



C.I.S.M.

Magazine



7

COMITE DE REDACTION
EDITORIAL STAFF

Rédacteur en chef — Editor :
Major d'Aviation R. MOLLET,
Belgique

Membres — Members :
Commandant E. PETIT,
France

General J. AGULLA GIMENEZ
CORONADO, Espana

Colonel-Médecin G. TATARELLI,
Italia

Médecin-Colonel G. LARTIGUE,
France.

Mr. A. BIANCO,
U. S. A.

Photo de couverture : Le soldat sué-
dois Lennart BJORKEN, vainqueur
du Combiné, Slalom - Cross-Country -
Tir, aux Championnats de Ski du
CISM, organisés par l'Autriche à
Saalfelden.

Cover photo : Private First Class
Lennart BJORKEN of Sweden, win-
ner of Individual Ski Race at Saal-
felden, Austria (IV CISM Champion-
ship).

C.I.S.M. MAGAZINE

ORGANE OFFICIEL
DU CONSEIL INTERNATIONAL
DU SPORT MILITAIRE
REVUE TRIMESTRIELLE

Rédaction — Publicité — Abonnement :
Secrétariat Général du C. I. S. M.
100, avenue de l'Université, Bruxelles 5
Téléphone : 48.03.92
Adr. télégr. : CISMILITAIR-BRUXELLES

*La reproduction même partielle des articles
portant la mention « Copyright » est sujette
à l'autorisation du Secrétaire-Général.*

*Les autres textes peuvent être reproduits en
mentionnant l'origine et le nom
de l'auteur.*

PRIX DE VENTE :

Le numéro : 20 francs belges
Abonnements (4 numéros) : 50 francs belges

C. C. P. : 2979.41 — Major Mollet, 100, avenue de l'Université, Bruxelles 5

OFFICIAL PUBLICATION
OF THE INTERNATIONAL MILITARY
SPORTS COUNCIL
QUARTERLY PUBLICATION

Editorial staff — Publicity — Subscription :
General Secretariate, C. I. S. M.
100, avenue de l'Université, Bruxelles 5
Telephone : 48.03.92
Telegr. addr. : CISMILITAIR-BRUSSELS

*Whole or part reproduction of an article
with the mention « Copyright » is subject to
the General Secretary's authorization.*

*The other articles can be reproduced and
distributed if their origin and author's name
are mentioned.*

SUBSCRIPTION RATES :

Current copy : 20 Belgian francs
Per year (4 vol.) : 50 Belgian francs (1 \$)

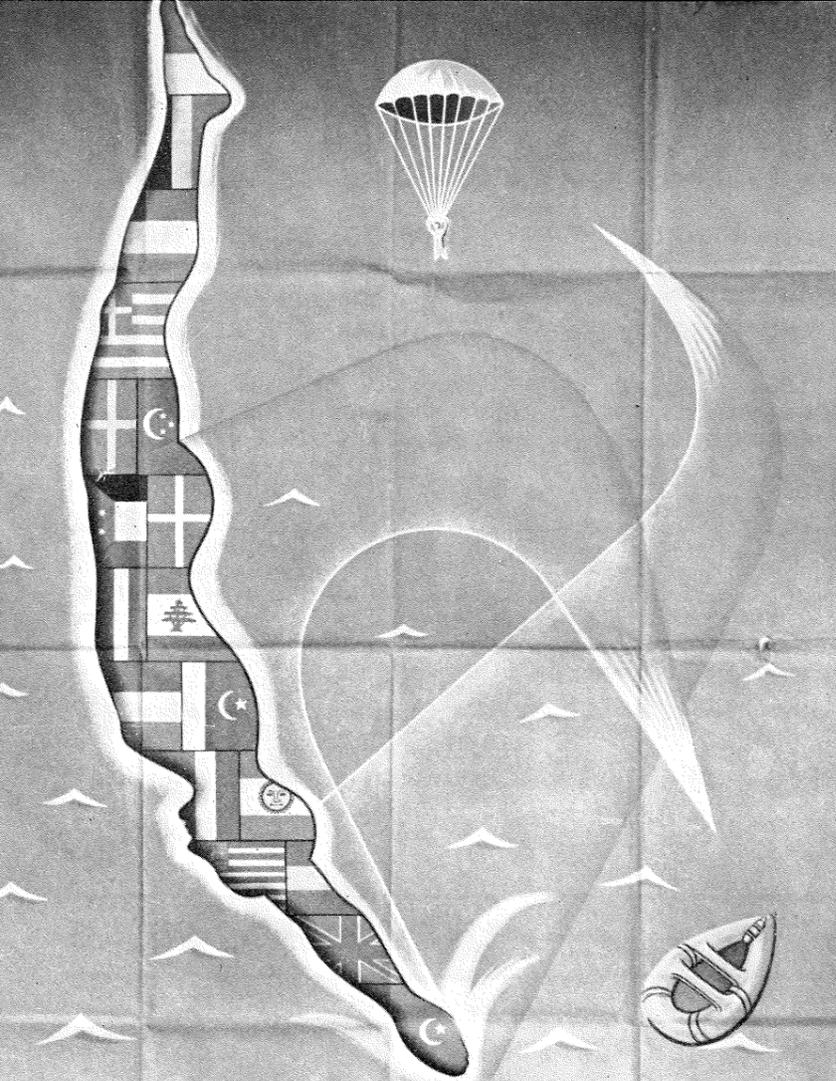
DEUXIÈME ANNÉE - NUMÉRO 7 - AVRIL 1960

SECOND YEAR - NUMBER 7 - APRIL 1960

Sommaire :

Contents :

Editorial : Le Code de l'Eau	4
Water Code	5
Entendu à... Hints from... Toledo	6
Voltige, par Elisabeth BOSELLI (France)	12
V. I. P. play golf, by Al. BIANCO (U. S. A.)	15
Roma 60, Chronique Olympique	18
C. I. S. M. — Tagesspiegel (IV ^o C. I. S. M. Ski championships, Austria)	20
Suisse, L'École de Macolin, par E. HIRT	22
Power Training (suite et fin), par le Major Raoul MOLLET (Belgique)	27
Keep them playing	31
Squaw Valley	32
Un nom... Un visage, Alain GILETTI	33
La Vie au C. I. S. M. — Life at the C. I. S. M.	34



**CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE
NATAISON SAUVETAGE
MONACO 3-8 SEPTEMBRE 1952**

SLP 19. 175

(Photo S. C. A., France.)

L'eau n'est dangereuse que pour ceux qui ne la connaissent pas... et qui ne se connaissent pas ! Depuis 1952, aux Journées d'études de MONACO, le C. I. S. M. s'est penché sur le problème du sauvetage, de la réanimation et de la survie en mer. Après son congrès de LIVOURNE, en 1954, au cours duquel furent analysés les différents aspects de la noyade, c'est finalement à TOLEDE, en 1959, que le C. I. S. M., grâce à l'action méthodique de son Académie, a pu mettre au point le « CODE DE L'EAU » dont les principes essentiels sont exposés dans notre Editorial.

Water is dangerous only for those who do not know water... and do not know themselves. Since the MONACO clinic in 1952, the C. I. S. M. has been considering the problem of rescue, reanimation and survival at sea. After its 1954 LIVORNO Congress, when the various aspects of drowning were examined, the C. I. S. M., thanks to the systematic action of its Academy, has, in 1959 at TOLEDO, finally brought into being « THE WATER-CODE », the fundamentals of which are stated in our Editorial.



de MONACO, 1952...



... à TOLEDO, 1959.

(Photo Flores, Espagne.)

Every year thousands of people die by drowning
C.I.S.M. says LET'S STOP IT
and proposes
THE WATER-CODE

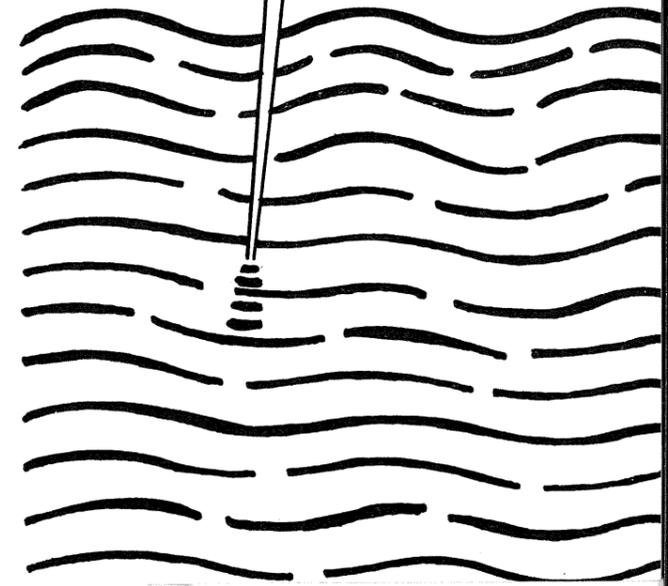
Chaque année,
des dizaines de milliers de morts par noyade

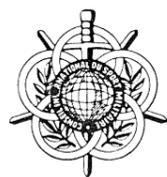
le C.I.S.M dit

et propose

LE CODE DE L'EAU

HALTE!





Editorial

Code de l'eau = Prévention + Sauvetage + Réanimation

- 1. *SAVEZ-VOUS NAGER ?*
Il faut enseigner la natation aux jeunes et aux très jeunes.
- 2. *QUELLE EST LA TEMPERATURE DE L'EAU ?*
Il ne faut pas se baigner, si l'on n'est pas entraîné, dans une eau à une température inférieure à 18° C.
- 3. *L'ENDROIT EST-IL DANGEREUX ?*
Il faut prévoir un système de signalisation internationale : Vert = baignade libre. Jaune = danger. Rouge = interdiction. Blanc = baignade surveillée.
- 4. *AVEZ-VOUS UN BON COPAIN ?*
Il ne faut pas se baigner seul, jamais. Même pour un bon nageur, même en piscine, il peut y avoir risque de syncope d'hydrocution. Se grouper et se surveiller deux par deux : c'est le système du copain.
- 5. *UN BON NAGEUR EST-IL UN BON SAUVETEUR ?*
Il faut consacrer, à l'occasion de chaque leçon et de chaque séance d'entraînement, cinq minutes, pas plus, à l'enseignement du sauvetage. Le sauvetage ne s'improvise pas.
- 6. *SAVEZ-VOUS DIRE : « S. O. S. » ?*
Il ne faut pas attendre le dernier moment pour appeler « Au secours » mais il faut être compris de tous. Il faudra donc prévoir un ensemble de signaux de détresse internationaux, sur l'eau et même dans l'eau.
- 7. *COMMENT RANIMER ?*
Il faut obtenir des gestes automatiques et corrects. Un seul moyen : faire répéter ces gestes des centaines de fois à l'entraînement, avant l'émotion provoquée par un accident réel.
- 8. *EST-CE URGENT ?*
Il ne faut pas perdre une seconde. La vie dépend du délai — en secondes — qui s'écoule entre le moment de la syncope avec arrêt respiratoire et le début de la respiration artificielle.
- 9. *EN UN MOT ?*
Il faut OBTENIR OBLIGATOIREMENT DES POUVOIRS PUBLICS DANS CHAQUE PAYS L'ENSEIGNEMENT GENERALISE DU CODE DE L'EAU, AUSSI INDISPENSABLE POUR SAUVER DES VIES QUE LE CODE DE LA ROUTE.
L'ACADEMIE DU C. I. S. M. MET ACTUELLEMENT AU POINT LA REDACTION DU CODE INTERNATIONAL DE L'EAU.

Médecin Colonel Georges LARTIGUE,
Rapporteur de l'Académie du C. I. S. M.

Ramenez-le, mais ramenez-le vivant !



(Photos Lartigue.)

Water-Code = Prevention + Rescue + Reanimation

- 1. *CAN YOU SWIM ?*
It's a must : Teach the young and the very young how to swim.
- 2. *WHAT IS THE WATER'S TEMPERATURE ?*
Do not bath, if you are not trained, when the water is below 64.3 F°.
- 3. *IS THE SPOT DANGEROUS ?*
It's a must : Develop an international signal system : Green = authorised bathing. Yellow = danger. Red. = forbidden. White = supervised bathingspot.
- 4. *DO YOU HAVE A GOOD CHUM ?*
Do not bath by yourself, ever. Even for a good swimmer, even in a swimming-pool, there may be a risk of hydrocution syncope. Swim by pairs and watch over one another. This is the buddy system.
- 5. *IS A GOOD SWIMMER A GOOD RESCUER TOO ?*
It's a must : In each lesson and training period, devote five minutes, no more, to teaching rescue. Rescue cannot be improvised.
- 6. *CAN YOU SAY : « S. O. S. » ?*
Do not wait until the last moment to call for help, but everyone must understand. A set of international distress signals on, and even in the water, must be created.
- 7. *HOW TO REANIMATE ?*
It's a must : Obtain automatic and correct mechanics of resuscitation. One way only : get these mechanics performed hundreds of times in training. Emotion caused by a real accident allows little time for thinking and requires the immediate application of some form of artificial respiration.
- 8. *IS IT URGENT ?*
Do not waste a second. Life hangs on the delay, in seconds, between the syncope with respiratory stoppage and the beginning of artificial respiration.
- 9. *IN A NUTSHELL ?*
It's a must : OBTAIN FROM THE AUTHORITIES OF EACH COUNTRY A GENERALISED TEACHING OF THE WATER-CODE, AS NECESSARY TO SAVE LIVES AS THE HIGHWAY CODE.
THE C. I. S. M. ACADEMY HAS NOW NEARLY COMPLETED THE DRAFT OF THE WATER-CODE.

Colonel-Doctor Georges LARTIGUE,
Rapporteur of the C. I. S. M. Academy.

Bring him back, but bring him back alive !

HINTS FROM ENTENDU A TOLEDO

A DIGEST
UNE SELECTION

(Suite — Continued)



(Photo Flores, Espagne.)

Pendant le Stage Sportif organisé à Tolède (Espagne), trois réalisations sportives importantes ont été présentées. Elles montrent clairement que, dans le monde entier, un grand effort est fait pour donner aux jeunes athlètes d'avenir la possibilité d'atteindre les meilleurs résultats.

Nous vous présentons ci-après :

- Les écoles de natation créées par le C. O. N. I. pour la Jeunesse Italienne.
- Le système des bourses sportives dans les Universités des U. S. A.
- Le système des bourses sportives pour étudiants et travailleurs instauré par le Comité Olympique Espagnol.

During the C. I. S. M. Sports Clinic held in Toledo (Spain) there were three main features presented, which show that countries throughout the world are making a tremendous effort to enhance the opportunities for young promising athletes to reach greater heights in sports.

We introduce hereafter :

- The swimming schools created by C. O. N. I. for the youth in Italy.
- The college sports scholarship system in the United States.
- The scholarship system initiated by the Olympic Committee of Spain for academic students and also trade school students.

ITALIA

Ecoles pour jeunes nageurs

par Branko ZIZEK (Italie).

Le Comité Olympique Italien (C. O. N. I.), devant le problème posé par l'enseignement de la natation, a trouvé une solution révolutionnaire. Elle se résume dans ce slogan : « La qualité grâce à la quantité », et se matérialise par la création des Centres de Natation. Il ne suffisait pas d'ouvrir de nouvelles piscines : il fallait encore fonder des écoles.

Aujourd'hui, chaque grande ville possède son Centre, dirigé par un Moniteur-Chef, assisté d'aides-moniteurs. Garçons et filles de 7 à 12 ans y sont admis. A 14 ans, les élèves doivent quitter le Centre pour s'inscrire à des Sociétés.

Au Centre, les cours s'étendent sur 10 semaines, à raison de deux à quatre leçons par semaine selon les dispositions de l'élève. Chaque cours est sanctionné par un brevet. Les brevets, de difficulté croissante, sont au nombre de cinq, et leurs épreuves ont été spécialement mises au point par la Fédération Italienne de Natation. Un enfant ne peut se présenter à l'un des brevets que s'il a subi avec succès les épreuves du précédent.

Pour faire partie d'un Centre, une demande d'admission signée des parents est obligatoire, ainsi qu'un certificat médical. Une carte d'abonnement pour 20 séances revient à environ 200 francs belges. Sa validité est limitée à 90 jours. Les visites médicales périodiques sont gratuites, mais l'assurance est aux frais des familles.



Dès le deuxième brevet, les sujets les plus doués pour la compétition sont groupés dans certains Centres importants, comme celui de Rome, et peuvent même déjà être confiés à l'entraîneur fédéral.

Les principes de l'entraînement sont simples. Il s'agit d'abord d'habituer les enfants à flotter sur l'eau et à rester sous l'eau. Puis on aborde les notions de style avec la nage sur le dos, qui permet, tout en respirant librement, de trouver son équilibre, de flotter, puis de se déplacer à l'aide des jambes d'abord, des bras ensuite. La bouée de sauvetage n'est admise qu'à la première leçon.

