

CISM
magazine

1962/3 16



SPORT *international*

ORGANE OFFICIEL DU CONSEIL
INTERNATIONAL DU SPORT
MILITAIRE

REVUE TRIMESTRIELLE
Rédaction. — Abonnement : Secrétariat Général du C. I. S. M., 100, av. de l'Université, Bruxelles 5. Tél. : 48.03.92. ADR. télégr. : CISMILITAIR-BRUXELLES.

La reproduction même partielle des articles portant la mention « Copyright » est sujette à l'autorisation du Secrétariat-Général. Les autres textes peuvent être reproduits en mentionnant l'origine et le nom de l'auteur.
PRIX DE VENTE : Le numéro : 25 francs belges. Abonnements (4 numéros) : 70 francs belges.
Compte n° 427,885 du C. I. S. M., Banque de Commerce. — Place Royale, 6, Bruxelles.

OFFICIAL PUBLICATION OF THE
INTERNATIONAL MILITARY
SPORTS COUNCIL

QUARTERLY PUBLICATION
Editorial staff — Subscription : General Secretariat, 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 : 25 Belgian francs. Per year, (4 vol.) : 70 Belgian francs (\$ 1,50)
Ac. N° 427,885, C. I. S. M., Banque de Commerce — Place Royale, 6, Brussels, Belgium.



Photo de couverture : la diminution des heures de travail, l'augmentation des loisirs, l'appel du plein air sont à la base du développement extraordinaire du sport de la voile.

Cover photo : Sailing boats gives perfect relaxation to anyone who plans to spend his leisure hours on the water.

(Photo : Gauverit, Bruxelles)

<i>Editorial</i>	2
<i>Mission du C. I. S. M.</i> <i>A mission for C. I. S. M.</i> R. Mollet	
<i>Doctrine</i>	4
<i>La contribution de l'éducation physique à l'éducation de la jeunesse</i> <i>Physical training and youth</i> R. Gruslin (Belgique)	
<i>Sport militaire — Military sport</i>	7
<i>P. A. I. M. visits the Vikings</i> <i>Le P. A. I. M. en Norvège</i>	
<i>The Remington rifle</i>	10
<i>Le premier fusil d'E. Remington</i>	
<i>Technique sportive — Coaching</i>	14
④ ② ④ P. Sinibaldi (France)	
<i>Installations sportives — Sports facilities</i>	17
<i>Tokyo 1964</i>	
<i>Soldier keep fit — Soyez en forme</i>	20
<i>Swimming... is easy</i> <i>Nager?... c'est facile</i>	
<i>Pretty persuaders — Jolies ambassadrices</i>	22
<i>Sport international</i>	24
<i>Taekwon-Do — Un Art coréen</i>	
<i>Technique sportive — Coaching</i>	28
<i>Sailing is fun!</i> <i>Introduction à la voile</i> W. Sotiaux (Belgique)	
<i>Académie — Academy</i>	33
<i>Diététique et sports — Sports and diet</i> Méd. Commandant Thiebault (France)	
<i>Flashes</i>	37
<i>La Vie au C. I. S. M. — Life at C. I. S. M.</i>	38
<i>Equipment — Equipment</i>	40

COMITE DE REDACTION — EDITORIAL STAFF

DIRECTION

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

MEMBRES

M. A. BIANCO (U. S. A.)

Colonel Médecin G. TATARELLI (Italie)

MEMBRES
CORRESPONDANTS

Enseigne de Vaisseau 1ère Cl. de MONTLAUR (France)

Major Wolfgang SCHWARZ (Deutschland)

Capitaine Rolv Høiland (Norway)

Mr Warren H. Goldman (U. S. A.)

Livres - Books
Lt-Colonel E. PETIT (France)

Illustrations - Drawings
W. SCHLEUSNER (Belgique)



Editorial

La province de Liège vient d'organiser un remarquable Congrès International d'Education Physique qui a réuni 400 spécialistes représentant 34 pays.

La participation du C. I. S. M. y a été appréciée.

