

## Le sport pour les appelés dans les armées françaises

Lt-Colonel J.C. AUMOINE

En guise de préliminaire, précisons qu'il n'existe pas de réglementation particulière traitant, isolément, la pratique du sport pour les appelés ou la pratique du sport pour le personnel de carrière. Un ensemble de textes généraux régit l'organisation de la pratique de l'entraînement physique et sportif (E.P.S.). Les champs d'application de ces textes sont à la fois les appelés et le personnel de carrière, ce qui garantit une cohésion entre les personnels. La plupart de leurs prescriptions s'adressent à tous les appelés et engagés bien que certaines règles s'appliquent seulement aux appelés.

En conséquence, nous étudierons l'organisation de la pratique de l'E.P.S. pour les appelés en analysant trois documents de portée générale :

- deux textes de niveau interarmées (doctrine et directive ministérielle n° 57 du 2 janvier 1991),
- et un texte d'application des deux précédents textes rédigé par une armée.

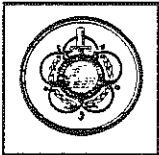
### 1. La doctrine

La doctrine est un document de portée générale qui définit les préceptes de l'E.P.S. s'adressant à tous : appelés et personnel de carrière. Elle est insérée dans le MANUEL DE LA PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DANS LES ARMEES, TOME 1, EDITION 1990, destiné aux spécialistes d'E.P.S.

La doctrine définit un concept et des caractéristiques, édicte des principes généraux, propose une méthode et une programmation, met en oeuvre des procédures de contrôle et justifie la compétition.

#### 1.1. Le concept

La pratique des activités physiques et sportives prépare le militaire à assumer son emploi du temps de crise ou de guerre. La bonne condition physique concourt à faciliter la vie professionnelle ; elle est un facteur essentiel de succès lors de l'engagement des forces.



## 1.2. Caractéristiques

La mécanisation, l'automatisation des moyens matériels, la haute technicité des systèmes d'armement ainsi que la diversité des missions et des tâches caractérisent les armées. Ces facteurs imposant un personnel spécialisé au service d'armes techniques élaborées, apte physiquement à poursuivre, par tous temps et en tous lieux, des missions pouvant se caractériser :

- par une haute exigence physique et des conditions extrêmes d'environnement,
- ou
- par une sédentarité apparente pour des militaires affectés dans un emploi de soutien.

Quelles que soient son affectation et les tâches qui en découlent, le militaire doit pouvoir assumer les contraintes psychologiques et physiques que sa mission lui impose. Pour y prétendre, la pratique régulière d'activités physiques et sportives rationnellement conduites apparaît comme fondamentale dans la formation initiale puis s'impose pour le maintien de la condition physique.

## 1.3. Principes généraux

La mise en condition physique découle d'A.P.S. adaptées à des constats physiologiques initiaux et répétés. Cette conception de l'activité physique procède de l'évolution des connaissances scientifiques en physiologie humaine et s'appuie sur les règles suivantes :

- évaluation de variables physiologiques individuelles permettant une catégorisation en fonction de l'âge et du sexe;
- mise en oeuvre d'activités physiques fondamentales adaptées aux catégories et étudiées pour atteindre dans un temps donné un niveau théorique de condition physique moyenne;
- élaboration de plans d'entraînement complets (P.E.C.) adaptés à la spécificité de la mission et aux astreintes générées par les activités professionnelles;
- contrôle obligatoire des effets de l'entraînement effectué au moyen de tests périodiques adaptés.

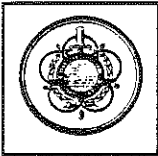
Selon les objectifs fixés par le chef, l'activité physique et sportive est conçue avec les médecins, par les spécialistes des A.P.S. employés à plein temps dans leur spécialité et les cadres de contact.

Tous les officiers et sous-officiers doivent recevoir la formation nécessaire pour conduire une séance d'éducation physique qui ne requiert pas la présence d'un spécialiste des A.P.S.

L'horaire moyen hebdomadaire optimal à consacrer aux activités physiques et sportives obligatoires doit être de 6 heures de pratique effective. Il doit être adapté à la spécificité de chaque unité ou et au régime de vie de la collectivité.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> N.B. : dans ce domaine, il est couramment admis que :

- deux séances hebdomadaires d'une heure sont insuffisantes;
- trois séances hebdomadaires d'une heure sont nécessaires au maintien d'une bonne condition physique;
- six heures hebdomadaires sont indispensables pour engendrer des progrès notables.