Deux points essentiels : le moniteur doit être dans l'eau à côté des élèves. Les yeux des enfants doivent rester ouverts.

Cette période de formation peut être longue et demande beaucoup de patience. Vient ensuite l'entraînement proprement dit. On a fait appel aux techniques les plus modernes : gymnastique préparatoire avec surcharges appropriées, endurance (déjà) sur 2 km, attrait des compétitions, des relais; application de l'interval-training.

Des résultats? Eh bien, depuis plusieurs années ils sont très encourageants, surtout du côté des filles (SAINI et PACI-FICI par exemple). Chez les garçons, notons quelques chiffres en passant :

Moins de 14 ans : 50 m crawl en 28 sec et 50 m dos en 31 sec.

Moins de 16 ans : 100 m crawl en 58 sec, 100 m dos en 1 min 05, 200 crawl en 2 min 08 et 400 m crawl en 4 min 45.

Les grands champions seront bientôt rejoints...

Et quel enthousiasme chez les jeunes! A Rome, par exemple, si l'on visite les 3 piscines d'hiver, on y trouve en permanence des dizaines et des dizaines d'enfants qui s'entraînent. Les parents sont là : ils constatent les progrès... ce seront peut-être bientôt de nouveaux adeptes de la natation! Car, il faut le redire, en natation, les progrès sont rapides et tangibles.

Voilà vraiment une belle initiative, dont on récolte déjà les fruits.

Schools for young swimmers

The Italian Olympic Committee (C. O. N. I.), faced with the problem of teaching swimming to youth, decided to create swimming schools in each major city of Italy. This action was based on the philosophy that quality will come through quantity.

The swimming instructors for this program are appointed by C. O. N. I.

Attendances at these schools are voluntary and restricted to the ages of 7-14. The course of instruction costs \$ 4.00 for 20 lessons and this includes a periodical medical exam. The course of instruction requires 10 weeks and at completion the swimmer receives a proficiency badge. There are five progressive badges (See below).

At the age of 14, the swimmers cannot continue in the local swimming school sponsored by C. O. N. I., but are encouraged to join local swim clubs to continue swimming competitively. Those with outstanding talents are given the opportunity to progress to special schools, where they will receive coaching and training from the best available in Italy.

The results have been encouraging and especially for the young girls.



BREVET N° 1 : « PETIT CHEVAL MARIN ».

- 1^{re} épreuve : CRAWL — 25 m. Jambes seules. Bras en extension le long du corps, respiration libre latérale. Départ dans l'eau avec poussée contre la paroi.
- 2^{me} épreuve : UN EXERCICE choisi au sort parmi les 3 suivants :
 - a) « TOUR DE VIS » — Extension du corps en surface, le visage dans l'eau, avec poussée contre la muraille et battements des jambes suivi par un « tour de vis » complet à droite, puis à gauche. Respiration libre.
 - b) DOS — 10 mètres jambes seules, bras en extension le long du corps. Respiration libre. Départ dans l'eau avec poussée contre la paroi.
 - c) SOUS L'EAU — Aller chercher au fond du bassin un disque se trouvant à 4 m de distance. Départ dans l'eau; deux essais consécutifs au maximum (pour bassins ne dépassant pas 1 m 50 de profondeur).



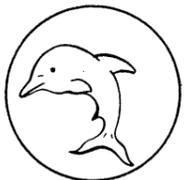
BREVET N° 2 : « POISSON VOLANT ».

- 1^{re} épreuve : CRAWL — 25 m départ plongé au commandement; respiration libre unilatérale.
- 2^{me} épreuve : UN EXERCICE choisi au sort parmi les 3 suivants :
 - a) CRAWL — 25 m. Jambes seules, mouvements alternés de traction des bras; respiration rythmée latérale. Départ dans l'eau avec poussée contre la paroi.
 - b) DOS — 50 m. Jambes seules, mouvements alternés de traction des bras; départ dans l'eau avec poussée contre la muraille; respiration libre; virage libre.
 - c) BRASSE — 25 m. Départ dans l'eau avec poussée contre la paroi; inspiration sur la traction des bras.



BREVET N° 3 : « ESPADON ».

- 1^{re} épreuve : TROIS STYLES — 25 m pour chacun des trois styles, au choix parmi les 4 appris (dauphin, dos, brasse, crawl), dans l'ordre que l'on veut. Départ dans l'eau avec poussée contre la paroi. Bref intervalle entre chaque parcours, sans sortir de l'eau.
- 2^{me} épreuve : UN EXERCICE choisi au sort parmi les 3 suivants :
 - a) CRAWL — 50 m. Jambes seules. Bras en extension le long du corps. Respiration libre latérale (changer de côté après les 25 m). Départ dans l'eau avec poussée contre la paroi; virage libre.
 - b) DEUX VIRAGES — Un pour le crawl et un pour le dos. Départ à 8 m du virage; 4 cycles complets rapides en surface, après le virage. Respiration libre.
 - c) QUATRIEME STYLE : 25 m. Départ réglementaire au commandement.



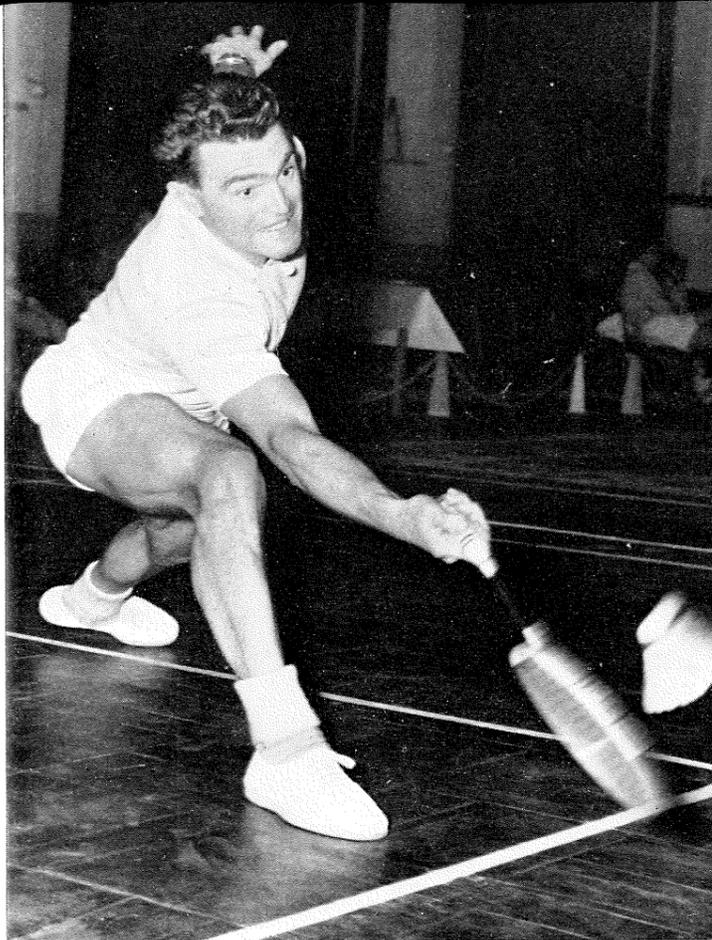
BREVET N° 4 : « DAUPHIN » (réservé aux candidats âgés de dix ans au moins).

- 1^{re} épreuve : CRAWL — 200 m. Départ plongé au commandement. Respiration rythmée unilatérale; changer de côté à chaque longueur de bassin. Temps maximum : 4,30 min.
- 2^{me} épreuve : UN EXERCICE (à accomplir avec un style suffisamment efficace, en observant toutes les règles), choisi au sort parmi les 3 suivants :
 - a) DAUPHIN — 50 m. Départ plongé au commandement.
 - b) DOS — 50 m. Départ au commandement.
 - c) BRASSE — 50 m. Départ plongé au commandement.



BREVET N° 5 : « REQUIN ».

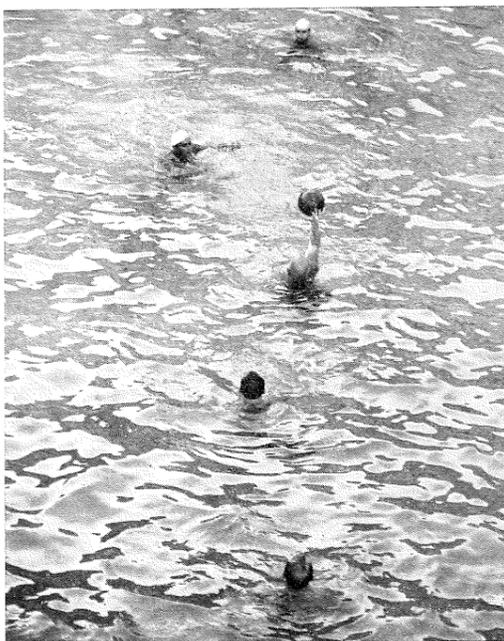
- 1^{re} épreuve : CRAWL — 400 m. Départ plongé au commandement. Respiration rythmée unilatérale (changer de côté à chaque longueur de bassin). Temps maximum : 10 min.
- 2^{me} épreuve : UN EXERCICE (à accomplir avec un style suffisamment efficace, en observant toutes les règles), choisi au sort parmi les 3 suivants :
 - a) DAUPHIN — 50 m. Départ plongé au commandement.
 - b) DOS — 50 m. Départ au commandement.
 - c) BRASSE — 50 m. Départ au commandement.



The importance of the game of Badminton was again emphasized at the Clinic in Toledo. The player shows the muscular tenseness and coordination, equal to a fencer, in stretching for the bird in Badminton.

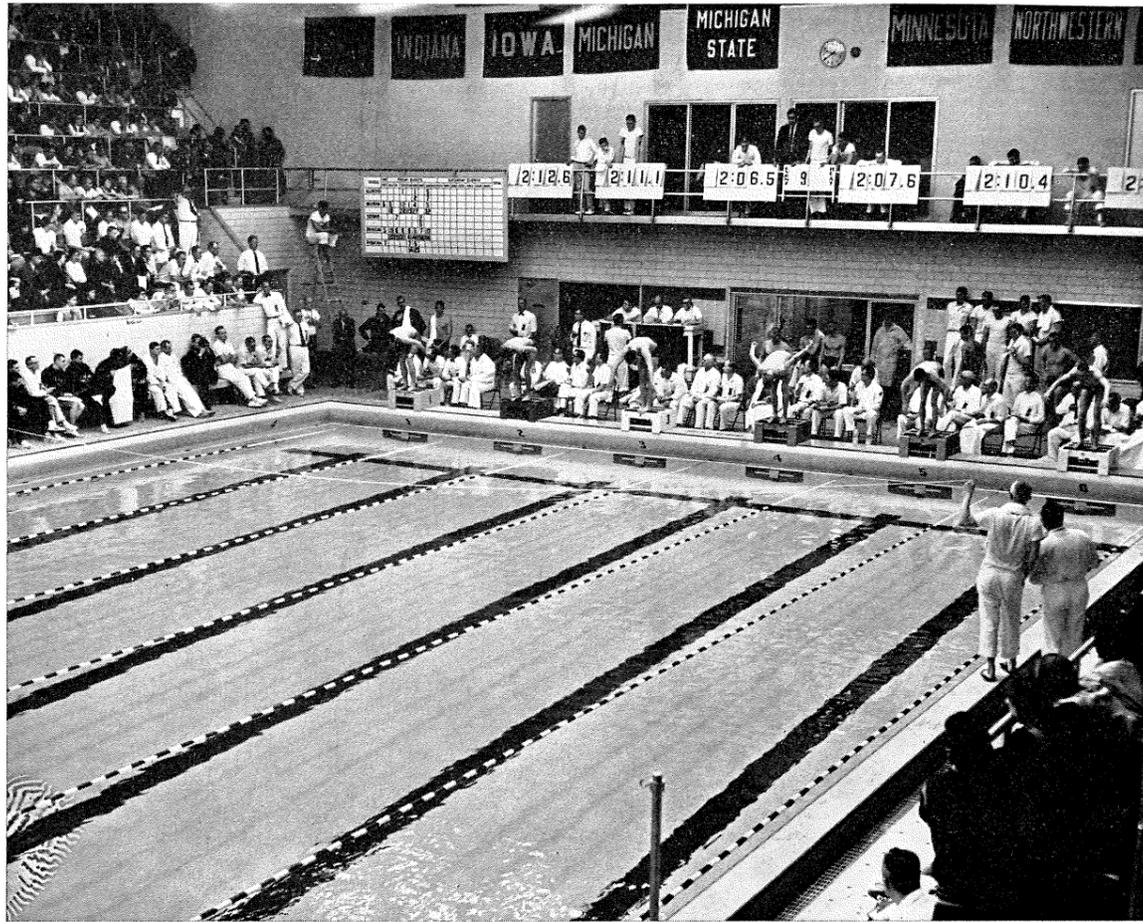
A Tolède, le Badminton fut pratiqué avec beaucoup d'ardeur. L'engagement physique réclamé par le jeu s'exprime ici pleinement. A remarquer, la similitude avec la fente de l'escrimeur.

De l'avis général des entraîneurs, le water-polo constitue un excellent exercice d'appoint pour les nageurs de compétition. The game of water-polo was stressed as an excellent activity for competitive swimmers.



Eloge unanime de la Presse. Newspapers acclaim.





(Photo Michigan State University.)

ESPANA

Les Bourses d'Etude du Comité Olympique

Le Comité Olympique Espagnol a créé des bourses permettant d'assumer les frais de l'entraînement spécialisé de jeunes athlètes d'avenir. Cette organisation possède maintenant un excellent centre de sports à Madrid, qui comprend un gymnase, des installations sportives et des logements pour 50 athlètes sélectionnés. Ces athlètes vivent et prennent leurs repas ensemble, et fréquentent l'école de leur choix à Madrid.

Celle-ci peut être soit l'Université, s'il s'agit d'étudiants, soit une Ecole Technique s'il s'agit d'ouvriers. Chaque jour, l'athlète s'entraîne au Centre Sportif sous la direction d'un moniteur national de valeur.

Spain helps athletes.

The Olympic Committee of Spain has established a foundation in support of specialized training for young promising athletes. This organization now has an excellent sports center in Madrid, which includes gymnasium, sports facilities and living quarters for 50 selected athletes. The selected athletes live together, eat together and attend their school of choice in the Madrid area.

The school may be a college or even some type of trade school. Every day after work, the athlete is required to train at the sports center, under the guidance of a top national coach.

U.S.A.

Athletic Scholarships

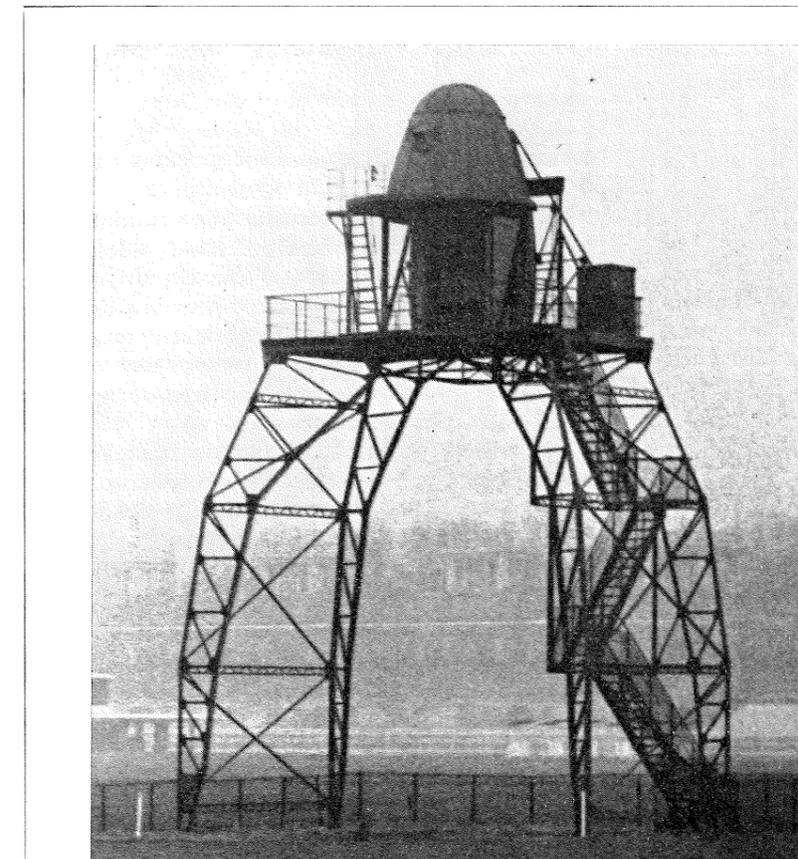
by M. MOWERSON, *Swimming coach Michigan State University.*

In the U. S. A. many successful businessmen and leaders in government and other professions gained their education via the route of athletic scholarships. In America individuals with outstanding athletic ability that cannot afford to pay for a college education are offered the opportunity of attending college provided they can maintain an above-average scholastic standing. Individuals with outstanding scholastic ability, or talents in art, music and sciences are also given the opportunity to receive scholastic scholarships.