Ses représentants ont pu constater l'excellent accueil qui est réservé aux initiatives du C. I. S. M., la bonne réputation de ses organisations, la « cote » favorable de son Magazine. Surtout, ils ont pu mieux situer le rôle que notre organisation est appelée à jouer dans le développement du sport.

Tout au long du Congrès, il leur est apparu que le large fossé existant entre « l'Education Physique » et le « Sport » ne se comblait que bien lentement.

Parmi les congressistes, rares étaient les dirigeants sportifs, les entraîneurs, les hommes du terrain.

Comment espérer dans ce cas que les excellentes informations fournies par tous ces pédagogues, ces chercheurs, ces professeurs venus des quatre coins du monde pénétrèrent rapidement et avec fruit dans le domaine de la pratique sportive ? Que de retards ne faudrait-il pas enregistrer ?

Le C. I. S. M. a là un rôle important et fécond à jouer.

Car notre organisation commettrait une grave erreur en se concentrant principalement sur l'aspect logistique de ses championnats ou sur l'amélioration de son programme sportif. La plus grande attention doit être portée à l'athlète lui-même. Nos manifestations doivent fournir l'occasion de contacts fructueux et systématiques entre athlètes, entraîneurs, médecins et dirigeants sportifs.

Notre Académie doit agir. Nos délégués doivent consentir des efforts nouveaux pour amener nos travaux scientifiques et pédagogiques au même niveau élevé atteint par nos championnats.

De la sorte, le C. I. S. M. apportera une large contribution au développement général du sport en encourageant les recherches dont les résultats traduits en mots d'ordre pratiques seront bientôt appliqués dans les gymnases et sur les pistes.

Alors, une collaboration complète et amicale naîtra entre les chercheurs, les professeurs et ceux qui sur les stades forment les athlètes, les champions et en fin de compte les hommes.

The province of Liège has recently organized a noteworthy International Congress of Physical Education to which some 400 sports specialists from 34 countries attended.

The participation of C. I. S. M. at this Congress was most appreciated.

The C. I. S. M. representatives in attendance were able to observe the excellent reception given to C. I. S. M. projects (C. I. S. M. display, etc.) the good reputation earned by its achievements and the favorable standing shown to its Magazine. They were especially able to evaluate the role which our organization is being called upon to play in the development of Sports.

Throughout the entire Congress, it has become clear to us that there exists a deep gap between « Physical Education » and « Sports » that is drawing nearer together only too slowly. Among the delegates, athletic leaders, coaches and trainers were scarce.

How can we expect then to have all the excellent and valuable information that was provided by all these educators, professors, researchers and authorities in the athletic field, from the four corners of the world penetrate rapidly and fruitfully the field of athletic practice. Too many delays are being encountered.

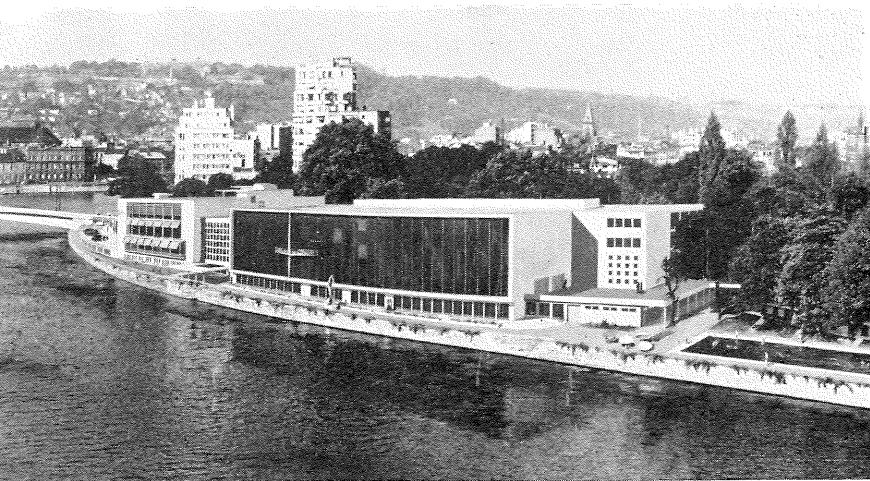
C. I. S. M., therefore, has an important role to play.

