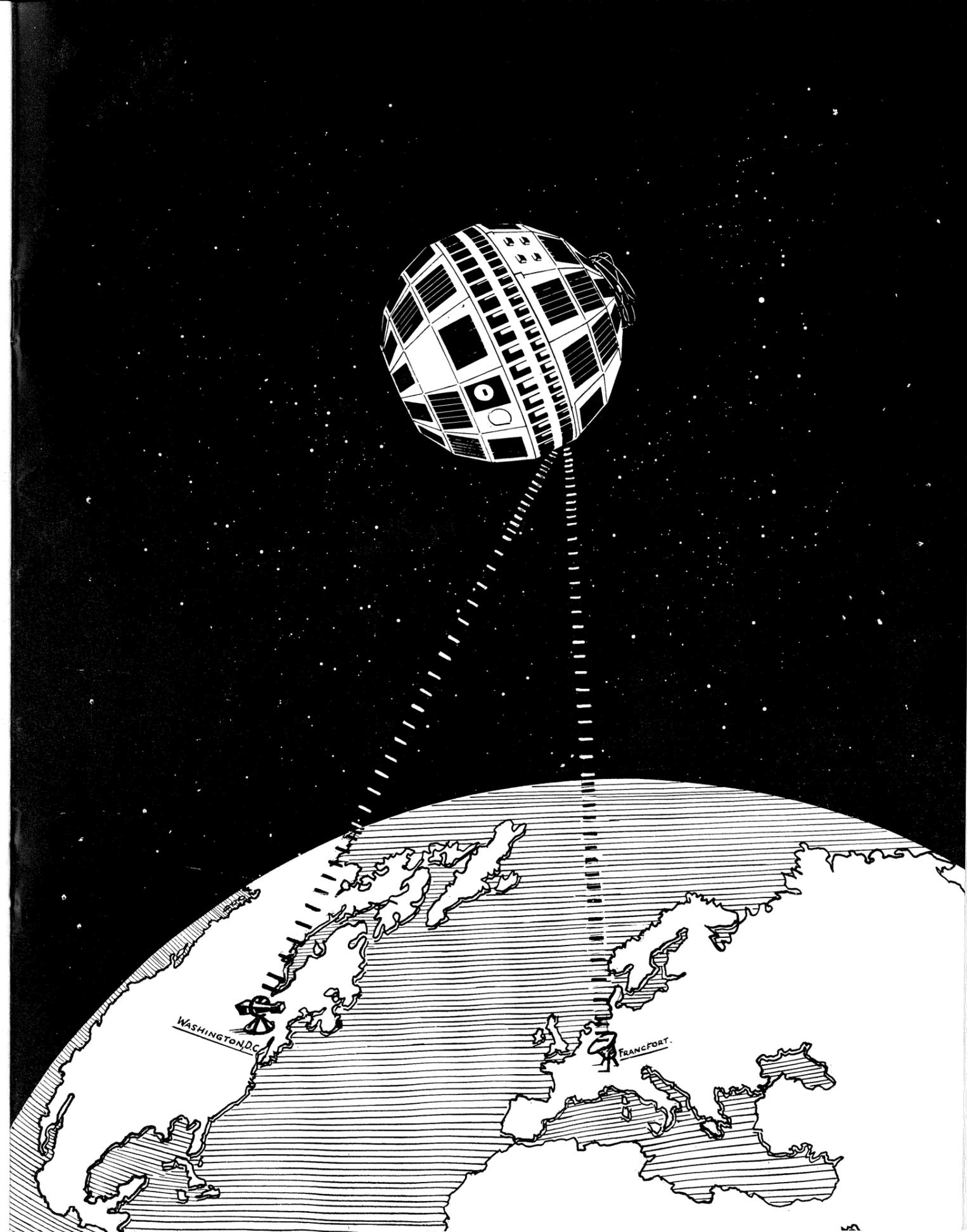
Une conversation sportive amicale... via Telstar!



Telstar transmitting outlet station Andover (Maine).

Grâce à la réunion d'un groupe d'éminents journalistes sous la direction de M. McNamara, un effort sans précédent a été fait pendant la XVII^e Assemblée Générale pour diffuser aux Etats-Unis et dans le monde les activités du C. I. S. M. ainsi que les principales décisions prises. Emissions télévisées et radiodiffusées, articles multiples dans les grands quotidiens, interviews animés se sont succédés sans arrêt. Cependant le souvenir le plus mémorable demeurera la conversation qui fut échangée entre Jack Warnick à Francfort d'une part et le General Hatch, Président du C. I. S. M., le Général Yu, chef de la délégation de Corée, le Major Mollet, Secrétaire général et M. Bianco d'autre part. L'événement, car ce fut une authentique première se déroula à 6 heures du matin pendant le court passage utilisable de Telstar. La réception fut parfaite et d'une grande clarté. Un souvenir de plus à ajouter à la « Jeune Histoire du C. I. S. M. ».