The system of providing sports scholarships at colleges in the United States varies considerably, depending on many factors such as the emphasis on the certain sports, conference rules, school tradition and the financial status of the school.

School administrators determine the policies concerning the types and number of scholarships available. In sports scholarships considerable amount of control and guidance is exercised by the National Collegiate Athletic Association, sports conferences and other controlling sports bodies. The scholarship program including the amount of financial support has many restrictions and is definitely not an open door policy with unlimited financial resources. The number of scholarships offered are limited and normally a spectator sport such as football and basketball will enjoy more scholarships than an individual sport like swimming, boxing, track and field, etc. The number of scholarships allowed at each college varies considerably from the East coast to the West. Schools that emphasize football may allow 33 football scholarships annually while only authorizing 5 or 6 for track and field, none for boxing and perhaps 1 or 2 for swimming. A school which emphasizes track and field may allow 10 or 12 for and only a limited number in the other sports.

Financial requirements for a college education program include tuition, books and materials, room and board and funds for personal necessities such as laundry, toilet articles, etc. Normally an athletic scholarship only offers partial support such as tuition and in some cases tuition and room and board. Rarely does an individual receive a full scholarship to include tuition, room and board and funds for personal necessities. Most athletes are required to work a minimum number of hours to earn the supplementary funds required to support themselves at the college. There are over a hundred different types of jobs at college offered to the athlete, but the most common are: serving tables in the dining room, cleaning dishes in the kitchen, sweeping, cleaning and other janitorial type services in addition to clerical jobs in various offices. Students are all required to maintain passing grades to remain in college. It is not uncommon to see a football star thrilling one hundred thousand spectators by means of his physical skills one day and the following day the same boy is helping clean up the paper in the empty stadium.



Qu'est-ce que c'est ?

1. Une rampe de lancement de l'engin balistique intercontinental « Atlas Able » ?
2. Un radar d'atterrissage ?
3. Un observatoire astronomique ?
4. Un mirador d'hippodrome ?
5. Une tour de guet ?
6. Une tour à parachute ?

(Voir réponse page 31.)

QUIZ

1. An I. C. B. M. (Atlas Able) launching pad ?
2. A radar site ?
3. An astronomer's observation tower ?
4. A race track tower ?
5. A look-out tower ?
6. A parachute tower ?

(See answer page 31.)

What is it ?

(Photo X ?)

VOLTIGE

Elisabeth Boselli est une jeune femme peu ordinaire. Poésie, peinture, musique sont pour elle des domaines familiers. Le ciel aussi. Pilote civile et militaire, titulaire des brevets de transport public et de moniteur d'avion et de planeur, elle a piloté plus de 80 types d'appareils. Elle a battu six records internationaux, dont trois sur avion à réaction (1.000 km en circuit fermé, distance en circuit fermé et distance en ligne droite) qui sont toujours valables.

Dans une cinquantaine de meetings et de rallyes, elle a prouvé sa maîtrise. L'acrobatie aérienne lui a fourni quelques-unes de ses plus belles satisfactions. Sportive passionnée, elle va nous dire où elle situe la voltige dans la gamme des sports.

E. P.

par Elisabeth BOSELLI
(France)



De tout temps, le patronage de Terpsichore a valu à la danse d'être classée parmi les arts majeurs. Proche de la danse, l'acrobatie, telle qu'on la pratique au cirque ou au music-hall, a été honorée par Alain du titre d'art mineur. Pourtant, il est peu d'exercices physiques qui exigent du corps humain une dépense musculaire, une souplesse, une précision supérieures à celles que requièrent pirouettes, entrechats et sauts périlleux.

Danseurs et acrobates font figure d'artistes. Comment donc qualifier le pilote qui, à bord de son avion, exécute des figures de voltige aérienne ?

Les uns verront en lui un technicien, dans la tête duquel s'inscrit le parallélogramme des forces : traction de l'hélice, pesanteur de la machine, poussée de l'air relatif sur les plans, trainée due à un certain freinage. D'autres l'applaudiront comme une vedette et lui réclameront des autographes à l'issue de sa démonstration. Ils loueront le style avec lequel il dessine ou sculpte dans l'espace d'harmonieuses figures.

Ce qu'ignore généralement le public, devant l'apparente désinvolture des évolutions, c'est qu'un effort physique intense accompagne la plupart des

manœuvres acrobatiques. La voltige aérienne, spectacle de grand air, est un sport.

Curieux sport : pour commencer, on ligote le torse du pilote avec d'innombrables harnais : le réseau des bretelles du parachute, d'abord, puis les cinq courroies de corde tressée, qui fixent le corps aux parois de l'avion ou au siège. Souvent une courroie supplémentaire garantit, en vol sur le dos, contre le risque de rupture d'une des attaches. Sur avion à réaction, le masque à oxygène rétrécit le champ visuel, des tuyauteries sont branchées un peu partout. Parfois l'effort d'un homme arc-bouté est nécessaire pour assurer le blocage des harnais qui doivent résister aux accélérations et, par conséquent, être serrés au maximum.

Le pilote est donc à demi-étouffé avant même d'avoir décollé. Mais bras et jambes restent libres. Au-delà de lui-même, ils sont prolongés par les ailes et par les gouvernes.

Les yeux fixés sur un chronomètre, l'acrobate attend, à l'entrée de la piste, la seconde exacte où il doit s'envoler. Il ne faut pas qu'il « rate son entrée ».

Il met les gaz. Si l'avion est rapide, une force puissante va rejeter le conducteur en arrière, force

qu'il devra contrer en poussant sur le manche à balai. Mais il ne s'agit pas là d'un effort brutal : le dosage et les nuances seront toujours nécessaires même au cours de l'exécution des mouvements qui demandent le plus d'énergie. En ceci, la voltige présente certaines analogies avec le ski, où l'effort violent n'exclut pas la minutie du détail, principalement dans le slalom.

L'avion est en l'air, contemplé par des dizaines de milliers, des centaines de milliers d'yeux. Il s'agit pour le pilote d'introduire, dans un nombre limité de minutes, un programme depuis longtemps préparé. Ce programme, inscrit dans le temps, s'inscrit également dans un espace défini en longueur et en largeur comme pour un match de football ou de rugby, mais aussi en hauteur. Si l'avion vole trop haut, la sécurité est assurée mais le spectacle perd toute sa valeur. S'il vole très bas, les risques sont énormes, car une faute ne se rattrape pas.

Un point central a été choisi comme pivot des évolutions : la tribune officielle où trônent les autorités. De même que l'acteur de cinéma présente son « bon profil » aux photographes, de même, le pilote montrera le « bon côté » de l'appareil à ce public de choix. Dans un « passage en tranche » c'est le haut de l'avion qu'on admirera et non le train d'atterrissage.

L'acrobate n'ignore pas quelles sont ses responsabilités vis-à-vis de la foule. Les risques qu'il prend pour son propre compte, il ne doit pas les imposer aux autres. Constamment se présentera à son esprit une règle impérieuse : ne pas survoler le public au cours des manœuvres.

Avant de décoller il a repéré l'emplacement du soleil, afin de ne pas travailler dans ce secteur : les spectateurs seraient éblouis. Il a évalué la hauteur des obstacles qui jalonnent la piste : arbres, câbles, piquets, qu'il risque de ne pas voir en vol sur le dos.

Enfin, il sait que le vent, s'il a quelque force, déformera toutes les figures. Le pilote va donc calculer ses évolutions en fonctions de la dérive, d'une part, de l'allongement ou du raccourcissement des figures, d'autre part.

Ainsi, un tonneau très lent gagnera à s'effectuer vent debout, et au contraire, un passage à grande vitesse s'accomplira vent arrière.

L'avion est sur le dos. Le corps du pilote pèse de tout son poids sur les bretelles d'épaules qui s'incrument dans la chair et y laissent souvent une marque bleue. Le cœur peine pour chasser vers des pieds braqués en direction du ciel un sang qui afflue à la tête.

A ce handicap des moyens physiques s'ajoute une difficulté supplémentaire : en « vol dos » les

mouvements de conduite sont inversés, comme dans certaines petites autos des fêtes foraines, où, pour aller à droite, il faut braquer le volant à gauche. Pour monter et descendre, le pilote doit oublier les réflexes du vol normal et acquérir les réflexes inverses. De plus, pendant la période de transition, les gouvernails, en basculant, prennent la place l'un de l'autre.

Tout ceci exige une énorme discipline, une attention concentrée au maximum et une grande maîtrise de soi; c'est au cours des figures les plus difficiles que l'acrobate devra conserver son calme, de même qu'un joueur de tennis qui arrive à la balle de match, au moment le plus émouvant, le plus éprouvant de la partie, doit contrôler ses nerfs plus que jamais.

Lorsque les accélérations deviennent très fortes, pour éviter une perte de connaissance toujours possible, il convient de proscrire les mouvements brutaux, surtout sur les appareils rapides. De toute manière, les accélérations, même faibles, entraînent une diminution notable des moyens de perception. L'habitude et les réflexes s'y substituent. Ce n'est donc qu'après un très long entraînement qu'un pilote peut espérer réussir une « présentation » en public.

La notion d'équilibre est primordiale; la vue contribue à l'assurer, en observant, pendant une fraction de seconde, la position des bouts de plan, par rapport à l'horizon latéral, ou bien en notant tel repère au sol. Pratiquement, les yeux ne cessent de se mouvoir de tous côtés. Ils ont mille facettes, comme ceux des mouches.

Le sens du rythme est aussi essentiel : le pilote doit écouter les bruits de son moteur avec autant d'attention qu'un danseur l'orchestre qui l'accompagne.

Comme dans bien d'autres sports, l'escrime ou l'équitation par exemple, tout mouvement inutile devient néfaste. La précision dans le temps et dans l'espace entraîne toujours une économie de gestes. C'est seulement lorsque la vitesse diminue que les manœuvres prennent une certaine amplitude; le braquage des gouvernes augmente lorsque la résistance du fluide ambiant s'affaiblit. Il en va de même lorsqu'il s'agit de diriger un bateau à voile.

Un avion mal conduit n'obéit pas mieux que le cheval d'un mauvais cavalier. Il souffre si on le brutalise : les haubans crient, le moteur ahane ou bien gronde, des gifles d'air brutales frappent ses flancs. Mais le pilote est vite puni, car son propre corps « encaisse » immédiatement la faute, comme celui d'un boxeur qui ne s'est pas suffisamment mis en garde.



Aussi, l'apprentissage des débuts est-il assez douloureux. Beaucoup d'élèves le redoutent et parfois l'abandonnent.

Pourtant, avec un peu d'entraînement, le corps s'adapte merveilleusement : il se développe en lui des réactions de défense.

L'avion atterrit. Le long de ses flancs coulent des traînées d'huile. Le pilote essuie la sueur qui couvre son visage; il a très soif et se sent courbattu.

Vingt minutes de voltige sur avion léger, six ou sept minutes sur avion à réaction, l'ont épuisé, mais il récupérera vite.

Une matière inerte a été vaincue. Le pilote s'est vaincu lui-même et s'est délivré de la peur. Avec un joyeux courage, il pourra bientôt « figoler » ses figures, il atteindra l'échelon le plus élevé du sport, du sport pratiqué avec une grâce élégante et non-chalante, du sport lorsqu'il devient un art.

Elisabeth Boselli is the only woman officer pilot in the French Air Force. She is a keen participant in air Rallies and has a special liking for air aerobatics, besides being a writer, painter and musician.

She holds three international feminine Jet-plane records :

- Speed in closed circuit;
- Distance in closed circuit (all categories);
- Distance in straight line (all categories).

This is a summing-up of her article.

Dancing requires such a muscular stress, such a liteness of the body, such an accuracy that a dancer can be considered as an artist, and so can an acrobat. But what about a pilot who is doing aerobatics in the air? He is a technician, a star, but above all, and many people do not know it, he is an athlete.

A queer sport it is, practised with the pilot's body entirely fettered but for the arms and legs, his field of vision limited by his mask. Before taking off, he is already half choked.

Once up in the air, the pilot has a few minutes to display a long-prepared programme. If he flies too high, he is safe, but his show is pointless; too low, he is brilliant, but assumes huge risks. If he must take risks, he cannot impose them on the public; he will therefore never fly over the public while manoeuvring.

The pilot will never forget that he must not work towards the sunny side lest the public should be dazzled. The wind also compels him to calculate his motions so as to avoid any distortion of his figures : a slow roll will be improved by a headwind whereas a quick pass will be helped by a leading wind. When the plane is upside down, and the blood pressure has increased in his head, he must nevertheless bear in mind that the usual reflexes have to be reversed.

This demands a considerable discipline and a great sense of balance. The quicker he flies, the smoother his handling of the controls. Accuracy in time and space always brings about an economy of gestures. A roughly handled plane is like a horse ridden by a poor rider : it suffers and so does the pilot.

Aerobatics is an exacting sport. After twenty minutes on a light plane, six or seven on a jet, the pilot is exhausted. Yet his reward is priceless.



by Al. BIANCO (U. S. A.)
(Athletic Director Usafe)

WHEN I was asked to write an article under the title « VIP's Play Golf » I found myself in a unique situation. Unique first of all because I do not play the game of golf. Secondly because as a young boy I tried my luck as a caddy and didn't ever really appreciate carrying someone else's heavy bag and then searching thru the brush for lost golf balls. I also had to ride my bicycle 6 miles to the golf links, as we called it, in Montclair, New Jersey.

In those days most players were well-to-do men but the tips for me were very small so I soon became discouraged and decided to give the whole thing up. The other kids in the neighborhood often remarked that if I knew which club to give the player for each hole played I would do better on the tips. I still don't know which clubs to use. Unique thirdly because today most of my friends play golf and believe me if your friends play golf you just don't talk about anything else but golf. My friends spend more time talking about the game, analyzing the variety of golf courses and coaxing me to play, than they do playing the game.

However, I think it is only fair to explain that I have been closely associated with the game of golf for the past 18 years, as a tournament director, promoter of the game, planning and building of golf courses and especially as a good listener to my golfing friends.

Now that we have presented some of the history shadowing the author and subject I suggest we « tee up » for the great game of golf.

IN the 14th or 15th century the game of golf was invented in Scotland. Golf is known to have enjoyed some vogue in about 1440 but in 1457 it was made unlawful for anyone to play golf. The Scots lived up to the rule for awhile, then ignored it and began playing again. Because of this Parliament in 1491 fixed a fine and imprisonment for the players, and also a fine and imprisonment for anyone on whose land the game was played. The law was again ignored when James IV of Scotland showed some interest in the game. When Mary, granddaughter of James IV, became Queen of Scots, in 1542, she played the game openly, gave it her blessing, and the sport advanced to great heights in Scotland. It was during her reign that the most famous of golf clubs was established — St. Andrews of Scotland. The first rules which governed the game were drafted at St. Andrews Golf Club in 1754.

It is guessed that the game of golf was brought to what is now the United States by Scottish regiments. Today there are approximately 5,745 golf courses in the U. S.

The total number of golf courses outside of the U. S. is less than 3,000. It is estimated that over 7 million Americans play golf and the total investment in land, courses, clubhouses, and equipment exceeds 1 billion dollars.

GOLF is a game in which a small hard ball is hit with a club from an established spot into a hole located anywhere from 100 to 600 yards away, using as few swings as possible. The game is played on a course customarily consisting of 9 or 18 holes. The distance from one hole to the next varies and the holes are usually arranged so that it is not possible to pursue a straight line from the start (teeing ground) to the hole (cup). An 18 hole course is usually layed out in an area covering about 150 acres. There is no standard length for a course, generally an 18 hole course varies from 5,000 to 7,000 yards long.

LAST summer General Lauris Norstad teed up on the 11th hole at St.-Germain-en-Laye course outside Paris. After a few practice swings with his No. 8 iron, he drove the ball 125 yards down the fairway where it bounded into the cup, for a hole-in-one. General Norstad, Supreme Commander Allied Powers in Europe, is just one of the many military men that play golf. General Norstad is a VIP among golfers, a VIP is anybody that can play an 18 hole golf course with a score under 80. Enlisted men as well as officers achieve the status of VIP among golfers when they can play an 18 hole golf course and score 80 or less.