Our organization can make a grave mistake if it continues to concentrate mainly on the logistical aspect of its achievements and improvement of the sports program. Utmost attention must be given to the athlete as an individual. Our events must provide the occasion for fruitful and systematic contacts between the athlete and his relationship with coaches, doctors and athletic leaders.

Our Academy must act. Our delegates must be willing to make greater efforts to bring our scientific and pedagogic achievements to the same high attainment as reached in our championships.

In this way, C. I. S. M. will make an important contribution to the overall development of sports in encouraging researches when their findings and results are put to immediate practice in the gymnasium and on the field. Only then will a complete and friendly working relationship exist between the researchers and professors and those who make up the athletes in the stadiums, the champions and finally the men themselves.

R. J. Molle



Au cours de la séance académique d'ouverture du Congrès International d'Education Physique de Liège que présidait The Right Hon. Philips Noel-Baker, Prix Nobel de la Paix, M. Gruslin, Gouverneur de la Province de Namur, Président de l'Institut National d'Education Physique et des Sports de Belgique, a prononcé l'allocution suivante sur le thème



On a écrit que si les hommes ont divisé le temps, c'est sans doute parce qu'en le fractionnant ils s'imaginaient le posséder davantage. Toujours est-il que sans date, sans calendrier, sans anniversaire, la société serait une horde et l'homme un sauvage. Vive donc les jubilés et les jours fastes.

Les Cours Provinciaux d'Education Physique de la Province de Liège ont 50 ans. Quel bel âge ! Pour une œuvre, c'est le jubilé idéal : celui où le

vin pur de la réussite tempère son bouquet aux vertus de l'âge mûr. Rien de vénérable encore, d'historique, de solennel, mais assez de souvenirs déjà pour penser avec émotion au passé et assez d'espérance encore pour sourire à l'avenir. Je félicite tous ceux qui ont œuvré au sein de l'institution jubilaire et leur souhaite de poursuivre longtemps leur collaboration à une action féconde et généreuse s'il en est.

C'est à l'occasion de ce cinquantenaire que la Province de Liège a eu l'heureuse idée de réunir ce Congrès International dont le thème est clair et précis : « la contribution et le rôle de l'éducation physique dans l'éducation de la jeunesse ».

Vous mettez en lumière, Mesdames, Messieurs, au cours de vos débats, des idées simples et presque évidentes, que chacun de vous pourrait légitimement croire admises et

La contribution de l'éducation physique à l'éducation de la jeunesse

acceptées par tous, mais qu'il est utile cependant de « situer » dans le monde actuel, tant ces concepts ont varié dans leur contenu et dans leur sens même, à force d'être toujours rabâchés et à force d'avoir été utilisés pour les besoins de causes parfois opposées.

Vous avez judicieusement choisi le moment de remettre, si possible, les choses en place, et de débattre de ce problème foncier en toute lucidité, en toute objectivité et en toute conscience.

Il est devenu banal de souligner que tous nos pays connaissent une révolution des techniques et une incroyable augmentation des possibilités de l'individu, mais, ne peut-on raisonnablement prétendre que, parallèlement aux découvertes heureuses de la science, la réforme du comportement de l'homme n'a pas été suffisamment guidée, afin de dégager le bon du nuisible, dans sa marche sensationnelle vers le progrès ?

Affranchissement des peuples, émancipation des masses, loisirs élargis, culture populaire, liberté, technicité, matérialisme, spiritualité, tous ces concepts, toutes ces tendances, depuis quelque trente ans, s'entrechoquent et se heurtent, plus que jamais, dans notre monde. Et l'éducation physique, elle-même — objet spécifique de vos soucis, Mesdames, Messieurs — n'a pas échappé à ce branle-bas, tant certains s'en sont servis simplement pour divertir ou « occuper » le peuple, pour le détourner des sanctuaires, certains, enfin, pour le conduire en rangs serrés et au pas de parade vers de sanglants et haïssables lendemains d'apocalypse.