Cet horaire, compris dans les heures de travail, doit tenir compte :

- de l'effort quotidien demandé à chacun dans ses autres activités ;
- des contraintes opérationnelles ou techniques ;
- de l'âge des individus.

#### 1.4. Méthode

##### 1.4.1. La catégorisation du personnel

L'évaluation physiologique indispensable de l'aptitude physique individuelle est la base de la catégorisation initiale et continue du personnel. La catégorisation permet l'adaptation de l'entraînement en répartissant les individus dans des groupes homogènes. L'évaluation physiologique initiale est obtenue par la pratique d'un test de premier niveau. Celle du personnel dont l'entraînement est certain, et effectivement toujours poursuivi, a recours à un test de deuxième niveau qui permet la sélection en vue de missions à haute exigence physique.

Les aptitudes du personnel destiné à des missions sollicitant à un niveau très élevé, les qualités physiques et physiologiques, ne peuvent être évaluées qu'en utilisant des tests spécifiques dits "test de troisième niveau".

##### 1.4.2. Organisation des activités physiques et sportives

L'entraînement physique comprend des activités d'adaptation et de complément.

###### A. Les activités physiques d'adaptation

###### a. Les activités physiques fondamentales

Leur objectif est de développer les qualités physiologiques d'une catégorie de personnel, au niveau d'un seuil moyen<sup>1</sup> et réévalué.

###### b. Les activités physiques spécifiques

Elles sont spécialement orientées dans un souci d'efficacité et sont l'objet d'un choix déterminé recherchant l'amélioration des qualités physiques particulièrement sollicitées par la fonction.

###### B. Les activités physiques de complément

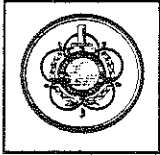
###### a. Les activités physiques compensatoires

Elles viennent en complément des activités d'adaptation. Elles corrigent les déficits de développement qui découlent de la pratique d'activités physiques ou professionnelles trop exclusivement poursuivies.

###### b. Les activités physiques dérivatives

Elles sont des activités de détente qui contrebalancent l'aspect parfois contraignant des autres activités. Elles permettent la récupération générale et combattent les effets de saturation physique et mentale. Elles peuvent déboucher sur les activités de clubs sportifs.

<sup>1</sup> Une consommation maximale d'oxygène idéale (50 ml/min/kg de poids corporel pour les hommes, 40 ml/min/kg de poids corporel pour les femmes) est nécessaire au combattant des unités de mêlée.



### 1.5. Programmation

L'entraînement souhaité est réalisé par l'application de plans d'entraînement complets. Ceux-ci sont conçus sur des objectifs généraux (mise en condition physique) ou partiels (préparation d'une mission globale ou programmée, d'une activité majeure ou saisonnière) fixés par le chef. Selon des règles simples de dosage (variant en fonction des objectifs) et de programmation, les plans sont constitués par l'amalgame d'activités physiques judicieusement choisies parmi les procédés d'entraînement, les sports classiques et les sports militaires.

### 1.6. Procédure de contrôle

#### 1.6.1. Données médico-physiologiques

Elles permettent de déterminer la catégorie médico-sportive.

#### 1.6.2. Epreuves communes

Elles mesurent les effets des activités physiques fondamentales et comportent :

- une épreuve d'aptitude à l'effort,
- une épreuve d'aisance aquatique,
- une épreuve de force-coordination.

#### 1.6.3. Epreuves complémentaires

Les épreuves complémentaires, décentralisées et adaptées par chacune des armées aux objectifs qui leur sont propres, évaluent les effets des activités spécifiques et comprennent :

- une épreuve d'armée,
- une ou plusieurs épreuves spécifiques.

#### 1.6.4. Cotation

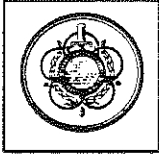
Toutes les épreuves du contrôle sont cotées selon des barèmes adaptés à l'âge et au sexe.

#### 1.6.5. Compétition

Elle a trois objectifs :

- sanctionner périodiquement les efforts et l'entraînement du plus grand nombre,
- faire connaître les disciplines spécifiquement militaires ou qui concourent le plus directement à la formation du combattant,
- créer des occasions de rencontres génératrices de cohésion.