THE game of golf is important to the United States Air Forces because it makes a very significant contribution to the total fitness of the airmen. Total fitness includes technical fitness, mental and emotional fitness and physical fitness. The military environment and the complex problems encountered in day to day operations produces many stresses and conflicts which build up inner tensions. Participation in golf takes the individual's mind from himself and his complex problems and eases that ever-present strain. When President Eisenhower suffered a heart attack in 1955, his doctor made the statement that it may have happened 20 years earlier if it weren't for the fact that the President played golf. In the game of golf you have a combination of factors which enhance personal growth. In the game of golf you have first of all the physical exercise in walking a minimum of 4 miles. Walking in itself is generally recognized as an excellent activity for physical exercise and relaxation. Some courses are a physical strain just to walk without playing. A few years ago I walked the first 5 holes of the AF golf course in Wiesbaden, Germany (Rheinblick) and that evening I had the worst shin splints of my life. And I was in shape. After the walk you have the swing (stroke) which is an

effort of great physical and mental coordination to achieve the greatest force in striking the ball. Success requires skill, strategy and self control. One must put out as much mental effort as well as physical effort and act a gentleman at all times. It also provides a wonderful opportunity to be out-of-doors in beautiful surroundings and fresh air. It's a wonderful time for free and easy conversation with friends, offers companionship and a chance to express courtesy and kindness. In addition to the foregoing benefits the enthusiasm of golfers shows that this game provides a great deal of personal pleasure and enjoyment. It is an ideal sport for the entire family to enjoy and play together. Everyone who plays the game of golf belongs to the same fraternity regardless of rank.

Golf is one of the few sports in which the stature, body structure, and size of a man has little significance in how well you play the game. Max Elbin, professional golfer of the Burning Tree Country Club, Bethesda, Maryland (where President Eisenhower, General Twining and other VIP's play golf) recently wrote in a letter « Of course Al, golf was thought of many years ago as an *old man's game*. It was generally looked on as being played by those who were too old to try their luck at tennis, football, baseball or some other sport. That is not true any more. You will find that there are many young men who are starting in golf at an early age with the thought of having it as a source of exercise for most of their life span. It is one of the few sports that we are able to enjoy and play well for such a long period whereas other sports usually are designed for younger folks ». Max's words are supported by most of American young professional athletes. A very high percentage of the professional athletes in America today (baseball, football, basket-ball) play golf to keep in shape during the « off season » and as often as possible during the playing season for relaxation, enjoyment and peace-of-mind.

I once had the pleasure of seeing one of the most popular American champions, Ben Hogan, playing a round of golf in Wiesbaden, Germany. I was simply amazed at the little man's concentration and determination. I later spoke to Mr. Hogan and from my discussions with him I have come to the conclusion that golf is more than a game — it is a wonderful way of life.

I'll be playing golf next season.

(Copyright.)

Major General Edward J. Timberlake, Vice Commander in Chief, United States Air Forces in Europe, demonstrates superb coordination and power in striking the ball at the Air Force Rheinblick Golf Course in Wiesbaden, Germany. The speed of the swing is best realized by the fact that the golf club in his hands is not visible. Le Général-Major Edward J. Timberlake, Commandant en Chef adjoint des Forces Aériennes Américaines en Europe, fait preuve d'une excellente technique et d'une telle vigueur que le mouvement de la canne de golf est à peine visible.



(Photo U. S. A. F.)



(Photo U. S. A. F.)

Plenty of activity is seen in the beautiful surroundings of the Woodlawn Golf Course at Ramstein Air Base, Germany. This is the site of the Woodlawn Invitational Golf Tournament, which has enjoyed the participation of H. M. the King of Belgium. Grande activité dans le site magnifique de Woodlawn, à la base aérienne de Ramstein. Le Roi des Belges, lui-même, est venu y participer à un Tournoi.

VIP = 80!

Albert BIANCO nous présente le golf. C'est, dit-il, le sport des V. I. P. (very important personalities, personnages très importants). Avec beaucoup de savoir et pas mal d'humour, il fait en quelques lignes le tour de la question :

Le golf remonte au XIV^e ou XV^e siècle. Créé en Ecosse, il fut doté d'un premier règlement en 1754. Aux Etats-Unis d'Amérique, on ne compte pas moins, actuellement, de 7 millions de joueurs, qui profitent de 5.745 terrains. Dans le reste du monde, le nombre de terrains est estimé à 3.000 environ.

Un terrain peut comprendre 9 ou 18 trous répartis sur un itinéraire qu'il n'est pas possible de parcourir en ligne droite. La distance totale varie de 4 à 6 km. Le jeu consiste à envoyer la balle dans les trous par un minimum de coups.

Le golf constitue une part importante du programme sportif des Forces Armées Américaines et semble particulièrement à l'honneur chez les aviateurs.

Exercice physique incontestable, le golf contribue à développer bien des qualités : coordination, adresse, intelligence, contrôle de soi, sans oublier le goût de la nature. Ajoutons enfin qu'il peut se pratiquer en famille.

Alors pourquoi, direz-vous, réserver le golf aux V. I. P. ? Le moment est venu de préciser la pensée de l'auteur : les V. I. P. sont ceux qui, comme le général NORSTAD, et bien d'autres de grade moins élevé, réussissent un parcours de 18 trous en moins de 80 coups !

Chronique Olympique

Collaboration des Forces Armées Italiennes.

Au cours d'une brève cérémonie à laquelle assistaient notamment le Général Rossi, Chef d'Etat-Major de la Défense, les représentants des trois Forces Armées ainsi que MM. Garroni et Saini, Vice-Secrétaires Généraux du C. O. N. I., M. Giulio Andreotti, et M. Giulio Onesti, Président du C. O. N. I., ont signé un accord qui prévoit que, pendant toute la durée des Jeux, le Ministère de la Défense mettra à la disposition du C. O. N. I. des effectifs composés de cadres, de techniciens et de soldats, et ceci en fonction des besoins réels de l'organisation. Il fournira également le matériel et l'équipement nécessaires à la mise en place des différents services indispensables au déroulement des Jeux Olympiques.

Italian Armed Forces supports Olympics.

During a brief ceremony in Italy, in the presence of Gen. Rossi, Chief of the General Staff, and representatives of the three services, Mr. Giulio Andreotti, Minister of Defense, and Mr. Giulio Onesti, President of C. O. N. I., signed an agreement committing the Armed Forces to support the organization of the Olympic Games in 1960. This support will be provided by technical military personnel, supplies equipment and transportation.



ROMA

Nous ne reconnaissons plus la Rome moderne : Routes en construction, ponts nouveaux, monuments d'une audace étonnante, stades et piscines, donnent à la ville un aspect insolite, révolutionnaire même. On prépare les Jeux. Du 25 août au 11 septembre, deux des sites les plus beaux et les plus pittoresques, le « Foro Italico » et l'« EUR » (Exposition Universelle Romaine), leur seront réservés.

Les grands acteurs, auxquels est confiée la lourde charge de la préparation, sont les plus hautes personnalités du Gouvernement Italien, du C. O. N. I. et de la Municipalité de Rome, mais à leur côté on peut dire qu'il n'y a pas un seul secteur de la vie nationale qui n'ait une tâche bien définie, car partout on voit une ferveur laborieuse, on sent le désir de rendre l'événement historique.

Le Village Olympique s'étend sur une surface de plus de 30 hectares dont les deux tiers sont consacrés aux routes et aux jardins.

On a prévu deux athlètes au plus par chambre. Chaque groupe de chambres possèdera une petite cuisine, utilisable à tout moment du jour ou de la nuit.

Un bureau sera mis à la disposition du Chef de mission de chaque pays participant aux Jeux, ainsi que d'autres pièces, salle de consultation médicale, infirmerie, magasin d'équipement et autres services.

Le bureau des Chefs de mission sera équipé du téléphone et de la télévision. Chaque équipe disposera d'un à trois motoscooters « Vespa ».

Au total, pas moins de 4.500 pièces pouvant accueillir aisément jusqu'à 7.000 personnes.

Le Palais du Sport a été conçu par les services techniques du C. O. N. I., non seulement pour répondre à des nécessités sportives précises (boxe, gymnastique, basket-ball, etc.), mais aussi pour accueillir des manifestations culturelles et artistiques.

Surface : 11.500 m²; hauteur intérieure : 32 m 50. Pouvant contenir plus de 16.000 personnes, il sera équipé d'appareils à air climatisé.

Les Forces Armées Italiennes ont constitué la *Formation Olympique Militaire*. Cette création revêt un caractère tout particulier qui s'inspire d'une tradition dans le domaine de la collaboration militaire à laquelle on a toujours fait appel pour tous les Jeux précédents.

Sa tâche principale consiste à travailler en étroite collaboration avec les dirigeants civils pour étudier et mettre sur pied tous les services que l'on estimera opportun de confier aux militaires.

L'effectif de cette formation sera de 3.000 hommes. Elle sera commandée par un Général.

La mise sur pied des sections suivantes est envisagée : Travaux — Télécommunications — Transports — Equipement — Réception et Service d'Ordre — Service de Santé — Service technique pour les installations et les parcours — Service de la circulation — Magasins.

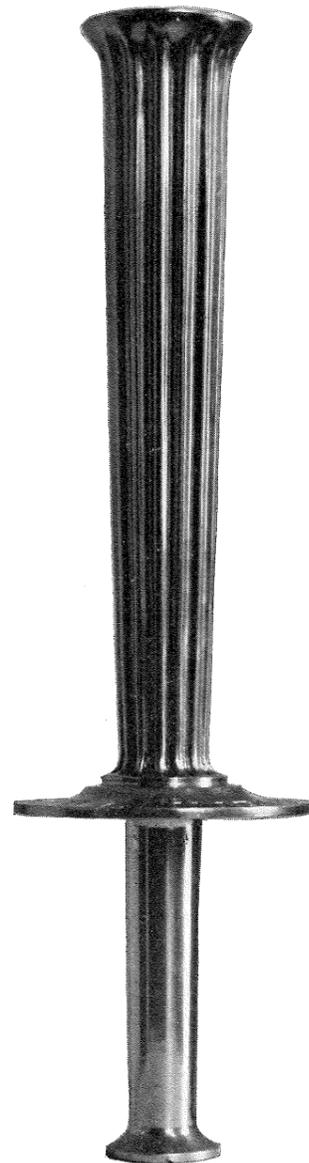
Afin d'aider à la préparation des Régates, un détachement fourni par la Marine Militaire sera envoyé à Naples.

De plus, la Marine a mis à la disposition du Comité Organisateur l'« Amerigo Vespucci », navire-école militaire, pour transporter la Flamme Olympique du port grec d'embarquement à Syracuse, en Sicile.

Il faut mentionner encore les Centres pré-Olympiques militaires de Sabaudia pour l'Aviron, de Passo Corese pour l'Equitation et d'Orvieto pour le Pentathlon moderne.

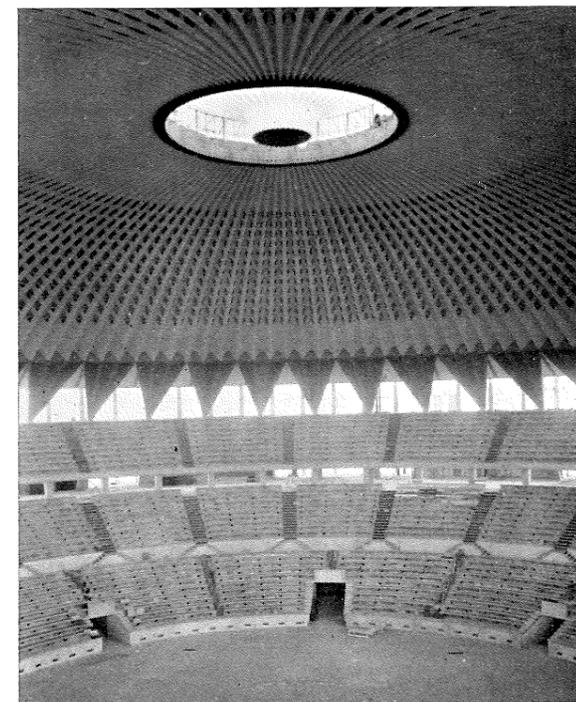
Enfin la réalisation militaire la plus imposante sera le Village C. I. S. M., symbole de la fraternité des 24 pays membres.

Situé au bord de la mer, il pourra héberger environ 400 personnes et sera organisé de manière que le séjour y soit le plus agréable possible.



Jean RENAUX, soldat au Bataillon de Joinville, a commencé par le judo. Il est aujourd'hui ceinture noire 2^e dan. En 1956, il découvre le tir au pistolet. Quatre fois champion et recordman de France, Médaille d'Or aux Jeux Méditerranéens de Beyrouth, il se prépare sérieusement pour Rome. Jean Renaux, a soldier of the Bataillon de Joinville, is training seriously for the Olympic Games Shooting competition. Gold medal winner of the Mediterranean Games, he also holds a black belt in judo.

(Photo S. C. A., France.)



Cette construction originale, surmontée d'une coupole sphérique, peut contenir 16.000 spectateurs. De magnifiques vitraux, une climatisation étudiée, un grand nombre de salles de gymnastique, de bureaux et salons complètent cet ensemble unique.

PALAZZO DELLO SPORT

This original construction, covered by a spherical dome, can seat 16.000 spectators. Other special features include superb visibility, air conditioning, numerous training rooms and rich decorations.

(Photos Italia.)

VILLAGGIO OLIMPICO



I. - Tagesspiegel

isationskommando der Internationalen Militärschimeisterschaften 1960

station du C. I. S. M. Il est compréhensible qu'un pays fameux pour
C. I. S. M. d'organiser le IV^e championnat de Ski.
me le prouve la publication journalière du « C. I. S. M. Tagesspiegel »

le d'Autriche, et le Major R. Mollet, Secrétaire-Général du C. I. S. M.,
res mondiales de la ville de Saalfelden.

bien connu, qui participa aux Jeux Olympiques de 1948 et 1952, con-
cipantes.

l, apanage des pays nordiques, réclame une excellente technique.

A country famous for winter sports, it is understandable that it
kiing championship.

as demonstrated by the daily publication of the *C. I. S. M. Tages-*

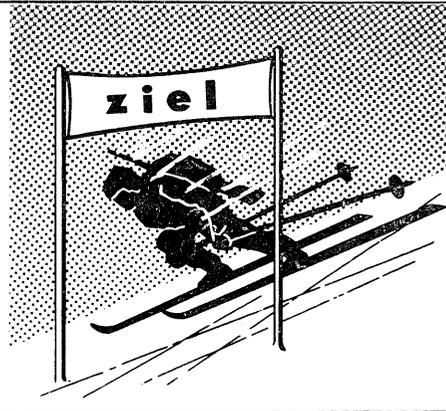
kiing championship in Saalfelden.

raaf, and the Secretary General of C. I. S. M., Major Raoul Mollet,
ost in both world wars.

artin Stokken (well-known Olympic long distance runner) won the

ations.

he perfect snow tracks of Saalfelden.



3



2

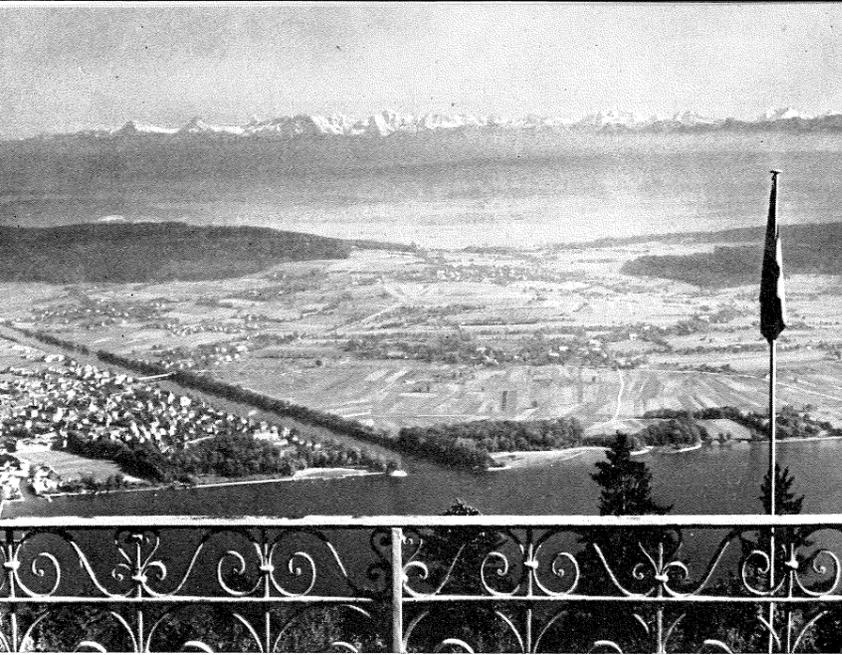


1



5





SUISSE

L'ÉCOLE FÉDÉRALE DE GYMNASTIQUE ET DE SPORT

A MACOLIN par E. HIRT. *Directeur.*

En 1944, le Gouvernement Suisse prit la décision de faire bâtir une Ecole nationale de gymnastique et de sport à *Macolin*, petit village situé sur la première chaîne du Jura.