Une chose est incontestable cependant, c'est que le temps est révolu où le snobisme intellectuel condamnait le principe même de l'éducation physique : le mépris du corps n'est plus de mode. Mais je crains que certains n'aient pas encore saisi, aussi louables que puissent être leurs intentions, que cette éducation physique n'est, en soi, ni un objectif, ni un « terrain » à propos duquel il faut diviser les hommes en castes, en sectes ou en brigades. Ce que je voudrais

aussi, c'est que les récents convertis admettent, sans réticence aucune, qu'il est aussi valable d'astreindre son corps à des mouvements souples et rythmiques que de s'exercer à l'algèbre ou à la littérature : obliger un jeune élève à une rédaction difficile ou à la solution d'un problème complexe est comparable en tous points à le préparer à mesurer et à contenir sa force physique.

Toutes les disciplines de formation, qu'elles soient spirituelles ou corporelles, se ressemblent; elles tendent, les unes et les autres, à l'éducation de l'homme; il est stupide d'établir à leur propos une distinction — voire une antinomie — entre les facultés physiques, d'une part, et les possibilités intellectuelles, de l'autre, car une telle distinction conduit, trop souvent, les uns, à affirmer que ces facultés diffèrent totalement et, les autres, qu'elles se confondent tout aussi totalement. De telles affirmations, convenons-en, ont trop d'implications philosophiques pour que nous les formulions sans risquer de nous diviser, alors que notre but est de tenter de nous rapprocher.

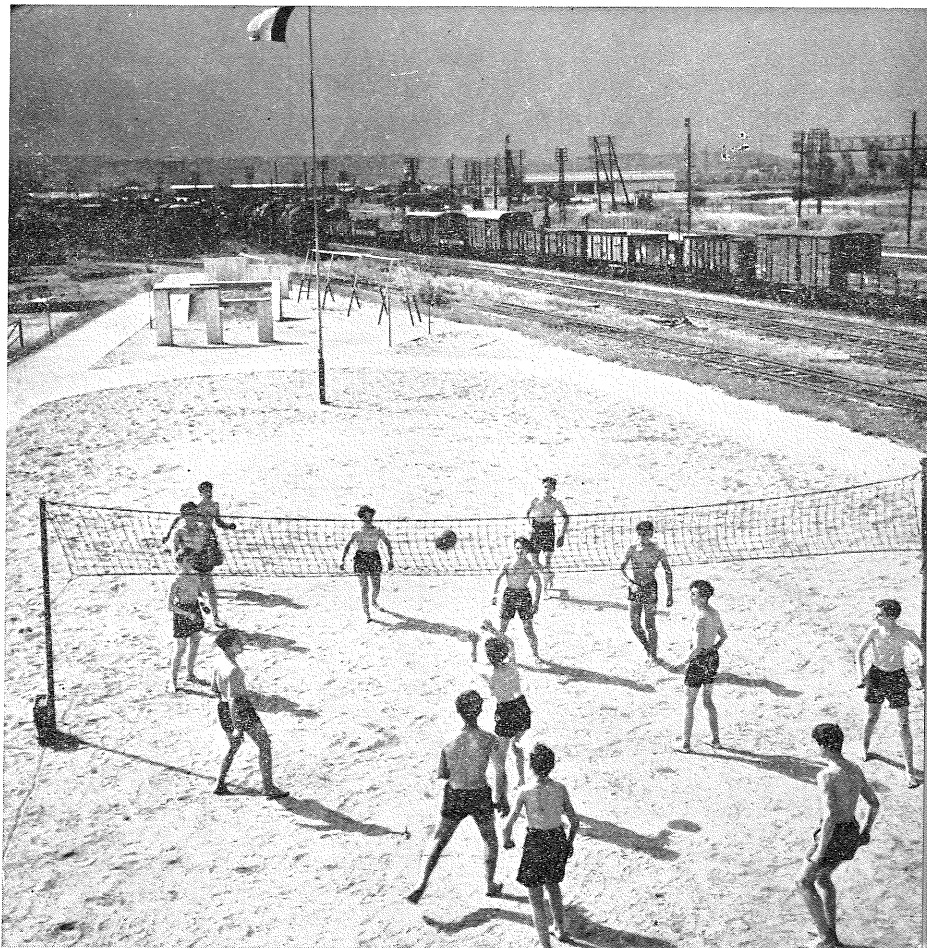
Ceci dit, n'est-il pas heureux de constater que les conjonctures de notre époque, et surtout les vicissitudes de notre organisation sociale et économique moderne, nous ont fait retrouver la sagesse antique, déjà renaissante dans la pensée d'un Montaigne lorsqu'il comparait « corps et âme à des chevaux attelés au même timon » ? Notre contemporain ne s'exprime pas autrement lorsqu'il veut, dans un renouveau de la diffusion de l'effort physique, trouver un équilibre des potentialités humaines et un développement harmonieux, bien réparti, de toutes les facultés de l'homme, parce qu'il croit, tel Huxley, que « le corps est l'instrument dont se sert l'esprit pour établir le contact avec le monde extérieur, et que toute modification de cet instrument doit modifier, de façon correspondante, les rapports de l'esprit avec les réalités extérieures ». Et qui, enfin, penserait à nier aujourd'hui les effets curatifs de l'effort physique ou sa valeur compensatoire, comme disent les psychologues.