Composite photograph of the Telstar earth communications satellite placed into orbit by the United States Space Agency for the commercial American Telephone and Telegraph Company. Used in inter-continental communications experimentation, the Telstar satellite's electronic equipment made it possible for C. I. S. M. officials in Washington to be interviewed from Frankfurt, Germany, by Jack Warnick of the U. S. Armed Forces Radio Service. The two-way interview was broadcasted simultaneously by the world-wide network of the U. S. Armed Forces Radio Service. It was the first time a two-way sports interview using the Telstar transatlantic circuit had ever been broadcasted « live ».





LA VIE AU LIFE AT THE C.I.S.M.

Championnats Internationaux Militaires de Natation au Stade Georges Vallerey : Paris, 14-18 septembre 1962



Well done Jiskoot ! Bravo !

(Photo : E. C. Armée)

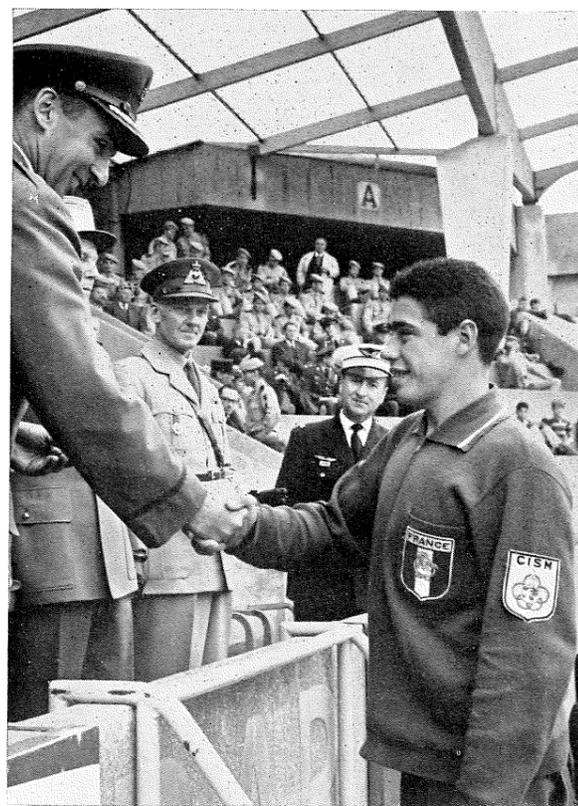
Comme chaque année, depuis 1948, les nageurs des différents pays appartenant au Conseil International du Sport Militaire se sont affrontés pour disputer les Championnats Militaires de Natation. Cette année, les Etats-Unis, l'Allemagne, la Belgique, la Grèce, la Hollande, l'Italie, le Luxembourg, la Norvège et la France devaient se rencontrer à Paris à la piscine des Tourelles.

Chaque délégation avait à cœur d'apporter la victoire à son pays — cela va de soi — et de montrer aussi le développement du sport dans l'Armée. On peut bien dire que ce dernier but a été atteint puisque, au cours de ces championnats, six records du C. I. S. M. ont été battus :

Jiskoot (Pays-Bas), à lui seul le 100 m nage libre, le 200 m papillon et le 400 m 4 nages individuel.

Mensonides (Pays-Bas) le 200 m brasse.

Les Pays-Bas (avec *Koning*, *Mensonides*, *Jiskoot* et de *Kraay*) se sont adjugé le 4 × 100 m 4 nages et la France enfin (avec *Duchateau*, *Caillet*, *Bayon* et *Kamoun*) le 4 × 200 m.



Le Brigadier Général Hatch félicite le soldat Bayon.

(Photo : E. C. Armée)

De plus, une épreuve nouvelle a permis au belge *Verbauwen* d'établir un record : celui du 200 m dos.

Deux records de Hollande et un record d'Europe ont été pulvérisés.

Un tel résultat se passe de commentaires.