La compétition militaire n'est pas destinée seulement à faire émerger une élite. Le plus grand nombre doit tirer profit, chacun à son niveau, de ses effets stimulants.



## **2. La directive ministérielle n° 57 du 2 janvier 1991**

Rédigée en cohérence avec les préceptes définis par la doctrine, la directive ministérielle édicte des règles plus précises. Ce texte s'applique également à tous (appelés et personnel de carrière) mais précise aussi des prescriptions propres aux appelés.

La directive ministérielle assigne un but à l'entraînement physique militaire et sportif (E.P.M.S.), accroît, dans ce domaine, les responsabilités des chefs d'Etat-major de chacune des armées, précise les conditions de la pratique des sports au sein des clubs affiliés à la Fédération des clubs sportifs et artistiques de la Défense (F.C.S.A.D.) et instaure une procédure d'évaluation de la politique sportive ainsi définie. Elle comprend un préambule et sept parties :

- pratique du sport dans les unités,
- la compétition,
- activités des clubs sportifs et artistiques des armées,
- le personnel spécialisé,
- infrastructure,
- organisation,
- évaluation.

Sans aller dans le détail des différentes parties nous analyserons ce que la directive ministérielle apporte de nouveau par rapport à la doctrine.

### **2.1. Préambule**

Le préambule fixe les objectifs de l'E.P.M.S.

L'entraînement physique militaire et sportif (E.P.M.S.) garantit une bonne condition physique et favorise la cohésion des unités. Il représente donc une activité majeure pour la formation du militaire et par conséquent pour le maintien de la capacité opérationnelle des armées.

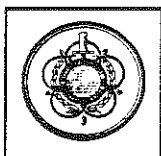
Appelés et engagés, les jeunes Français doivent trouver au sein des armées l'occasion de situer le sport dans leur existence d'adulte et de citoyen.

### **2.2. Pratique du sport dans les unités**

La directive ministérielle reprend les principes généraux de la doctrine en matière de catégorisation de programmation de l'entraînement physique militaire et sportif (E.P.M.S.) de formation des cadres non-spécialistes d'E.P.S., et de contrôle annuel de l'aptitude physique individuelle.

Elle charge les chefs d'Etat-major de chaque armée de définir le volume horaire hebdomadaire d'E.P.S., pour acquérir la condition physique nécessaire à l'accomplissement des missions, et les contrats d'objectifs adaptés aux missions du temps de guerre et aux emplois du temps de paix.

Par ailleurs, la directive ministérielle préconise la pratique de la natation, en privilégiant son caractère utilitaire.



### 2.3. La compétition

La directive ministérielle reprend les préceptes de la doctrine.

En plus elle encourage la compétition au niveau local, entre formations militaires et équipes civiles en vue de faire connaître à la nation la pratique du sport dans les armées, en particulier aux jeunes des écoles.

### 2.4. Activités des clubs sportifs et artistiques des armées

La directive ministérielle prescrit aux chefs d'Etat-major de donner leur appui aux clubs sportifs et artistiques des armées, structure privilégiée où peuvent se rencontrer civils et militaires de TOUS GRADES ET TOUTES FONCTIONS et où peuvent se pratiquer des activités physiques qui s'inscrivent en complément de l'E.P.M.S. pratiqué dans les armées.

### 2.5. Le personnel spécialisé

La directive ministérielle prévoit la formation sportive des officiers en université en fonction des besoins des chefs d'Etat-major.

Par ailleurs, elle édicte des règles, concernant les appelés du contingent, se rapportant à l'enseignement de l'E.P.S., à la mise à disposition au profit d'organismes civils et à l'affectation des athlètes de haut niveau.

Ainsi :

- les enseignants d'E.P.S. du contingent, doivent être employés dans leur spécialité,
- les enseignants d'E.P.S. du contingent sont autorisés à exercer comme enseignants d'éducation physique et sportive au profit d'organismes civils.

Les athlètes de haut niveau dont les noms sont proposés par le Ministre de la jeunesse et des sports sont affectés au Bataillon de Joinville.

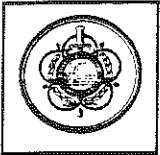
Les athlètes non retenus pour le Bataillon de Joinville pendant la durée de leur service national peuvent néanmoins être regroupés au sein des sections sportives militaires. Celles-ci sont créées par les unités qui en expriment le souhait.