En 1941 déjà, le Général Henri Guisan avait proposé au Conseil fédéral la création d'un Organisme central pour la gymnastique, le sport et le tir, ayant pour but de développer et d'intensifier l'enseignement postscolaire de ces activités. Ce problème fut traité avec une grande célérité par nos autorités et en mai 1942 le premier cours fédéral de moniteurs pour le mouvement de l'enseignement postscolaire était organisé à Macolin.

Pour la première fois que le Département militaire fédéral organisait un cours de moniteurs selon sa propre conception, il souleva une vague d'enthousiasme parmi les directeurs techniques de nos associations de gymnastique et de sport. Très rapidement, elle gagna de larges couches de la population favorable aux sports.

Et ainsi — portée par cette vague d'enthousiasme — fut réalisée et mise à la disposition de la jeunesse suisse l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin.

Macolin satisfait à toutes les exigences d'un centre de formation pour jeunes sportifs. Il se situe à la limite des régions de langues allemande et française et possède de bonnes communications dans toutes les directions. Sa situation à 900 m d'altitude, sur une terrasse dominante du Jura, lui assure un coup d'œil exceptionnel sur le Plateau suisse et les Alpes du Mont-Blanc au Säntis.

Paysage de moraines, richement compartimenté, Macolin a conservé un cachet naturel que les entreprises humaines ont très peu modifié. Les prairies, les forêts et les terres qui le composent furent acquises à bon compte et leur utilisation à des fins sportives n'entraîna que fort peu le plan de culture. En outre, la grande compréhension et l'obligeance de la ville de Bienne facilita grandement l'installation de l'Ecole de Macolin.

L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport est un service civil du Département militaire fédéral directement subordonné au chef de ce département. C'est à notre connaissance le seul pays dans lequel le ministre de la défense est en même temps responsable de l'éducation physique des jeunes. Cet état de fait a une justification historique. Au cours de la deuxième moitié du siècle dernier, sous l'influence sans cesse croissante de la gymnastique dans notre pays, des efforts furent entrepris afin d'incorporer la préparation physique des jeunes gens dans le programme d'enseignement des écoles populaires. Toutes les questions scolaires étaient et sont encore du ressort de l'autorité cantonale. Or, il était quasi impensable, dans les conditions politiques d'alors, de songer à introduire la gymnastique sur le plan cantonal, dans de nombreuses régions de notre pays. On était, par contre, plutôt d'avis, étant donné les courtes périodes de service — en particulier l'école de recrue — de notre armée de milice, que la préparation physique devait s'effectuer, autant que possible, dans les écoles popu-





lares et durant la période entre la fin de la scolarité et l'école de recrue. Si notre armée de milice dépend d'une solide formation scolaire et professionnelle de ses éléments, elle est d'autant plus intéressée à la formation physique et morale de ces mêmes jeunes gens.

Ce sont là les considérations qui ont amené les autorités, en parfait accord avec les milieux pédagogiques, à inclure les bases légales de l'éducation physique de la jeunesse masculine de notre pays dans la loi sur l'organisation militaire. Sur la base de celle-ci, il n'y eut aucune difficulté à déterminer les tâches et les principes directeurs de la nouvelle institution.

Tâches et organisation de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sports (E. F. G. S.).

L'E. F. G. S. a la belle mission de développer l'éducation physique et morale de la jeunesse et de la population par tous les moyens appropriés.

En particulier, elle a pour tâches :

- de former les moniteurs de gymnastique et des sports de l'enseignement post-scolaire pour l'instruction de base, le ski, les exercices en plein air, la natation, la course d'orientation, les excursions à pied et à bicyclette, l'alpinisme;
- d'initier les candidats maîtres de gymnastique et de sports formés dans les universités aux programmes de l'enseignement post-scolaire;
- de former, par un stage de deux ans, des maîtres et maîtresses de sports indépendants capables de fonctionner comme professeurs ou comme entraîneurs de tennis, de ski, de football, de nata-

tion, d'athlétisme léger, de gymnastique, dans les clubs ou associations;

- d'initier les moniteurs de gymnastique de l'armée et notamment les officiers instructeurs aux multiples possibilités de l'entraînement sportif et aux méthodes destinées à développer les aptitudes physiques;

- de rendre service aux associations de gymnastique et de sport en leur donnant la possibilité d'organiser à Macolin leurs cours de formation et d'entraînement dans des conditions favorables. Les cadres techniques, les entraîneurs, les films d'instruction, le matériel nécessaire, sont mis à leur disposition;

- de rechercher les moyens d'améliorer la technique sportive dans les diverses disciplines, de suivre de près les recherches scientifiques faites dans le domaine sportif et de modifier en conséquence les méthodes d'enseignement et d'entraînement;

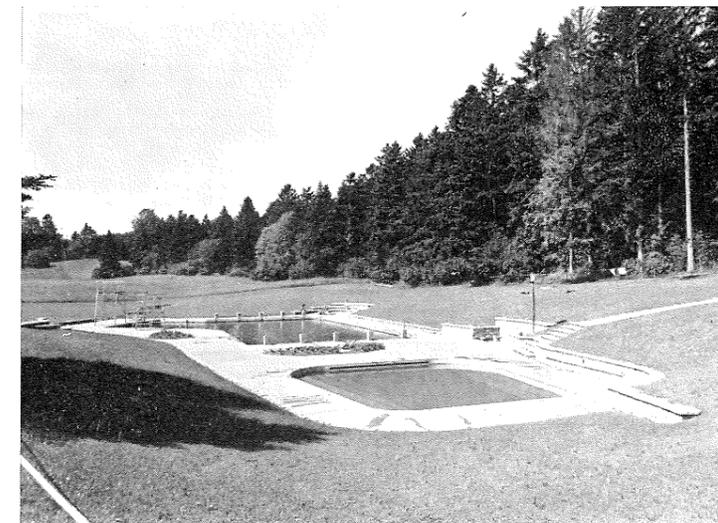
- de conseiller les cantons et les communes pour la construction et l'aménagement des installations sportives de tout genre;

- d'encourager dans tout le pays le développement de l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports.

Pour mener à bien ces diverses tâches, le directeur de l'Ecole dispose :

d'une section de l'instruction responsable de l'enseignement technique et pédagogique donné à l'E. F. G. S., de la création de films et du service des photos;

d'une section des recherches scientifiques qui organise et dirige des recherches dans les domaines suivants de l'éducation physique : biologie et médecine, pédagogie, psychologie, sociologie, technique, construction d'installation et d'après de sport, his-



toire. Elle diffuse les connaissances acquises dans les milieux sportifs;

d'un service de l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports auquel est confié la haute direction de ce mouvement dans tout le pays;

d'un service de publication qui s'occupe plus spécialement de l'information et de la presse et publie la revue « Jeunesse forte - Peuple libre », porte-parole de Macolin;

d'un service administratif qui règle toutes les questions ayant trait à la subsistance et au logement de plusieurs milliers de participants, procède à l'achat du matériel d'instruction et assure l'entretien des bâtiments et des installations sportives;

d'un secrétariat qui assure la liaison avec les responsables cantonaux de la gymnastique scolaire, avec la Société suisse des maîtres de gymnastique et de sport, notamment en ce qui concerne la répartition des subsides mis à la disposition par le Département militaire fédéral pour la formation des instituteurs et des moniteurs.

Enfin, un service-conseil pour la construction de salles de gymnastique et de sport met gratuitement ses services à la disposition des autorités cantonales et communales.

Constructions et installations.

Dès le début, le souci de chacun fut d'éviter que le beau paysage de Macolin ne souffre d'aucune façon de la construction des bâtiments et installations nécessaires à l'Ecole. C'est pourquoi les architectes s'ingénierent — contrairement à ce qui s'est fait dans d'autres centres étrangers du même genre où les installations sont très concentrées — à disperser le plus possible les diverses installations de

telle manière qu'elles apparaissent aujourd'hui comme une partie organique de l'ensemble.

Cette dissémination des installations était d'ailleurs souhaitable en raison même de la mission et de la fonction dévolues à l'E. F. G. S. Nous avons toujours, en effet, considéré que *le sport doit contribuer à rapprocher l'homme de la nature* et de son Créateur s'il veut remplir la tâche qui est la sienne. Cette étroite prise de contact avec la nature est possible dans le cadre de l'éducation et de la formation de l'homme en premier lieu dans une école de sports.

L'aménagement a été conçu à Macolin de telle manière que chaque participant aux cours doive, pour atteindre les installations sportives proprement dites, effectuer une promenade de près de 10 minutes à travers une forêt de sapins. Même s'il n'est pas un contemplatif de nature, son regard se portera, chaque jour, avec joie sur notre beau pays. Cette communion avec la nature et les beautés du paysage est un des facteurs qui tient le plus de place dans les efforts faits à Macolin en faveur de notre jeunesse.

* * *

L'Ecole dispose actuellement de 220 lits pour le logement des participants aux cours et des étudiants. Cinq halles de gymnastique et de sport, un stade modèle d'athlétisme et de football, un emplacement de gymnastique avec piste d'entraînement, une place de handball, 3 terrains de football, un hall pour le football, le handball, le basket-ball et le volleyball ainsi que 3 courts de tennis et une ravissante piscine sont à la disposition des milliers de sportifs qui séjournent, chaque année, à Macolin.

Les installations sont réparties sur une bande de terrain de 2,5 km de long, sur 600 m de large envi-

SWITZERLAND. — The Federal Gymnastic and Sports School was created in 1944 by the Swiss Government. It is located in Macolin, a small village of the Jura mountains. The school was erected in beautiful surroundings of meadows and forest at an altitude of 900 meters, with a lovely view of the Alps.

Although this is a civilian school, it is under the jurisdiction of the Minister of Defense. It is very unusual to find that, in Switzerland, the physical fitness of the youth is the responsibility of the Minister of Defense.

- The objectives of the Macolin school are :
1. To develop and train P. T. instructors to teach physical training to young men and women that are no longer at school.
 2. To develop coaches that are required for various sports in the country. This is a two year curriculum.
 3. To train military officers, medical officers and physical training officers for the Swiss Armed Forces.
 4. To conduct clinics in various sports.
 5. To accomplish research work in physical training.
 6. To publish a sports magazine.

The facilities at Macolin include 5 gymnasiums, one complete stadium for track and field and soccer, several football and European handball fields, basket-ball, volley-ball and tennis courts, swimming pool and a dormitory consisting of 220 beds. These facilities are not centralized but spread out throughout the forest. Initial plans for the construction of this school deliberately spread out the facilities so that all students would be required to take a 10 minutes walk through the beautiful surroundings and in close contact with nature every time they move from one class to the next.

The school is accomplishing its mission by the fact that approximately 80,000 young people are taking part annually in the mass program directed by the 1,500 sports teachers graduated from Macolin.

ron, sur laquelle l'Ecole dispose de droits de superficie pour les constructions futures.

L'ensemble des installations a coûté, jusqu'à ce jour, environ 6,5 millions de francs suisses. Les instances suivantes ont participé, dans la proportion que voici, au financement des constructions :

la Commune de Bienne pour environ 20 %;

la Confédération pour environ 40 %;

l'Association nationale d'éducation physique avec les bénéficiaires du Sport Toto pour environ 40 %.

Cette œuvre commune est administrée par le Département militaire fédéral et il est réjouissant de constater qu'elle est déjà trop petite. C'est ainsi qu'en 1959 environ 50 cours annoncés par les associations de gymnastique et de sport n'ont malheureusement pas pu être pris en considération.

Mais il s'est avéré, malgré tout, que le principe de la construction par étapes successives sur la base d'un projet d'ensemble à longue portée, a fait ses preuves jusqu'à ce jour.

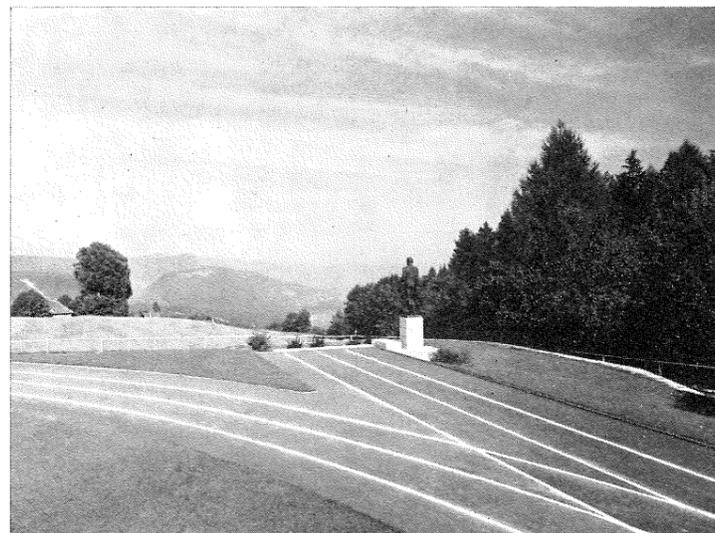
L.E. F. G. S. a été conçue et développée dans l'esprit d'une école qui vit et qui a été réalisée en tenant compte, avant tout, des exigences de la vie.

Elle est aujourd'hui étroitement liée aux quelques 80.000 à 90.000 jeunes gens qui participent volontairement, chaque année, à l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports, aux 1.500 moniteurs de ce mouvement qui y sont formés, aux quelque mille ecclésiastiques de toutes les confessions et des trois langues nationales qui y ont suivi un cours de 6 jours spécialement organisé à leur intention, aux quelque deux mille médecins qui, dans le cadre de leur école d'officiers, ont suivi un cours de médecine sportive de 15 jours à Macolin.

Mais elle est liée aussi à l'action et aux réalisations — qui ne seront jamais assez appréciées — de nos associations de gymnastique et de sport. Elle entretient, enfin, d'excellentes relations avec les institutions analogues de l'étranger.

Les responsables de l'E. F. G. S. sont parfaitement conscients qu'en raison de l'automatisation sans cesse croissante du processus de travail, de l'extraordinaire développement technique des moyens de locomotion et partant de l'éloignement massif de l'homme de sa vie naturelle, la mission de l'E. F. G. S. n'est pas des plus aisées. Mais ils sont convaincus aussi que sa devise « Initiation au sport et éducation par le sport » la conduira au succès, même dans les conditions les plus difficiles, s'ils savent adapter leurs moyens et leurs méthodes aux exigences modernes.

(Copyright.)



(Photos E. T. S. Magglingen — Suisse.)

Power-Training

par le Major d'Aviation R. MOLLET,
Secrétaire Général du C. I. S. M. (Belgique).

Dans un article précédent (*), nous avons tenté de montrer que l'ENTRAÎNEMENT TOTAL caractérisait de plus en plus la préparation sportive actuelle. Tout au moins à son échelon le plus élevé.

Nous avons souligné que les élites sportives du monde entier et particulièrement les champions les plus notoires de l'Athlétisme, de la Natation, du Basket-Ball et de l'Aviron avaient vigoureusement relancé la recherche systématique de la Puissance.

Recherchant les raisons de ce renouveau relatif des méthodes de développement de la Force, exploitée de façon explosive, nous avons essayé de déterminer la place de ces activités dans l'entraînement total.

Une formule d'utilisation a été proposée. Elle reprenait les exercices de base des méthodes utilisées dans le passé par les haltérophiles, suggérait leur emploi sous une forme mise en valeur par les recherches américaines et russes, et les groupait sous une forme pratique, individuelle et attirante inspirée par le circuit-training de R. E. Morgan et G. T. Adamson.

QUESTIONS.

Supposons qu'un entraîneur décide d'intensifier l'entraînement de puissance de ses athlètes ou d'introduire une forme plus spécifique de travail Force-Vitesse dans leur préparation, il devra vraisemblablement se préoccuper de trouver des réponses valables aux questions suivantes :

- 1) Comment peut-on concevoir le choix et la conduite des exercices ?
- 2) Quelles sont les tendances principales et les exemples majeurs tirés de l'expérience des physiologues, des entraîneurs et des athlètes ?
- 3) Quelles sont les dispositions à prendre pour l'organisation pratique du travail ?

Le but de ce deuxième exposé est de proposer quelques éléments de réponse à ces questions. Nous les avons recueillis au cours de l'étude à laquelle nous nous sommes livrés.