Toute la presse parisienne et étrangère était là pour voir la tentative du hollandais *Jiskoot* qui, il faut bien le dire, a littéralement dominé ces Jeux en imposant à ses camarades un festival de technique, de souplesse, de facilité ; il a tenté de battre le record d'Europe du 100 m papillon, détenu par le hongrois *Gulrich*, en 1'00"2 ; dès la première longueur de bassin c'était gagné, *Pommat* était relégué à plusieurs mètres ; à l'arrivée *Jiskoot* était frais comme au départ, c'est surtout cela qui a impressionné l'assistance presque plus que le temps record de 59"5/10.

À côté de *Jiskoot*, garçon hors « concours », les autres engagés à ces championnats ont fait très bonne figure, l'on pourrait citer par exemple le hollandais *Mensonides*, le belge *Verbauwen*, le français *Senecot* qui s'est facilement octroyé la victoire au plongeur du tremplin.

Chez les nageurs, des garçons de valeur, dans l'assistance des personnalités de marque : le Brigadier Général *Hatch* (U. S. A.) Président du C. I. S. M. venu honorer de sa présence la clôture de ces XVI^e Championnats Internationaux, le Général d'Armée *Ailleret*, Chef d'Etat-Major des Armées, le Colonel *Francis Pottier*, Chef du Service Central des Sports des Armées et Président du Comité d'organisation, le Lieutenant-Colonel *Lavanga* et bien d'autres qui sont venus pour voir du sport, du beau sport, du sport pratiqué par les militaires.

Les records C. I. S. M. battus :

100 m nage libre :

JISKOOT (Pays-Bas) 56"6

200 m brasse :

MENSONIDES (Pays-Bas) 2'40"6

200 m papillon :

JISKOOT (Pays-Bas) 2'20"8

400 m 4 nages individuel :

JISKOOT (Pays-Bas) 5'19"

4 × 100 m 4 nages :

KONING, *MENSONIDES*, *JISKOOT* et de *KRAAY* (Pays-Bas) 4'18"5

4 × 200 m :

DUCHATEAU, *CAILLOT*, *BAYON*, *KAMOUN* (France) 8'48"5

Les médailles d'Or 1962

100 m nage libre : *JISKOOT* (Pays-Bas) 56"6

400 m nage libre : *BAGLE* (Norvège) 4'37"9

1 500 m nage libre : *BAGLE* (Norvège) 19'12"4

200 m brasse : *MENSONIDES* (Pays-Bas) 2'40"6

200 m papillon : *JISKOOT* (Pays-Bas) 2'20"8

200 m dos : *VERBAUWEN* (Belgique) 2'24"6

400 m ind. 4 nages : *JISKOOT* (Pays-Bas) 5'19"

4 × 200 m :

DUCHATEAU, *CAILLOT*, *BAYON* et *KAMOUN* (France) 8'48"5

4 × 100 m 4 nages :

KONING, *MENSONIDES*, *JISKOOT* et de *KRAAY* (Pays-Bas) 4'18"5

Plongeurs : Tremplin :

1) *SENECOT* (France) 136,90; 2) *GIOVARUSCIO* (Italie) 131,28; 3) *FRAUNFELTER* (U. S. A.) 128,56

Haut-vol :

1) *PAJELLA* (Italie) 146,08; 2) *PUGLIA* (France) 122,97; 3) *FRAUNFELTER* (U. S. A.) 110,64

Water-polo :

1) ITALIE (8 pts) goal-average 2,35; 2) PAYS-BAS (8 pts) goal-average 1,60; 3) FRANCE (8 pts) goal-average 1,52

Water-polo

Trois équipes avaient les faveurs du pronostic avant le début du tournoi : les Pays-Bas, l'Italie et la France.

On savait que le titre allait se jouer entre ces trois pays et on pensait que les Français, devant leur public, avaient les plus grandes chances de l'emporter. Mais en fin de compte, le titre leur échappa, d'un rien, au cours de l'ultime rencontre d'un scénario que le meilleur des Hitchcock n'aurait su mieux régler.

Hitchcock ne fut pas américain, mais néerlandais. Il fut juge-arbitre et son erreur d'arbitrage du 1^{er} choc Italie-France (3-3) valut aux amateurs de water-polo une seconde édition de cette rencontre, seconde édition qui tourna à la confusion des tricolores qui ne purent y arracher le match nul qui aurait été synonyme de médaille d'Or.