### 2.6. Infrastructure

Outre les moyens qu'ils mettent en place pour satisfaire les priorités qu'ils définissent, les chefs d'Etat-major peuvent emprunter les installations civiles et prêter les installations militaires sous réserve que des conventions soient passées.

### 2.7. Organisation

Des contacts fréquents entre les responsables de tous niveaux, du sport dans les armées et ceux du Ministère de la jeunesse et des sports et d'autres ministères doivent être développés.



## 2.8. Evaluation

Un comité d'évaluation est constitué afin d'apprécier les conditions d'application de la directive ministérielle et les résultats obtenus.

## 3. Texte d'application : la directive d'une armée

Les armées donnent les ordres nécessaires pour l'application de la directive ministérielle, en tenant compte de leurs propres spécificités.

A titre d'exemple, nous analyserons une directive d'armée.

Celle-ci, après avoir rappelé les objectifs fixés par le ministre, précise les efforts à faire pour les atteindre, en spécifiant que les activités physiques militaires et sportives (A.P.M.S.) doivent être conduites de façon :

- 1 - progressive,
- 2 - adaptée,
- 3 - attrayante,
- 4 - contrôlée.

### 3.1. Progressive

L'armée rappelle la nécessité de la catégorisation médico-sportive dès l'incorporation (cf doctrine et directive ministérielle).

Elle préconise une pratique régulière des A.P.M.S. en rappelant le volume hebdomadaire à leur consentir (cf doctrine et directive du ministre).

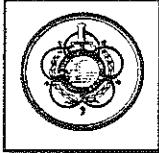
### 3.2. Adaptée

Les programmes d'A.P.M.S. seront donc "ADAPTES aux spécificités des armes et des emplois ainsi qu'au rythme des activités des formations" (cf doctrine et directive du ministre).

La mise en condition physique des individus et des formations sera donc conduite sur la base de contrats d'objectifs successifs individuels et collectifs (cf doctrine et directive du ministre).

### 3.3. Attrayante

L'armée précise que l'attrait de la pratique des A.P.M.S. réside dans leur diversification. Les spécialistes d'E.P.M.S. doivent donc mettre au point des programmes d'activités variées combinant activités physiques fondamentales et spécifiques (cf doctrine) individuelles et collectives.



### 3.4. Contrôle

L'armée rappelle que "tous les personnels de carrière ou sous contrat qui remplissent les conditions d'âge et d'aptitude physique doivent chaque année subir le contrôle de la valeur physique individuelle (C.O.V.A.P.I.)", cf doctrine et directive ministérielle.

Pour les personnels appelés, ce contrôle doit avoir lieu deux fois au cours du service national (2ème et 8ème mois).

Elle rappelle que le goût du sport passe par la pratique de compétitions de masse et le dynamisme des clubs sportifs (cf directive ministérielle).

Trois compétitions de masse, concourant directement à la formation du combattant, sont retenues par l'armée : cross, course d'orientation et tir (cf doctrine et directive ministérielle).

### 4. Conclusion

En conclusion, nous retiendrons, de l'étude de ces trois textes généraux, des grands points clés applicables à tous (appelés et personnel de carrière) ainsi que quelques règles particulières s'adressant aux appelés.

Les grands points clés font apparaître, sans ambiguïté, le but de l'entraînement physique et sportif (E.P.S.) ainsi que les principes qui le régissent.

Ainsi, l'E.P.S. est-il associé étroitement à la capacité opérationnelle en préparant directement le personnel à ses missions de combat. Mais il doit aussi favoriser la cohésion.

Nous soulignerons les principes majeurs de l'organisation de l'E.P.S. qui sont les suivants :

- catégorisation du personnel,
- adaptation,
- conception des programmes par les médecins et les spécialistes,
- horaire hebdomadaire optimal consacré à la pratique : 6 heures,
- pratique de la compétition,
- contrôle obligatoire.

Pour les appelés, les règles édictées mettent l'accent sur un des objectifs assignés à l'E.P.S. Elles fixent également les conditions d'emploi de la ressource que représentent les appelés.

Nous avons vu qu'un des buts de l'E.P.S. était de permettre aux appelés "de situer le sport dans leur existence d'adulte".

En matière d'E.P.S. les appelés constituent principalement une ressource en tant que :

- instructeurs (spécialistes d'E.P.S. du contingent),
- membres des équipes nationales militaires (athlètes de haut niveau).