Signalons que les renseignements reçus, transposés en formules de travail, d'activités, d'exercices, ont été appliqués ou sont en cours d'application, par des groupes d'athlètes très différents :

- Les RAMEURS du Centre de Préparation Olympique de SABAUDIA (Italie), à la demande de l'Etat-Major Général de la Marine Italienne.
- L'équipe de WATER-POLO, Rome 60, à la demande de la Fédération Royale Belge de Natation et de Sauvetage.
- L'équipe de FOOTBALL du R. C. S. Anderlechtois, Champion de Belgique, grâce à la clairvoyance de son Président, M. A. ROOSENS.
- Les ESCRIMEURS pré-sélectionnés olympiques Belges.
- Les Internationaux Belges de BADMINTON.

Les résultats obtenus sont incontestablement favorables et permettent d'entrevoir des développements inespérés.

(*) N° 6, janvier 1960.

CHOIX ET CONDUITE DES EXERCICES.

Nous avons dit que les résultats des expériences américaines et russes indiquaient que, dans la recherche de la Puissance, les meilleurs résultats étaient obtenus par une combinaison d'exercices choisis parmi ceux utilisant :

- des charges lourdes (barre d'haltérophilie);
- des charges légères (medicine-ball et haltères);
- le corps comme engin (agilité au sol).

Lorsqu'il s'agit de CHOISIR les exercices et de les SELECTIONNER, nous suggérons de considérer avant tout les CONDITIONS ci-après :

1) Il faut que les exercices contribuent au développement musculaire général, et particulièrement à celui des groupes musculaires dont TOUT ATHLETE a besoin : abdominaux, dorsaux, ceintures scapulaire et lombaire.

2) Le degré de résistance d'une chaîne, dit-on, est celle de son maillon le plus faible. Dans la chaîne de muscles d'un athlète il ne peut y avoir de point faible. S'il en existe, il faudra les corriger.

3) Il faut que certains exercices (environ 60 %) soient choisis en fonction du SPORT ou de l'ACTIVITE considéré.

Il est clair que les circuits d'un joueur de football et d'un nageur seront très différents. Ils seront conçus en fonction de la discipline pratiquée par l'athlète, afin de le préparer à l'amélioration spécifique de ses performances.

4) Un aspect intéressant du Power-Training est qu'il permet d'hypertrophier les points forts, c'est-à-dire de développer au maximum les qualités majeures de l'athlète.

Ainsi, en football, il sera payant d'hypertrophier (dans le bon sens du terme) la puissance de la meilleure jambe de tir, car c'est avec elle que le joueur marque les buts victorieux. En boxe, il sera raisonnable de développer la puissance d'une « droite », déjà reconnue comme déterminante dans les combats.

C'est en ayant sans cesse le souci de respecter ces principes, de retirer de leur application le meilleur développement individuel de l'athlète, que l'entraîneur établira le circuit personnel de chacun de ses disciples.

EXERCICES AVEC POIDS ET HALTERES.

L'usage des poids et haltères est déjà préconisé en 1812 par JAHN (Allemagne), père de la gymnastique allemande et fondateur de la TURNVEREIN.

Les États-Unis, la Russie, l'Égypte, la Pologne, la France, sont les principaux pays où l'haltérophilie a rencontré et rencontré le plus de succès.

Distinguons tout de suite :

1) *Le Sport de l'Haltérophilie* inscrit au programme olympique, avec ses mouvements classiques par lesquels le compétiteur tente de soulever une charge maximum en une seule exécution.

2) *Le Culturisme* (Body building) par lequel le sujet essaie de développer son corps pour sa propre satisfaction.

3) *L'entraînement avec poids et haltères*, composante de l'entraînement par lequel l'athlète s'efforce d'acquiescer une plus grande puissance, afin d'améliorer ses performances.

Le présent exposé ne traite que de ce dernier aspect.

Ce qui était à l'origine une activité fondamentale de l'homme — on retrouve le lever dans nombre de jeux populaires — s'est progressivement cloisonné. Au début du siècle, des « méthodes » ont été popularisées : Debonnet — Sandow — Atlas — ont produit des athlètes remarquables.

On retrouve les exercices de leurs « leçons » dans le travail actuel.

Pourtant, ces méthodes n'ont pas été, à l'époque, adoptées par les entraîneurs sportifs. Personnellement, je pense que ceux-ci étaient trop absorbés par la technique, alors en plein développement.

Elles se sont alors peu à peu détériorées pour aboutir aux concours du « plus bel athlète », Mr. Amérique, Mr. Canada, ce qui n'a pas manqué de leur porter un préjudice considérable.

Cependant, après la deuxième guerre mondiale, sous l'aiguillon de la formidable compétition internationale, lorsque l'endurance et la puissance dépouillèrent la technique de sa souveraineté, les athlètes et les entraîneurs se souvinrent de ces méthodes, les étudièrent et les appliquèrent.

Par ailleurs, de nombreux entraîneurs furent employés dans les hôpitaux et centres de « réhabilitation » pour pilotes de chasse, parachutistes, blessés de tout genre.

Ils ne manquèrent pas de constater que l'application d'exercices avec résistance permettait une remise en état physique très rapide et réduisait considérablement la convalescence.

Ces entraîneurs convertirent leurs athlètes.

Les résultats furent immédiats, surprenants et absolument convaincants.

L'entraînement avec poids et haltères fut d'abord utilisé en pré-saison, bientôt continué sous une forme modifiée pendant la saison, pour enfin constituer une activité de maintien en condition dans l'entre-saison.

Cette forme d'entraînement est ainsi devenue universelle.

DES OBJECTIONS FURENT PRESENTÉES :

1. La répétition d'exercices avec résistance élevée, comme c'est le cas dans certains métiers et dans l'entraînement avec haltères provoque, dans les cas extrêmes, un développement musculaire excessif, qui est généralement accompagné d'un état que l'on qualifie de « muscles noués » (muscle bound).

2. Le développement excessif provoque une gêne mécanique limitant l'amplitude du mouvement.

3. Les mouvements deviennent lents et maladroits; l'exécution des coordinations fines devient difficile. Ces exercices sont néfastes pour la « technique ».

4. La vitesse des mouvements diminue, influençant défavorablement le geste sportif.

La discussion fit rage rapidement, sans être soutenue pour cela par des arguments scientifiques sérieux.

Les Universités Américaines réagirent et procédèrent à une série impressionnante de recherches qui réduisirent à néant les objections.

TYPE DE PROGRAMME LE PLUS COMMUNEMENT PRECONISE.

1. L'athlète choisit pour chaque exercice (séance de test) le poids le plus lourd avec lequel, au départ, il peut exécuter correctement 6 fois l'exercice (8 pour certains auteurs).

2. A chaque séance de travail il augmente le nombre d'exécutions.

3. Lorsqu'il atteint 12 exécutions (15 pour certains auteurs), il augmente le poids pour être à même d'effectuer 6(8) exécutions, CORRECTEMENT.

VARIANTES UTILISEES.

1^{re} variante. — 1) Avec un poids donné exécuter un minimum de 6 ou 8 (maximum 12 à 15) répétitions.

2) Après 2 à 3 minutes de relâchement, exécuter une deuxième série.

2^e variante. — 1) Avec un poids donné exécuter un minimum de 8, un maximum de 15 répétitions.

2) Après 2 à 3 minutes de relâchement, exécuter 5 répétitions.

3^e variante. — 1) Avec un poids donné exécuter un minimum de 8, un maximum de 15 répétitions.

2) Après 2 à 3 minutes de relâchement, exécuter le maximum de répétitions possibles.

4^e variante. — 1) Exercices avec une charge lourde permettant 5 exécutions seulement.

2) 2 à 3 minutes de repos.

3) Nouvelle série de 5.

4) 2 à 3 minutes de repos.

5) Exécuter le maximum de répétitions possibles.

De l'étude comparative des variantes utilisées, il apparaît que la majorité des entraîneurs s'orientent vers les modalités ci-après :

1) Débuter avec 6 exécutions, aller jusqu'à 12, puis augmenter la charge et repartir à 6, semble le système le plus favorable pour le développement de la Force.

2) Trois séances par semaine produisent le même résultat que cinq.

3) Deux séances par semaine constituent le programme minimum.

4) Des séances espacées de 15 jours n'ont que très peu d'effet.

5) Deux séances par jour ne sont pas à conseiller.

COMMENT POUR UN EXERCICE, FIXER LE POIDS DE LA CHARGE ?

Nous procédons comme suit : En considérant le poids corporel, le degré d'entraînement de l'athlète ainsi que son développement musculaire, nous fixons une charge allant de 1/4 à 1/3 du poids actuel.

Nous faisons alors exécuter les principaux exercices avec la barre d'haltérophilie (arracher, développer, accroupissement) en demandant six (6) exécutions. Si celles-ci sont aisées, le poids est insuffisant. Dans le cas contraire, le poids doit être diminué. Avec un peu de pratique l'expérience est d'ailleurs vite acquise. Il faut cependant souligner l'importance de ces tests initiaux. En effet, il est ESSENTIEL que la dernière des 6 exécutions réclame un réel effort. Sinon, il n'y a pas de véritable travail valable. Le même principe joue dans l'augmentation des répétitions. Il s'agit de passer de six (6) à douze (12).

L'athlète est constamment sollicité. Bien vite il se passionne et enregistre ses progrès.

De son côté, l'instructeur doit exiger une exécution rigoureusement correcte, sans mouvement de compensation, sans « tricherie ».

Lorsque douze (12) exécutions sont atteintes, la charge est augmentée. De nouveau elle doit permettre six (6) exécutions dont la dernière constitue un effort réel.

EXECUTION DES EXERCICES D'HALTEROPHILIE.

L'allure de l'exécution est capitale.

— Tous les exercices doivent être exécutés de façon EXPLOSIVE.

— Au plus tôt l'exécutant doit s'efforcer de produire son effort explosif en partant du plus grand relâchement possible.

— Il doit sentir le temps d'action, moment fugitif où toutes les forces (jambes, tronc, bras) s'unissent pour appliquer la PUISSANCE (F x V) à l'engin.

— Vitesse cependant ne veut pas dire précipitation dans l'effort.

— A ses débuts, il faut corriger sans cesse l'exécutant afin d'obtenir une exécution harmonieuse.

— La descente de l'engin doit être freinée, sans cependant être lente.

— L'inspiration et l'expiration doivent s'accorder à l'exercice.

— Tout est EXTENSION, EXPLOSION, DYNAMISME.

— Les positions initiales doivent être correctes.

— Pendant l'exécution, les attitudes doivent demeurer correctes.

— Dès que les mouvements de compensation apparaissent, l'exécution est arrêtée.

— Entre les exercices, pendant les intervalles, des mouvements de relâchements s'exécutent.

PRECAUTIONS A PRENDRE DANS LA PRATIQUE DES EXERCICES AVEC POIDS ET HALTERES.

Toute séance doit être précédée d'un échauffement sérieux s'adressant en particulier aux groupes musculaires de la région centrale lombaire.

Les engins, principalement la barre, doivent être contrôlés avant l'emploi — les collets de fixation des plateaux serrés à fond.

La charge doit toujours être proportionnée aux possibilités actuelles.

Un espace libre doit être assuré au pratiquant. Personne ne peut se trouver dans le voisinage immédiat.

Il faut exiger le silence pendant les exécutions.

Une boîte de talc doit être prévue.

EXERCICES AVEC MEDICINE-BALL

Le répertoire des exercices avec medicine-ball est très vaste. Quelle que soit la discipline sportive qui l'occupe, l'entraîneur n'a que le choix.

Nous voudrions insister sur trois aspects de l'exécution des exercices prévus dans le circuit.

1^o La vitesse d'exécution doit être systématiquement recherchée. La charge est moyenne ou légère. Le mouvement plus que jamais doit être explosif.

2^o Comme le nombre de jets est restreint, ici encore de 6 à 12, la distance doit constituer l'élément de progression. Seul l'effort paie.

3^o L'exécution des exercices sera précédée d'un jonglage préliminaire.

Prenons un exemple :

Me trouvant en station écartée face à un partenaire, ou à la cible dessinée sur le mur de la salle et me préparant à lancer le M-B de 5 kg par balancement avant, je fais précéder le lancer proprement dit par un jonglage. Bras tendus sans raideur, je lance le M-B vers le haut à 30, 40 cm devant

moi, à hauteur des yeux et je réceptionne le plus loin possible à l'extrémité des doigts largement écartés. Grâce à l'inertie du M-B, en plein relâchement, je me laisse aller en flexion complète du tronc en avant. Le M-B passe entre les jambes écartées et légèrement fléchies. Je recherche l'amplitude totale du mouvement. Et c'est alors, que, sans temps d'arrêt, j'exécute le lancer, d'un mouvement explosif, accompagné d'un élan corporel harmonieux.

Le poids des engins choisis varie, selon l'âge et l'entraînement, de 3 à 5 kg. Pour les athlètes très entraînés, on peut utiliser le poids de 7 kg 257 (athlétisme) ainsi que les masses pourvues d'une poignée.

Il est conseillé dans le choix des exercices de donner la préférence à ceux qui obligent à une torsion complète du buste.

Effets obtenus.

1^o Je cite Hébert :

« Insistons sur le fait que les mouvements des divers modes de jets, exécutés en jonglage, dans toute leur ampleur, ont une action assouplissante remarquable, en particulier sur le tronc par l'effet des flexions directes, extensions, flexions latérales et surtout torsions. D'autres part, grâce aux efforts de relevée du tronc, ainsi qu'aux élévations verticales et latérales des bras poussées à fond, qui, les uns et les autres composent les gestes principaux du lancer, l'effet redresseur des mouvements de jet sur l'attitude bustale est intense ».

2^o En utilisant une charge suffisante et en accroissant progressivement la distance des jets l'augmentation de la puissance est très sensible.

EXERCICES D'ACROBATIE ELEMENTAIRE.

« Cet art spécial acrobatique est la plus magnifique expression de ce qui peut être exécuté avec le corps sans l'aide d'aucun engin ».

Hébert.

Que ce soit au tapis (généralement) ou au plinth (occasionnellement), les exercices seront choisis parmi ceux qui réclament des bras et des jambes un travail explosif produit en plein relâchement.

Il s'agira donc principalement de culbutes et roulades avec sorties explosives et de sauts avec battue des deux pieds ou d'un pied.

Précisons dès le départ que les exercices d'acrobatie élémentaire qui seront introduits dans le circuit iront rarement plus loin que le « pont aux ânes » de l'acrobatie, c'est-à-dire le « flip-flap ».

En ce qui concerne les sauts, on s'inspirera utilement des exercices de préparation des danseurs, sauts en extension en partant de l'accroupissement, jetés-battus, succession de sauts groupés, etc.

OPINIONS ET EXEMPLES.

Dr. RUFFIER — ASPECT PHYSIOLOGIQUE. — Le développement du muscle se manifeste par une augmentation de la fibre musculaire.

Le nombre de fibres est, on le sait, fixé par l'hérédité, et de ce fait, n'augmente pas.

L'étude du Dr. RUFFIER, parue dans le journal de l'I. N. S. (juillet 1959) présente une théorie fort séduisante pour expliquer la transformation musculaire qui se produit.

Sans nier l'axiome du nombre de fibres fixé par l'hérédité, le Dr. RUFFIER justifie le développement musculaire non seulement par l'augmentation des fibres déjà bien formées, mais encore par la mobilisation des embryons de fibres existant dans le muscle. Celles-ci existeraient presque à l'état latent et l'on pourrait alors parler de « nouvelles fibres ».

POIDS UTILISES PAR DES ATHLETES SOVIETIQUES			
(cité par Legkaga Athletige)			
Noms	Spécialité	Poids	Performances extrêmes
TSCERBAKOW	Triple saut	75 kg	Développé : 80 kg Arraché : 100 kg Accroupissement : 110 kg
RJACHOWSKI (recordman du monde)	Triple saut	70 kg	Arraché : 100 kg Accroupissement : 130 kg
KASCHKROW	Saut en hauteur	88 kg	Jeté : 140 kg
LIPSNIO	Lancement du poids	102 kg	Développé : 115 kg Arraché : 105 kg Accroupissement : 180 kg
BOLTOWSKI	Lancement du marteau		Accroupissement : 190 kg
BALTUSNIKAS	Lancement du disque	110 kg	Accroupissement : 200 kg

POIDS UTILISES PAR DES ATHLETES AMERICAINS			
(cité par Leichtathletik. — Toni NETT, Allemagne)			
Noms	Spécialité	Poids	Performances extrêmes
O'BRIEN	Lancement du poids	112 kg	Développé : 135 kg Couché : 3 extensions consécutives des bras : 165 kg Accroupissement : 220 kg
DALLAS LONG	Lancement du poids	Barre	Couché : extension des bras : 175 kg Accroupissement : 240/260 kg (!)
CONNOLY	Lancement du marteau	Barre	Accroupissement : 260 kg

Running with CERUTTY — Conditioning for strength. — Comment la force est-elle acquise ? En imposant à la musculature une série d'efforts contre une résistance. Celle-ci doit être augmentée progressivement, sinon les progrès sont médiocres ou même nuls.