Rien ne sert d'épiloguer, il faut reconnaître que le sept italien fut le meilleur. Il présenta les individualités les plus marquantes avec notamment le stratège *Guerrini*, le gardien *Giacomelli*, sans oublier les redoutables *Pateri*, *Caprarulo* et *Dapelo*. Le jeu des Transalpins fut techniquement très bon, mais eut son atout essentiel en la vivacité et la spontanéité qui le rendirent redoutable. L'imagination « latine » fit merveille et fut remarquablement concrétisée par une rare efficacité aussi bien sur le plan offensif que sur le plan défensif.

En résumé, un tournoi très intéressant à suivre, marqué par une lutte à mort entre Italiens, Hollandais et Français qui terminèrent d'ailleurs à égalité de points. On dû, pour les départager, avoir recours au goal-average, ce qui prouve combien les trois formations étaient de valeur sensiblement égale...

6^{me} Championnat de Tir — 6th Shooting Championship
(Buenos Aires, Argentine)



Cérémonie d'ouverture.

Opening Ceremony : The representative of C. I. S. M. accompanied by the Heads of the Delegations present proceeds to the hoisting of the C. I. S. M. Flag.

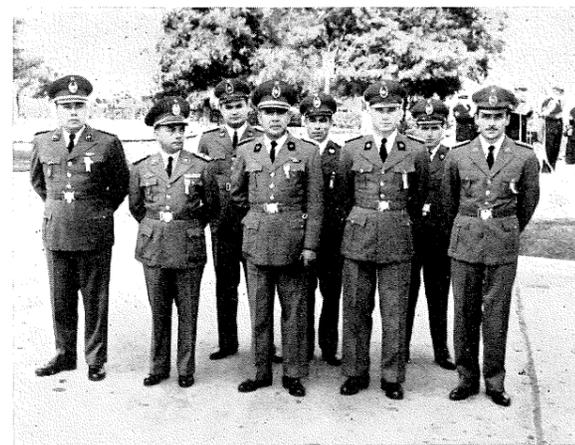
Revolver précision Precision revolver

<i>Individuel</i>	<i>Individuel</i>
1. Ssg. James H. McNALLY (U. S. A.)	288 pts
2. Major D. Manuel FERNANDEZ (Argentine)	286 pts
3. Ssg. Hershell L. ANDERSON (U. S. A.)	286 pts

<i>Equipe</i>	<i>Team</i>
1. U. S. A.	1 138 pts
2. ARGENTINA	1 109 pts
3. BRASIL	1 095 pts

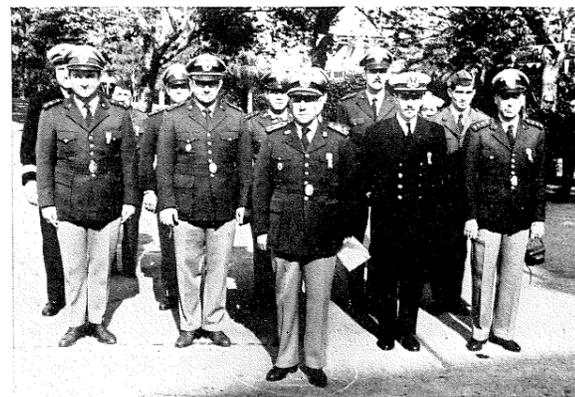
Tir Rapide Revolver rapid firing

<i>Individuel</i>	<i>Individuel</i>
1. Ten. Nav. Mario PAVICIC (Argentina)	296 pts
2. Ssg. Hershell L. ANDERSON (U. S. A.)	295 pts
3. Ssg. James McNALLY (U. S. A.)	295 pts



La délégation du Paraguay.
The Paraguayan Delegation.

La délégation de l'Uruguay.
The Uruguayan Delegation.



Le 6^{me} Championnat de Tir du C. I. S. M. 1962 a été organisé avec beaucoup de soin et de succès par la Délégation d'Argentine, présidée par le dynamique Général Huergo. Les plus hautes personnalités ont assisté à ce championnat qui a eu le très grand mérite de réunir la participation de deux Pays non-membres : l'Uruguay et le Paraguay qui se sont joints aux Etats-Unis, au Brésil, à la Suède, au Pérou et naturellement à l'Argentine.

Le C. I. S. M. espère que cette participation sera le prélude d'une adhésion rapide au C. I. S. M.

La délégation d'Argentine a su donner au 6^{me} Championnat de Tir un lustre particulier. Bravo et Merci !



Un « tirador » du fusil. — A Rifle Shooter.