Mesdames, Messieurs, vous serez certainement d'accord, pour proclamer, au cours de vos travaux, qu'un grand progrès s'est réalisé, depuis le jour où, dans l'action éducative, on s'est penché sur l'homme dans sa totalité, et qu'on n'y a plus négligé, délibérément, l'éducation physique, reconnaissant ainsi que l'effort et le jeu ont des vertus inhérentes et spécifiques, tout comme le calcul mental, autre gymnastique, autre apprentissage, a les siennes. Vous direz aussi, j'en suis certain, que le but de cette éducation physique c'est de « concourir à former l'homme » et qu'il est souhaitable, eu égard à cet objectif essentiel, qu'après l'école tout au moins, elle se pratique sans qu'on veuille cloisonner les individus, les séparer, les parquer, parce qu'il importerait de les obliger à devenir ceci ou cela, comme trop souvent dans certains régimes engagés, on enseigne à des groupements humains, préalablement sélectionnés, telle forme de pensée préfabriquée, plutôt que la manière, l'habitude de penser par eux-mêmes.

Serait-ce un rêve fou ou une audace irrévérencieuse que d'attendre et d'espérer de la pratique de l'éducation physique une contribution valable au rapprochement des hommes ? S'il est stupide de le croire, alors, les continents, les races, les philosophies, les politiques, les fortunes, les inimitiés, continueront, longtemps encore, à déchirer et à dresser les hommes les uns contre les autres. Mais, je suis de ceux qui pensent que le respect de l'adversaire, le sens de la justice, de la solidarité, du fair play et l'esprit d'égalité, vertus essentielles et concrètes du sportif, sont les principes directeurs que la jeunesse gardera, demain, d'un enseignement éducatif enfin complet.

* * *

Mais l'éducation ne se fait pas seulement à l'école, elle se poursuit dans la vie de tous les jours : l'harmonie, l'équilibre et la mesure doivent y présider ensemble à l'épanouissement de l'adolescent.



A mon sens, la personnalité de l'individu doit résider beaucoup moins dans un don de force, d'esprit ou de grâce, que dans un ensemble harmonieusement équilibré d'aptitudes intellectuelles, de vigueur physique et d'énergie morale. Je ne puis, hélas, aborder ici ces problèmes multiples qui vous préoccupent dans les jours prochains. Je voudrais simplement, en terminant cette allocution, attirer votre attention sur un aspect social étonnamment actuel, que pourrait présenter la pratique des sports par la masse des jeunes : je pense, en bref, que le coude à coude fraternel qui conditionne toute joute sportive peut jouer un rôle déterminant dans l'évolution de ce que l'on a appelé récemment : « le problème ouvrier moderne ».

Ce problème, pour certains observateurs superficiels, n'existe plus. Il s'est évanoui avec le temps des musettes et des casquettes poisseuses. Le travailleur — disent ces optimistes — s'est fondu dans une masse bien vêtue, bien nourrie et parfois bien logée : pareil jugement hâtif leur donne bonne conscience !