Quels poids utiliser ? Dès le début, pour les divers exercices, un poids qui peut être soulevé six fois de suite, sans intervention exagérée de la volonté, et qu'il est difficile ou impossible de soulever dix fois...

Je suis convaincu que dans l'avenir, l'accomplissement de performances supérieures ne sera plus jamais obtenu par le seul entraînement de course.

La force est indispensable. Sans cesse elle doit être accrue par le travail au gymnase, les exercices avec haltères, l'escalade des dunes de sable et des collines abruptes... tout ce qui exige un effort dur, âpre et continu.

Manfred PREUSGER, qui fut recordman d'Allemagne en saut à la perche, émet l'opinion suivante sur l'accroissement de performances dans sa spécialité (Leichtathletik mars 1958). — « J'ai appris que le travail de force pure, avec charges lourdes, est très nécessaire... »

En hiver, le poids des charges que j'utilise s'élève progressivement jusqu'à 200 kg. En un seul jour, il va de 8 à 10 ton-

nes. Et cela deux fois par semaine. En été, le poids ne dépasse pas 50 kg. C'est là un travail de force. Mais il faut l'exécuter ».

FOOTBALL — M. M. BAROTI, entraîneur national de l'équipe hongroise (Miroir-Sprint, 3 mars 1960). — L'entraîneur hongrois note les améliorations apportées à l'équipe nationale hongroise après les échecs de 1958.

« Actuellement, l'ingéniosité et le beau jeu offensif redeviennent les caractéristiques de notre football.

L'inscription régulière dans le plan d'entraînement d'exercices développant la force a eu pour résultat de rendre nos joueurs plus rapides et plus résistants.

C'est à cela que l'on doit pour une grande part la réussite de l'amélioration de notre équipe sélectionnée. Nous devons continuer dans cette voie, nous devons faire en sorte que l'on porte autant d'attention aux connaissances techniques de base qu'aux exercices de force ».

BASKET-BALL — (Tiré du Rapport présenté au Comité des Recherches de l'Association des entraîneurs de basket-ball des Etats-Unis). — Programme appliqué par l'équipe de Basket-Ball de Springfield College (Mass.) U. S. A. (Athletic Journal, fév. 1959).

But : augmenter la force des jambes et la détente verticale.

1. Trois exécutions par semaine.
2. Poids initial déterminé : 1/4 du poids corporel.
3. Exécutions par série : 10.
4. Deux séries de 10, puis une série libre : le plus d'exercices possible.
5. Repos entre les séries : 1 minute maximum.
6. Augmentation de 500 grammes chaque fois qu'à la 3^e série plus de 10 exercices sont exécutés.
7. Exercices préconisés pour la détente :
 - 1) squats (accroupissements complets, talons au sol);
 - 2) élévation sur la pointe des pieds, barre sur épaules. Les pointes des pieds sont placées sur une poutre stable de 5 cm d'épaisseur.

TONI NETT (Leichtathletik, 10 mars 1959), cite George RIDER, U. S. A. — « L'Haltérophilie ne peut constituer la seule forme de travail, mais la diversité et la variété sont nécessaires dans la pratique.

L'entraînement aux poids et haltères est très important, mais ne constitue pas le seul moyen. »

ALLAN LAWRENCE, Australie (Les Jeunes). — « Voici les méthodes que je préconise pour l'entraînement d'un athlète de 15 à 18 ans (courses de 800 à 3.000 m) :

1. Haltérophilie : trois fois par semaine. Poids : 10 à 20 kg. Exercices avec la barre :
 - 25 accroupissements — 1 min. de repos;
 - élévation des épaules : 15 à 30 — 2 min. de repos;
 - flexion des bras : 25 à 40 — 2 min. de repos;
 - extension : 20 à 30 — 2 min. de repos;
 - derrière la nuque : 10 à 20 — 5 min. de repos puis deux séries.
2.

Le dépliant inclus dans ce numéro contient les renseignements pratiques pour l'organisation de séances de Power-Training et son application à un sport donné : le football (*).

CONCLUSIONS.

- L'application du système Power-Training à des groupes d'athlètes très différents : nageurs, rameurs, joueurs de football, escrimeurs, a donné des résultats extrêmement encourageants, qui se résument comme suit :
 - augmentation nette et rapide de la puissance;
 - éveil et soutien de l'intérêt, de l'attrait, de l'émulation;
 - diminution des incidents musculaires.
- AUCUNE DIMINUTION DE LA VALEUR TECHNIQUE N'A ETE CONSTATEE A AUCUN MOMENT.
- Comme nous l'avons souligné, le Power-Training ne peut en aucun cas se substituer aux autres composantes de l'entraînement total.
- Il est souhaitable que des expériences soient faites pour
 - déterminer la limite utile des charges à utiliser dans l'entraînement;
 - déterminer l'intérêt d'une application du Power-Training aux très jeunes athlètes;
 - étudier, en raison de la diminution du temps de service militaire, l'application du Power-Training et de l'Interval-Training dans le programme d'entraînement physique des jeunes recrues.

(Copyright.)

(*) Les dépliant « POWER-TRAINING », pour les sports ci-après : Football, Natation et Water-Polo, Aviron, Basket-Ball, Escrime, Badminton, peuvent être obtenus au prix de 20 FB. S'adresser au C. I. S. M. Magazine.

Keep them... playing

CROSSWORDS — PALABRAS CRUZADAS

ANSWER TO N° 3 PROBLEM.

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	P	O	L	Y	N	E	S	I	A	N
2	A	L		U	O	I		B	Y	E
3	R	E	S	A	T		D	O	O	R
4	A		I	M	O	G	E	N		V
5	C	U	M	B	R	I	A		N	O
6	A		P	U	I	S	N	E		S
7	I	D	A		E			T	R	I
8	D	A	T	E	D		O		A	D
9	A	L	I	C	A	N	T	E		A
10	S	E	A		D	O	O	M	E	D

QUIZ

Réponse

N° 4. — Un mirador d'hippodrome pour les commissaires. (Longchamp, Paris.)



Answer

N° 4. — A horse race check tower for the committee. (Longchamp, Paris.)

SQUAW VALLEY...



(Photo Parisien Libéré, Paris.)

Kouprianof a profité des Jeux Olympiques d'hiver pour battre plusieurs records de France. On reparlera certainement de lui. Pour l'instant, il fait son service au Bataillon de Joinville. Bataillon de Joinville at Squaw Valley. Kouprianof, who bettered several French records, is a young soldier of this unit.

Un autre militaire, Bonlieu, venu de l'Ecole de Haute Montagne de Chamonix, représentait la France à Squaw Valley.

On le voit ici en joyeuse conversation avec Molterer (Autriche).

Another soldier, by the name of Bonlieu, represented France. Friendly talk with Molterer (Austria).



(Photo Parisien Libéré, Paris.)

ARMED FORCES HELP AT SQUAW VALLEY.

The giant task of preparing Squaw Valley for the Olympic Games was facilitated considerably by the contribution of the U.S. Armed Forces. The communication problem was handled by the Army. The Navy assisted in construction of the huge parking area, based on their experience in similar situations in Alaska and Antarctic. The Air Force provided helicopters to transport heavy apparatus to tops of mountains. The Marines, last but not least, came through with their caterpillar tractors to improve the slopes for the skiers.

PARTICIPATION IMPORTANTE DES FORCES ARMEES AMERICAINES.

La tâche gigantesque de préparation et de construction de l'immense centre de sports d'hiver de Squaw Valley a été grandement facilitée aux organisateurs par les concours qu'ils ont obtenus des forces armées américaines. L'Armée a mis en place les installations de transmission, la Marine a construit le parc de stationnement des voitures grâce à l'expérience que ses marins ont acquise dans ce genre de travaux en Alaska et dans l'Antarctique, l'Aviation a employé ses hélicoptères pour le transport des matériaux de construction aux divers sommets d'où partaient les pistes de ski, sommets inaccessibles pour le transport du matériel lourd en raison de l'absence de routes suffisamment larges. Les « Marines » enfin et leurs véhicules à chenilles ont fait merveille pour l'aménagement des Pistes.

UN NOM... UN VISAGE

ALAIN GILETTI

Champion d'Europe, quelques jours plus tard quatrième à Squaw Valley, puis champion du monde à Vancouver, Alain Gilletti, soldat au Bataillon de Joinville, a bien employé son mois de février ! Il nous donne ici un aperçu des difficultés du programme et des conditions de l'entraînement.

Le programme.

Les concours de patinage artistique sur glace comportent deux disciplines : les « Imposées », cotées 60 %, et les « Libres », cotées 40 %.

Les figures imposées sont au nombre de 72, exécutées sur une glace propre de 6 m x 24 m nommée : patche. Elles consistent en deux ou trois cercles exécutés sur des carres différentes ; chacune d'elles peut comporter un changement de carre à l'intersection des 2 cercles, ou des pivotements.

Les figures libres consistent essentiellement en sauts : simple, double, triple, qu'il faut exécuter avec aisance, puissance et souplesse. Entre deux sauts, des pas de danse ou des combinaisons de figures classiques viennent s'interposer en fonction des rythmes musicaux choisis par le patineur (c'est sur la *Toccata et Fugue* de Bach que Gilletti prend le départ). Deux notes, de 0 à 6 sont données par le jury, la première concerne la composition (continuité, variété, difficultés, originalité) et la deuxième, l'exécution (aisance, vitesse, sûreté, mesure, style).

L'Entraînement d'hiver.

Emploi du temps pour chaque jour de la semaine : lever à 5 heures 1/2 ; déjeuner copieux de miel et bouillie de céréales, accompagnée d'ovomaltine ; quelques exercices d'échauffement en salle.

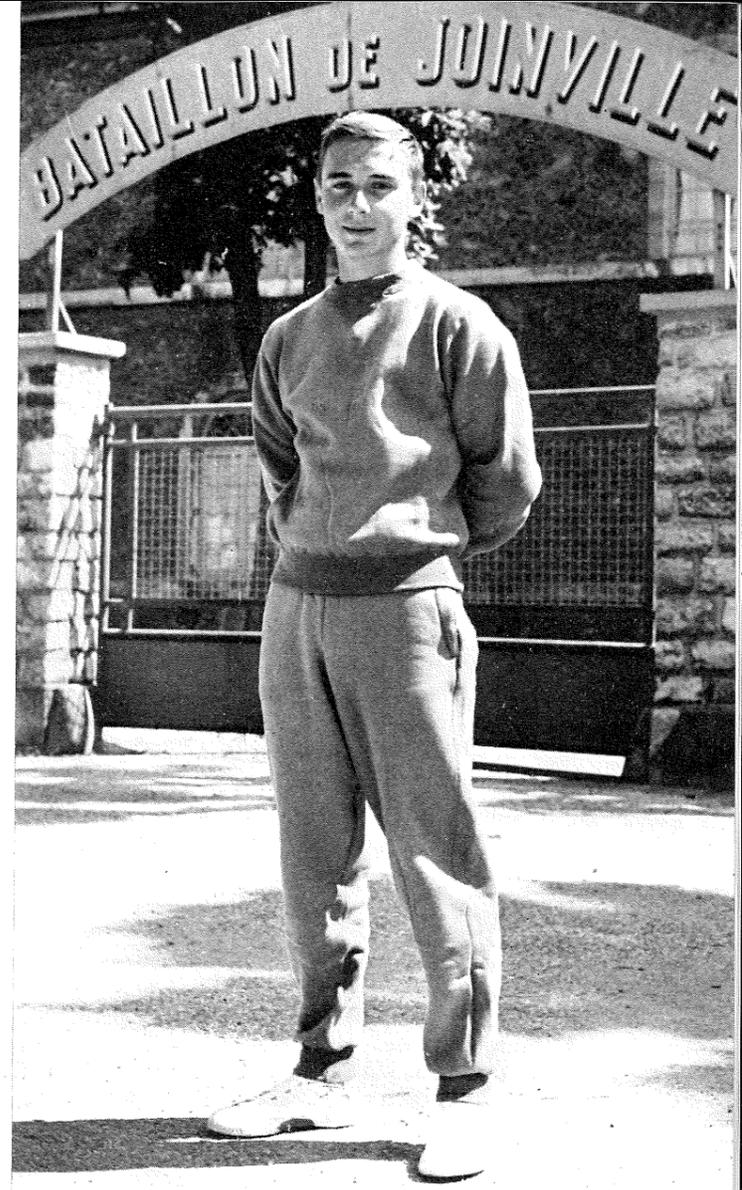
Trois heures de figures imposées avec réfection de la glace toutes les heures sur emplacement réservé (patches). Pause 1/2 h. Travail des sauts à partir de 10 h. 30. A 11 h. 30, légère collation : crudités, viande rouge, jus de fruits. A 12 h. 30, reprise de l'entraînement des sauts et étude des programmes avec répétition en musique ; à 15 heures, douche et séance de massage. Repas copieux. A 17 heures, repos.

Dans cet emploi du temps, il faut incorporer 1 ou 2 séances de culture physique corrective par semaine, la mise au point des enregistrements de disques, etc.

L'Entraînement d'été.

Trois fois par semaine entraînement en salle. Sautes avec tremplin, culture physique adaptée au patinage avec saut en hauteur. Corrective et acrobatie : saut de carpe, saut sans main, flip-flap, saut périlleux, parapluie, etc.

Sports de complément : athlétisme, acrobatie, équitation, natation, ski nautique.



(Photo S. C. A., France.)

February 1960 has been a great month for Alain Gilletti, now a private 1st class in the « Bataillon de Joinville ». He came out 1st in the European Figure Skating Championship. Then, only a few days later, he finished 4th in the Olympic Games, at Squaw Valley. The Games hardly over, he was already in Vancouver to collect the medal of world champion.

Figure Ice-skating competitions include two branches :

1° Compulsory figures;
2° Free figures, the quotation being 60 % for the former and 40 % for the latter.

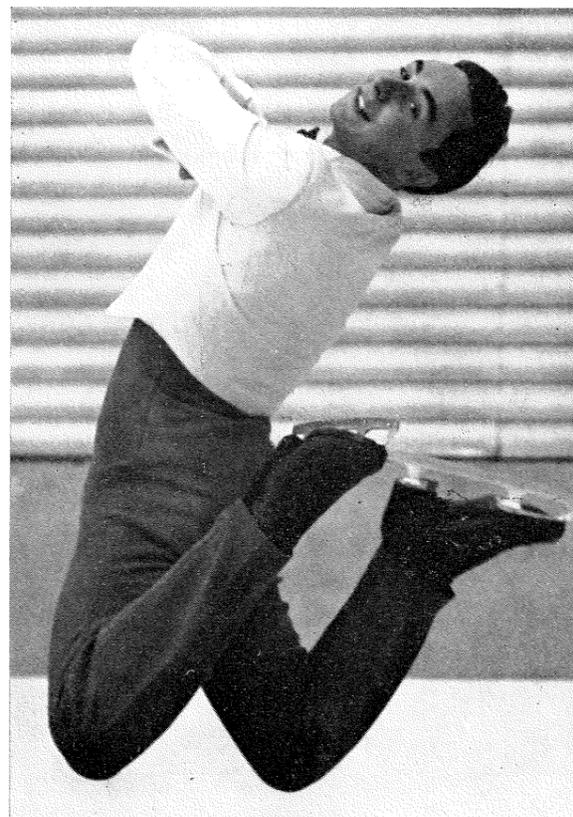
There are 72 compulsory figures and, in a competition, they are summed up in four groups of six figures each. On the day before the competition, there is a drawing of lots for the group which will be performed. On the day of the competition, another drawing takes place for the foot on which the first figure is to begin.

The free figures consist in all the jumps which are to be executed in an easy, powerful, supple and graceful manner. The marks, from 0 to 6, cover the contents of the programme, on the one hand, and the execution proper, on the other. Some of the figures require as long as ten years training to be carried out perfectly.

This is how Gilletti trains :

Gilletti rises every morning at 5.30, and starts skating at 7.00. For three hours he works on the rink, doing the compulsory figures. After half an hour's pause, he goes on to jumping. At 11.30, he stops for a full hour to take a slight snack : raw vegetable and fruit, red meat and fruit juice. From 12.30 to 3 P.M., third bout of training : arrangement of the programme and rehearsal with music chosen by himself.

At 3.00, Gilletti stops working, for hard work it is, and undergoes a shower and massages. Then he takes a rich meal. He can at long last rest. But the next day...



La vie au



Life at the

C.I.S.M.