<i>Equipe</i>	<i>Team</i>
1. U. S. A.	1 178 pts
2. ARGENTINA	1 147 pts
3. URUGUAY	1 112 pts

<i>Fusil précision</i>	<i>Rifle Precision firing</i>
<i>Individuel</i>	<i>Individuel</i>
1. L ^t W. FROSTELL (Sweden)	162. 167. 173 503 pts
2. L ^t E. SUNDBERG (Sweden)	168. 164. 171 503 pts
3. L ^t W. LINDH (Sweden)	158. 170. 174 502 pts

<i>Equipe</i>	<i>Team</i>
1. SWEDEN	2 006 pts
2. ARGENTINE	1 957 pts
3. U. S. A.	1 884 pts

<i>Fusil Tir rapide</i>	<i>Rifle Rapid firing</i>
<i>Individuel</i>	<i>Individuel</i>
1. L ^t B. SUNDH (Sweden)	123. 142. 162 427 pts
2. L ^t E. SUNDBERG (Sweden)	91. 144. 163 398 pts
3. Col. J.C. de MARCHI (Argentine)	127. 109. 158 394 pts

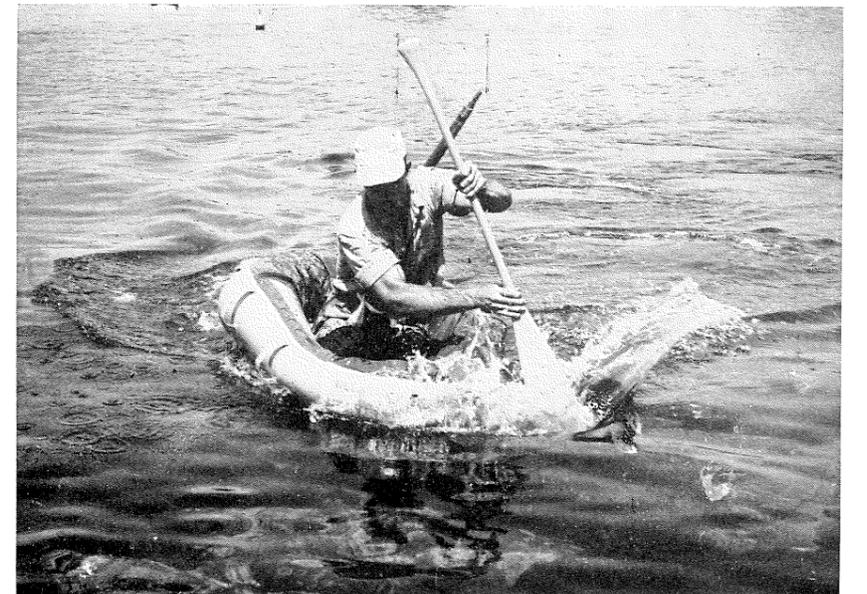
<i>Equipe</i>	<i>Team</i>
1. SWEDEN	1 555 pts
2. ARGENTINE	1 484 pts
3. URUGUAY	1 444 pts

Semaine de la Mer

Salonique

A competitor during the Amphibious race.

Parcours amphibie du Pentathlon Naval.



17th C. I. S. M. General Assembly - 21-31 October 1962



Luncheon at the National Press Club Washington, hosted by U. S. Assistant Secretary of Defense for Public Affairs, Arthur Sylvester, 24 October 1962

C. I. S. M. athletes in U. S. Armed Forces honored at luncheon. Left-to-right :

Specialist Henry Wadsworth, U. S. Army

regarded as definite candidate for an Olympic polevaulting berth; last winter (1961-1962), at Madison Square Garden, in New York City, he vaulted 15 feet 6 inches.

Yeoman Richard Pettigrew, U. S. Navy

runner-up in 1962 C. I. S. M. heavyweight boxing championships.

Corporal Gus Rous, U. S. Army

one of finest amateur soccer players in U. S. A.; native of Germany where he learned to play soccer as a youth.

Specialist Gregh Ruth, U. S. Army

fifth-ranking amateur middleweight wrestler in the world; runner-up in 1962 C. I. S. M. 154-pound wrestling championships.