Mais, cependant, une grande revue française « Réalités » concluait une enquête récente sur la matière par cette considération désabusée : « Malgré son confort, ses loisirs, » son niveau de vie, la masse ouvrière reste revendicative » et grégaire, prompte à tous les bouleversements, menaçante et vindicative ».

Entre ces deux points de vue opposés et contradictoires, comment découvrir la réalité ?

Interrogés, les responsables syndicaux et les enquêteurs sur la mentalité des salariés déclarent unanimement que, malgré l'amélioration incontestable de leur standing, les travailleurs, en général, ont toujours le sentiment profond de constituer une classe homogène et inférieure, à l'avenir « bouché » et, qu'invariablement, ils cherchent à s'en évader.

Malgré leurs conquêtes, leur confort, leurs loisirs, ils s'imaginent encore être en état d'infériorité à l'usine. La subordination — conséquence de la hiérarchie, nécessaire au bon fonctionnement de l'entreprise moderne — leur pèse et les humilie; à tort sans doute, ils se croient méprisés. « On n'est pas au ban de la société, mais on en est la lanterne rouge », s'écrie l'un d'eux. « L'usine restera toujours l'usine », renchérit un autre.

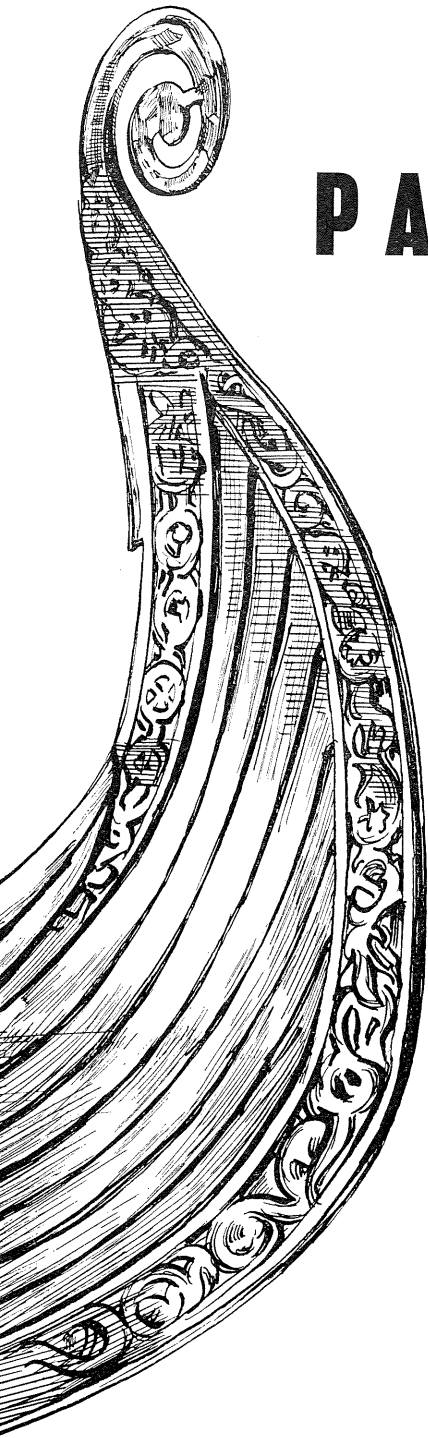
Des sentiments identiques inhibent d'ailleurs le petit artisan ou le commerçant modeste dont la dépendance économique va s'accroissant : de là naît une amertume, une mélancolie, qui s'attache à leur mentalité de prolétaire comme un lierre à son mur.

J'ajoute que pour beaucoup de ces humbles, l'espoir tonique d'une rédemption est tué par les faits, et que le rêve d'une libération messianique par la lutte sociale s'est évanoui. Ils pensent, au surplus, que s'évader de la vie ouvrière n'est qu'un mythe sans portée pratique ou une solution strictement individuelle. Mentalité désespérée. Résignation anémiant. Déception cruelle. Etat d'âme dangereux.