Les plus Hautes Autorités continuent à manifester au C. I. S. M. les marques d'encouragement et de sympathie les plus généreuses.

De plus en plus, toutes nos manifestations sont honorées de leur présence.

The highest authorities continuously are giving to C. I. S. M. marks of encouragement and sympathy.

All our events are honoured by their presence.

Cross-Country.

Belgique :

S. A. R. le Prince ALBERT de Liège présidait en compagnie de M. A. GILSON, Ministre de la Défense Nationale et du Colonel DEBRUS, président du C. I. S. M., nos X^e Championnats de Cross-Country qui ont rassemblé 15 pays devant près de 10.000 spectateurs.

Cross-Country.

Belgium :

H. R. H. Prince ALBERT of Liège attended the X^e C. I. S. M. Cross-Country Championship and presented the medals. At his right side, Mr A. GILSON, Minister of National Defense. At his left side, Colonel DEBRUS, President, C. I. S. M. Participation : 15 countries.



Football (Tournoi 1960).

Ankara : Turquie-R. A. U.

Le Général E. ERDELHUN, Commandant en Chef des Forces Armées Turques, a bien voulu recevoir les équipes et présider la rencontre devant 40.000 spectateurs.

Lisbonne : Portugal-Belgique.

M. le Président de la République et plusieurs ministres ont assisté à la rencontre disputée au Stade National devant 30.000 spectateurs.

Athènes : Grèce-Italie.

M. le Ministre de la Marine, S. E. l'Ambassadeur d'Italie, le Chef d'Etat-Major et de nombreux généraux étaient présents.

Utrecht : Pays-Bas-Luxembourg.

L'Amiral PRÖPPER, Président des Chefs d'Etat-Major, a assisté à la rencontre entouré de nombreux généraux.

Brescia : Italie-Grèce.

35.000 spectateurs. Nombreuses autorités.

Ski.

Autriche (Saalfelden) :

M. A. GRAAF, Ministre de la Défense Nationale, a reçu MM. les Chefs de délégation, a assisté à la course de patrouilles et a bien voulu remettre personnellement les nombreux et magnifiques prix et récompenses aux concurrents victorieux.

Tous les participants ont été très touchés par ces marques d'encouragement et de sympathie.

La cérémonie d'ouverture a été présidée par M. le Sous-Secrétaire d'Etat à la Défense Nationale.

M. le Général Inspecteur des Forces Armées Autrichiennes, entouré de nombreux généraux, a assisté à une grande partie des championnats et a reçu tous les participants au cours d'une brillante fête de clôture.

Distinction.

France :

L'Académie des Sports de France a décerné au Colonel H. DEBRUS, Président du C. I. S. M., le prix Robert Peugeot pour son raid automobile Le Cap-Alger en compagnie du Médecin-Commandant MONNIER et de M. CLAUSE.

Soccer (1960 Tournament).

Ankara : Turkey-U. A. R.

Major General E. ERDELHUN, Commander in Chief of the Turkish Armed Forces, honored the game with his presence. 40.000 spectators were in attendance.

Lisboa : Portugal-Belgium.

H. E. the President of the Republic and several ministers attended the fixture held in the national stadium. Attendance was 30.000.

Athens : Greece-Italy.

The Minister of the Merchant Navy, H. E. the Ambassador of Italy, the Chief of General Staff and numerous generals were present. Attendance 20.000.

Utrecht : Netherlands-Luxembourg.

Admiral PRÖPPER, President of the Chiefs of Staff, was the host.

Brescia : Italy-Greece.

35.000 spectators. Numerous authorities.

Ski.

Austria (Saalfelden) :

Mr. A. GRAAF, Minister of the National Defense, received the Chiefs of delegation, assisted at the patrol race and personally presented the wonderful medals and prizes to the winners.

All the participants were touched by his sympathy and encouraged.

The opening ceremony was presided over by the State Secretary for National Defense.

The General Inspector of the Austrian Armed Forces attended the main features of the championships and played host to all participants during a wonderful farewell party.

Distinction.

France :

Colonel H. DEBRUS, President, C. I. S. M., has been awarded by the Sporting Academy of France with the trophy «Robert Peugeot», for his automobile driving race. Capetown-Algiers with Commandant MONNIER, M. D. and Mr. CLAUSE.



Liste des Pays Membres List of the Member-Countries

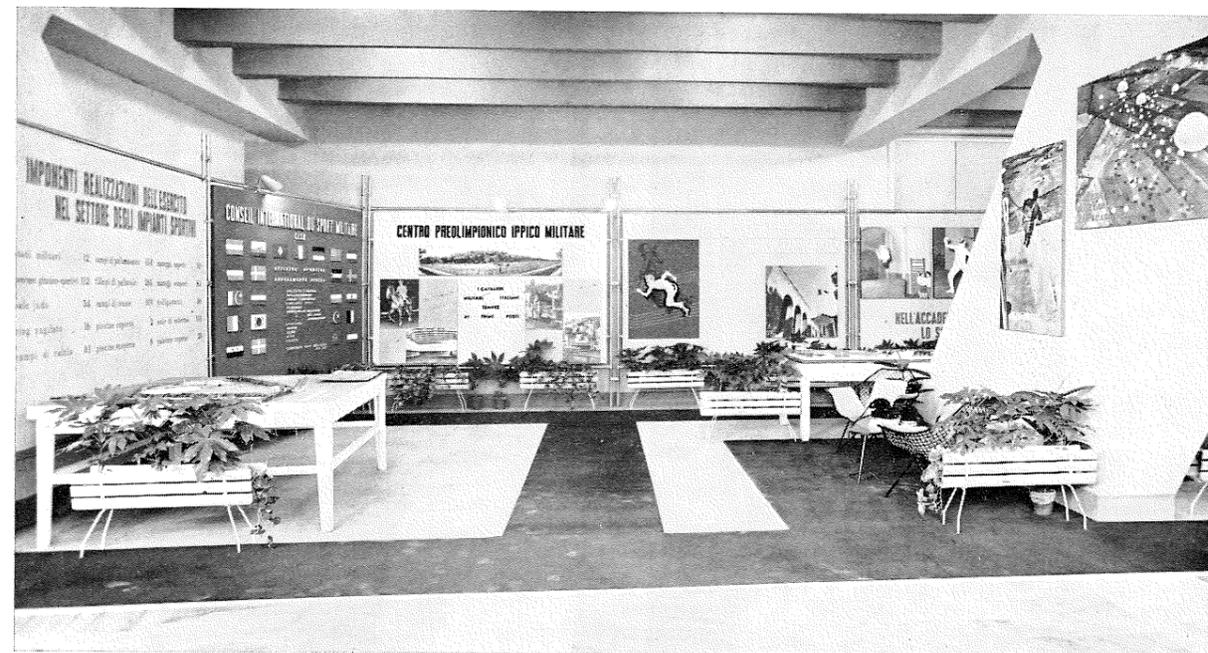
Chefs de délégation - Heads of Delegation

ALLEMAGNE	Lieutenant-Colonel i. G. H. MOLLER	GERMANY
ARGENTINE	Commodore CARLOS ENRIQUE BERTOGLIO	ARGENTINA
AUTRICHE	Lieutenant-Colonel KARL NIEMETZ	AUSTRIA
BELGIQUE	Lieutenant-Colonel JEAN WENDELEN	BELGIUM
BRESIL	Colonel Aviateur JERONYMO B. BASTOS	BRAZIL
COREE	Major Général BAK LIM HANG	KOREA
EQUATEUR	Lieutenant-Colonel RAFAEL ARMIJOS VALDIVIEZO	ECUADOR
ESPAGNE	Général J. AGULLA GIMENEZ CORONADO	SPAIN
E.-U. D'AMERIQUE	Lieutenant-Colonel DWIGHT R. WHITAKER	U. S. A.
FRANCE	Médecin Colonel G. LARTIGUE	FRANCE
GRECE	Major Themis KYRIAKOPOULOS	GREECE
IRAK	Colonel ISMAIL REZUQI	IRAQ
IRAN	Général PIROUZ	IRAN
ITALIE	Lieutenant-Colonel G. PICCINI	ITALY
LIBAN	Capitaine GALEB FAHSS	LEBANON
LUXEMBOURG	Major J. WELTER	LUXEMBOURG
MEXIQUE	Général de Brigade P. A. Alberto SALINAS CARRANZA	MEXICO
NORVEGE	Lieutenant-Colonel HARALD SANDVIK	NORWAY
PAKISTAN	Air-Commodore M. M. PIRACHA	PAKISTAN
PAYS-BAS	Lieutenant-Colonel J. A. G. de LEEUW	NETHERLANDS
PORTUGAL	Général ALEXANDRE CORREIA LEAL	PORTUGAL
REPUBLIQUE ARABE UNIE	Général Major ABDEL R. MOHAMED AMIN	UNITED ARAB REPUBLIC
SUEDE	Colonel VALDEMAR SWEDENBORG	SWEDEN
TURQUIE	Colonel TERGUT TUNA	TURKEY

Comité exécutif - Executive Committee

Colonel Henri DEBRUS (FRANCE)	Président
Colonel Médecin Nicos PAPARESCOS (GRECE)	Vice-Président
Major d'Aviation Raoul MOLLET (BELGIQUE)	Secrétaire Général
Commandant Edmond PETIT (FRANCE)	Membre
Capitaine de Vaisseau Arrigo TRALLORI (ITALIE)	Membre

Trésorier Archiviste - Treasurer Archivist
Colonel de Réserve Honoraire M. CHOME (BELGIQUE)

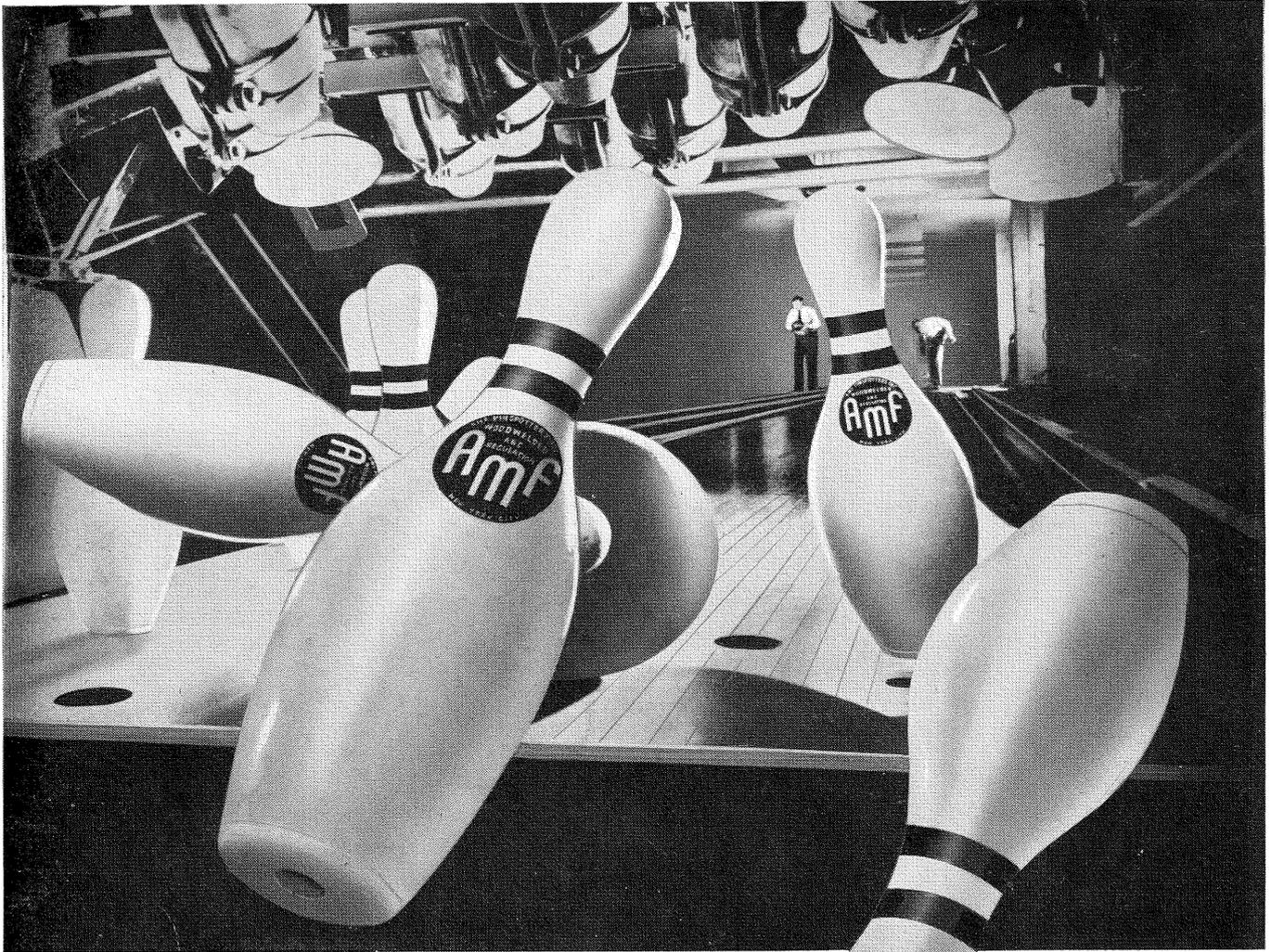


Exposition des Forces Armées Italiennes : le C. I. S. M. est présent !

Des chiffres qui parlent...

- 18 629 jeunes gens appartenant à
 - 31 nations se sont rencontrées à l'occasion de
 - 147 compétitions qui ont rassemblé
 - 1 108 équipes nationales militaires, devant plus de
 - 2 128 500 spectateurs,
 - 11 réunions d'études, congrès médico-sportifs et stages d'entraînement,
 - 5 créations originales sous forme de compétitions nouvelles (Pentathlon Militaire, Pentathlon Aéronautique, Pentathlon Naval, Ski Militaire, Natation de Combat)
 - 1 Académie, organisme scientifique et pédagogique,
 - 16 publications importantes intéressant la technique sportive et l'entraînement : voilà ce qui a été réalisé par
 - 60 délégués qui sont tous spécialistes enthousiastes, en
 - 11 ans d'activité. Tel est le bilan du
 - CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE, mais ce qui ne peut se chiffrer, c'est la somme d'
 - AMITIE que tout cela représente.
- 18 629 young soldiers belonging to
 - 31 nations have met on the occasion of
 - 147 competitions with
 - 1 108 national military teams, in front of more than
 - 2 128 500 spectators,
 - 11 conventions, Medical and Sport clinics,
 - 5 new original competitions (Military Pentathlon, Aeronautical Pentathlon, Naval Pentathlon, Military Skiing, Combat Swimming)
 - 1 Academy, scientific and pedagogic organization,
 - 16 important publications represent the work of
 - 60 delegates, all of them keen specialists, in
 - 11 years of activity. This is the summary of the work of the
 - CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE, but what it is NOT in the statistics is the amount of
 - FRIENDSHIP developed in the world.

... It's all in statistics



AMF INDOOR BOWLING GOES INTERNATIONAL

Indoor bowlers in England, France, Sweden, Germany, and Belgium are now enjoying "a new dimension" in their favorite game—thanks to AMF Pinspotters, the ingenious machines which *automatically* set pins in the game of tenpin bowling.

More than 60,000 AMF Automatic Bowling Pinspotters have now been installed or contracted for in the United States and in other countries. More AMF Bowling Centers will be opened throughout the world in the near future—all equipped by *American Machine & Foundry Company*—to enable the growing number of enthusiasts to enjoy bowling at its best—*automatically!*



World's largest manufacturer of Bowling Equipment

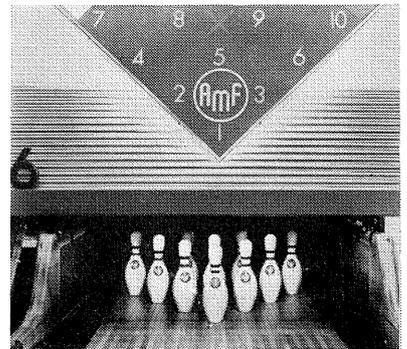
American Machine & Foundry Company

AMF Building • 261 Madison Avenue • New York 16, N. Y., U.S.A.

Manufacturing subsidiaries and sales offices:

LONDON • GENEVA • BOLOGNA • STOCKHOLM • SÃO PAULO • SYDNEY • TOKYO

AUTOMATION comes to indoor bowling! With precision and efficiency, the AMF Automatic Pinspotters sets up bowling pins, returns the ball to the bowler, and performs all other operations — *automatically!*



New AMF "Magic Triangle" Pin-dicator Signaling Unit lights up to show remaining standing pins, indicates when a strike has been rolled, and informs bowler of first and second balls.