Lieutenant Max Truex, U. S. Air Force

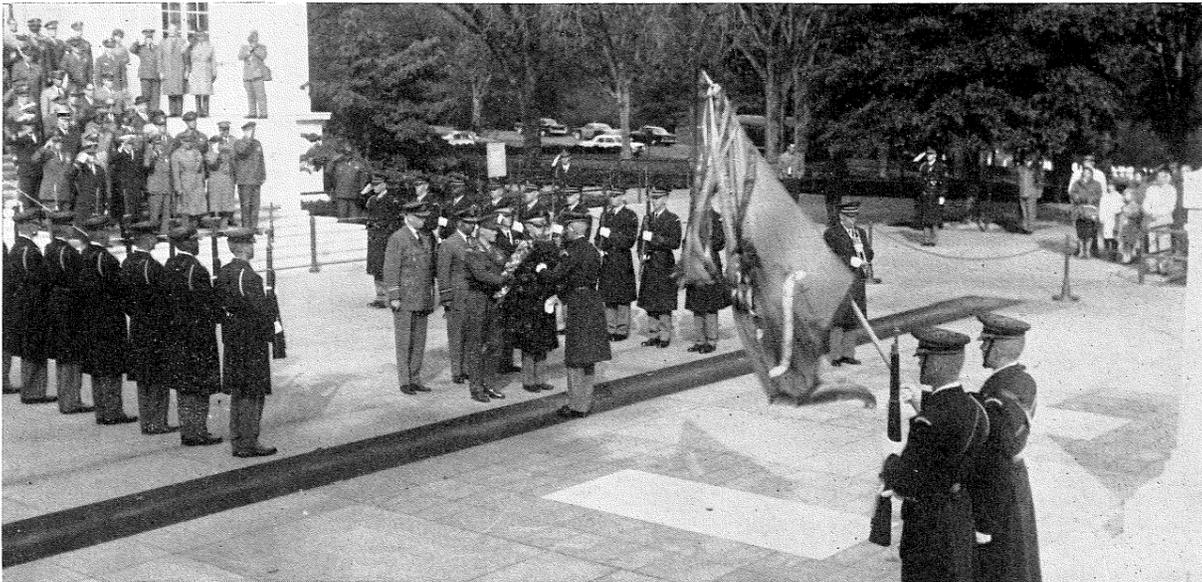
distance record-holder; winner of the 1962 C. I. S. M. 5 000 m and 10 000 meters championships.

Lieutenant Alex Breckenridge, U. S. Marine Corps

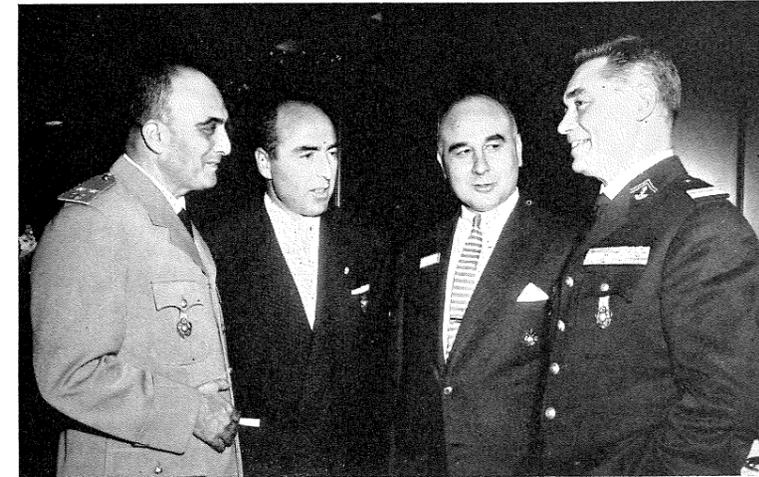
another U. S. A. Olympic possibility for 1964; finished sixth in 1962 C. I. S. M. 10 000 meters race; native of Scotland.

Private J. W. « Buck » Hiles, U. S. Army

U. S. representative in C. I. S. M swimming meet; his swimming speciality : freestyle.



Delegation of the C. I. S. M. at the Tomb of the Unknown Soldier. Arlington National Cemetery. Cérémonie au Tombeau du Soldat Inconnu Américain.



DELEGATES... Delegates...

Serious talking !

Reception for C. I. S. M. delegates given by U. S. State Department, in the John Quincy Adams Room, U. S. State Department Building, Washington. Left-to-right : Commandant Hassine Hamouda, Tunisia; M^r Habib Ben Ammar, Tunisia; Mr. William G. McNamara, U. S. A., Department of Defense, Office of Public Affairs; Colonel Y. Le Gall, France.

(Photo : U. S. Army)



It must be a good joke !

Reception preceding Final Banquet, Patton Hall, Fort Myer, Virginia. Left-to-right : Colonel J. J. F. Borghouts, Netherlands; C. I. S. M. Vice-President, Lieutenant Colonel Harald Sandvik, Norway; Lieutenant Colonel P. Lavanga, France; Colonel F. Pottier, France; Lieutenant Colonel H. Moller, Federal Republic of Germany.