Et cependant ! Et cependant si l'on conduisait davantage l'ouvrier après son travail et en ses fins de semaine vers le terrain de sports, serait-il sot de penser et de dire que ce serait là un moyen valable, sinon de résoudre ce drame de l'amertume d'une importante classe sociale, tout au moins d'éviter que tout un milieu se sente, à jamais, réduit à une situation inférieure ?

Sur le terrain des sports, au moins, l'« égalité des chances » est résolue; là, la fraternité humaine s'exerce chaleureusement, là, la liberté se retrouve et s'applique : égalité, liberté, fraternité... trilogie généreuse que les révolutionnaires de 1789 ont burinée aux frontons des mairies. Ne pourrions-nous, je vous le demande, tenter, à notre tour, de l'inscrire dans les faits ?





PAIM visits the Vikings

The 12th C. I. S. M. PAIM Championship will take place in Oslo and its surroundings from 3rd to 12th August this year.

Participants with full teams : Belgium, Denmark, France, Greece, the Netherlands, Norway, Sweden and Turkey. Observation teams : U. S. A. and Finland.

This year PAIM will be an important contribution to the celebration of the 50th anniversary of the Norwegian Air Force. The first Norwegian to fly an aeroplane was a lieutenant in the Royal Norwegian Navy. The event took place 1 June 1912.

The technical organization of this year's PAIM is completely the responsibility of the Royal Norwegian Air Force, with the Commander in Chief, Lt. General Odd Bull, as a most enthusiastic supervisor.



H. M. OLAV V, King of Norway.

H. M. King Olav of Norway has graciously accepted to be patron of the 12th PAIM.

In the past years he honored C. I. S. M. in being patron of the Navy Week in 1956 and of the Shooting Championship in 1957.

King Olav, who will celebrate his 60th anniversary next year, is still a very good sportsman specially in his favourite sport : Sailing.

Let us remember that at the 1928 Olympic Games in Amsterdam he conquered the Gold Medal in the 6mR Class.

In Skiing he belonged to the elite of the Norwegian ski-jumpers, ...and that is something !

No wonder that King Olav pays great interest to sports activities.

Very recently C. I. S. M. has been informed that H. M. King Olav V of Norway has consented to accept the title of C. I. S. M. Honorary Member.

The Flying Jokers

Famous aerobatic team of Norway
Counts three of the Norwegian PAIM-team

One of the greatest attractions of all flying displays in connection to the celebration of the 50th anniversary of Norwegian flying, has been the world-famous Norwegian aerobatic team — « The Flying Jokers », a counterpart to the American « Skyblazers » and the British « Black Hunters ». The team-members of the « Flying Jokers » have been seeded as the best Norwegian jet-pilots, and it is not surprising that among them you find three of the Norwegian P. A. I. M. - team.