(Photo : U. S. Army)



Briefing !

Visit to United States Naval Academy, Annapolis, Maryland. C. I. S. M. delegates in the Rotunda, Bancroft Hall, view scale model of Bancroft Hall, the residence and messhall for 4,000 Midshipmen attending U. S. Naval Academy. The camera view of the scale model is of the rear of Bancroft Hall. The Host Officer for the C. I. S. M. delegates' visit was Commander R. T. E. Bowler, Jr., United States Navy (shown pointing at the scale model).

(Photo : U. S. Army)

LISTE
DES
PAYS MEMBRES



LIST
OF THE
MEMBER-COUNTRIES

Comité Exécutif - Executive Committee

Brigadier General R. HATCH (U. S. A.)	Président
Lt-Colonel H. SANDVIK (NORWAY)	1 ^{er} Vice-Président
Air Commodore M. M. PIRACHA (PAKISTAN)	2 ^e Vice-Président
Colonel J. J. F. BORGHOUTS (PAYS-BAS)	Membre
Capitaine G. FAHSS (LIBAN)	Membre
Lt-Colonel LAVANGA (FRANCE)	Membre
Lt-Colonel MÖLLER (GERMANY)	Membre

Secrétariat Général - General Secretary

<i>Secrétaire Général Permanent</i>	Major d'Aviation R. MOLLET (BELGIQUE)	<i>Permanent Secretary General</i>
<i>Office de Liaison pour l'Amérique Latine</i>	Commander Antonio Jovino PAVAN (BRESIL)	<i>Liaison office for Latin America</i>

Trésorier Archiviste - Treasurer Archivist

Capitaine d'Aviation A. LAMBERT (BELGIQUE)

Chefs de Délégation - Delegation Chiefs

ALLEMAGNE	Lt-Colonel K. J. SCHUPPAN	GERMANY
ARGENTINE	Général de Division F. I. HUERGO	ARGENTINA
AUTRICHE	Colonel K. LUTGENDORF	AUSTRIA
BELGIQUE	Lt-Colonel J. WENDELEN	BELGIUM
BRESIL	Général Floriano MACHADO	BRAZIL
COREE	Major General YU Kun Chang	KOREA
DANEMARK	Colonel LOHMANN KRAGH	DENMARK
EQUATEUR	Colonel de E.M. Andrés S. ARRATE M	ECUADOR
ESPAGNE	Lt-Colonel Carlos Garcia RIVERAS	SPAIN
ETATS-UNIS	Major General W. CUNNINGHAM	U. S. A.
FRANCE	Colonel F. POTTIER	FRANCE
GRECE	Lt-Colonel J. VARSOS	GREECE
IRAK	Brigadier General Ismael RAZOKI	IRAQ
IRAN	Colonel G. MASSOUMI	IRAN
ITALIE	Contre-Amiral Antonio GANDINI	ITALY
LIBAN	Capitaine G. FAHSS	LEBANON
LUXEMBOURG	Major Jean WELTER	LUXEMBOURG
MAROC	Non désigné	MOROCCO
MEXIQUE	General de Brigada José de Jesús CLARK FLORES	MEXICO
NORVEGE	Lt-Colonel Harald SANDVIK	NORWAY
PAKISTAN	Captain M. SHARIF (Navy)	PAKISTAN
PAYS-BAS	Colonel J. J. F. BORGHOUTS	NETHERLANDS
PEROU	Colonel Tomas Berenguel BURGOS	PERU
PORTUGAL	General Alexandre Correia LEAL	PORTUGAL
R. A. U.	Major Général Abdel RAHMAN AMIN	U. A. R.
SOLIDAN	Non désigné	SUDAN
SUEDE	Brigadier General Sven THOFFELT	SWEDEN
SYRIE	Général de Brigade Breveté Akram KATIB	SYRIA
TUNISIE	Mr. Habib Ben AMMAR	TUNISIA
TURQUIE	Colonel Sevki URGEN	TURKEY

Hommage au Président fondateur

Le 18 septembre dans les salons de la Maison de l'Amérique Latine à Paris a eu lieu la cérémonie d'hommage aux Colonels Debrus et Petit.

du C. I. S. M., journalistes sportifs, anciens collaborateurs, étaient venus nombreux.

Très nombreux sont ceux qui, répondant à l'invitation du général Hatch, Président du C. I. S. M., ont voulu marquer leur sympathie à nos Membres fondateurs.

Après les discours, de magnifiques souvenirs présentés par les Chefs de Délégations au C. I. S. M. furent remis aux Colonels Debrus et Petit.

Ministres, Présidents des Fédérations sportives, Officiers étrangers représentant les pays membres

Un cocktail très animé clôtura cette sympathique et émouvante manifestation.

Nous avons lu pour vous...

We read for you...

SPORT MEDICINE — MEDECINE SPORTIVE :

- Docteur TEYSSANDIER : *Secourisme d'urgence et Médecine sportive.* (Editions Lamarre - Paris).
- P. CHAILLY BERT - F. PLAS : *Physiologie des activités physiques.*

TECHNIQUE SPORTIVE — TECHNIQUES-COACHING

- Raymond CASSIGNOL : *Volley Ball* (Lycée Lyautey Casablanca).
- Bob HOFFMAN : *Isometric Contraction* :
 - Exercises without movement.
 - Functional Isometric Contraction.
 - Advanced Isometric Contraction.
 - Isometric Contraction for Football.
 - Isometric Contraction for Sports.



Depuis 1850...

EDITIONS
PERIODIQUES
TRAVAUX SCIENTIFIQUES
IMPRESSIONS ARTISTIQUES
ET POLYCHROMIES

Ad. Goemaere

IMPRIMEUR DU ROI - EDITEUR

21, rue de la Limite - Bruxelles 3 (Belgique)

Equipment Equipment



(Photo : By-Medious)

Dans les compétitions de Boxe du C.I.S.M. le port du Casque protecteur sera désormais obligatoire. Première application en 1963. La Firme Wilson (Etats-Unis) a mis au point un excellent casque. Il est bien maintenu en place grâce à trois possibilités d'ajustement : menton, sommet de la tête, arrière de la tête.

As of 1963 Protective Headgear will be compulsory in the C. I. S. M. Boxing Championship. Wilson (U. S. A.) has completed an outstanding Competitive Headprotector with airlite cellular rolled padding. Thanks to three adjustments : crown, back of head and chin, the headgear holds firmly in place.

Man made snow for the world skiers

AMF has developed an ingenious SNOWMAKER which extends the normal ski-season and permits development of new ski-areas.

It combines water and compressed air producing ideal skiing snow wherever and whenever the temperature falls to the freezing mark or below. The name : Larchimont Snowmaker. Useful address : AMF Mainzer Weg, Wiesbaden-Erbenheim.



AMF vient de mettre sur le marché une machine à fabriquer de la neige. Un mélange d'eau et d'air comprimé produit un brouillard qui se transforme en neige, excellente à skier, à condition évidemment que la température soit à 0° ou en dessous. Les deux premières installations en Europe se trouvent à Lausanne et à Garmisch. Nom de la machine : Larchimont-snowmaker. Renseignements : AMF, Mainzerweg, Wiesbaden-Erbenheim.

Faites vous Membre du C. I. S. M. Club !



Le Club du C. I. S. M. est ouvert :

- (1) Aux athlètes participants ou ayant participé à un Championnat officiel du C. I. S. M.
- (2) Aux officiels (arbitres ou dirigeants) ayant pris part à un Championnat officiel du C. I. S. M.
- (3) Aux autorités militaires et civiles ayant patronné ou encouragé les activités du C. I. S. M.

La carte de membre ne coûte que 100 francs belges - 2 US \$

Elle donne droit :

- A un abonnement d'un an à « Sport International », le magazine du C. I. S. M.,
- A l'entrée gratuite à toute compétition du C. I. S. M.,
- A un badge du C. I. S. M. à porter sur le survêtement de sport,
- A un joli insigne boutonnière,
- A l'accès au Centre de Documentation Sportive du C. I. S. M.,

Comment se faire membre ?

- (1) Transmettre ce jour au Secrétariat général du C. I. S. M. 34, boulevard Général Jacques, Bruxelles - Belgique, la demande d'adhésion ci-dessous. La carte de membre vous sera adressée en retour.
- (2) S'adresser au Chef de délégation de votre pays.

Demande d'adhésion au C. I. S. M. Club

Nom :	Prénom :	Grade (si militaire) :
Catégorie : Athlète	Championnat :	Année :
Officiel	Championnat :	Année :
Autorité		

Adresse :

Je paie ce jour 100 francs belges à la Banque de Commerce : Compte 427.885 C. I. S. M., 6, Place Royale, Bruxelles - Belgique.

Signature :