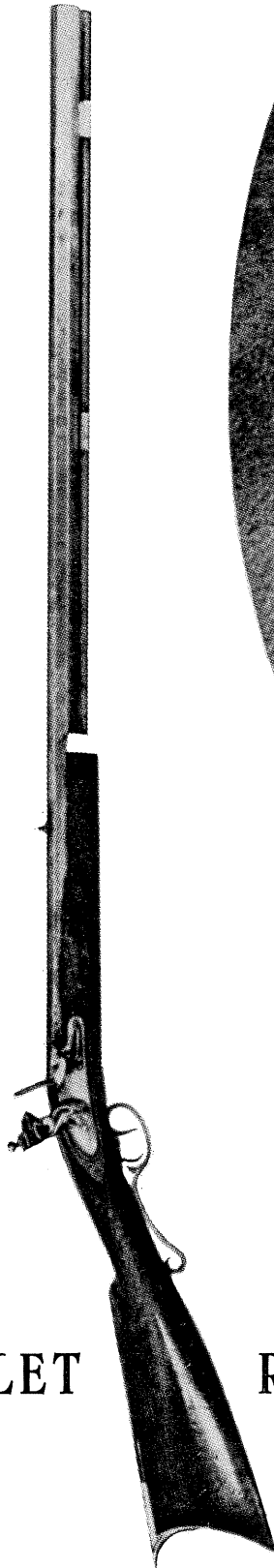
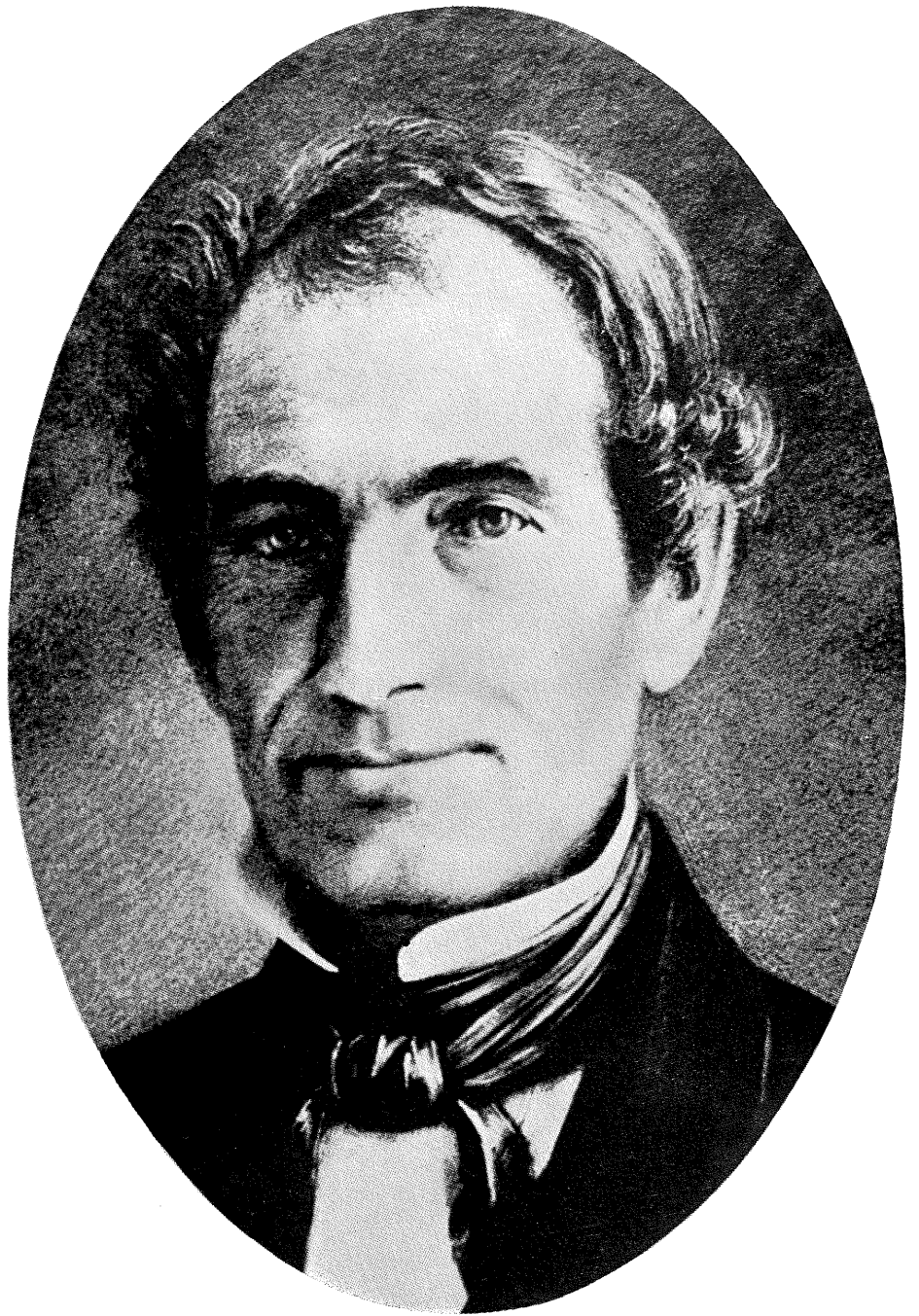
All of them are famous ski-jumpers. Lt. Fjeld (standing right) has been twice Norwegian Junior Champion, Capt. Brath (standing left) placed second in « Holmenkollen ». Lt. Spokeli is a wellknown downhill- and slalom-expert.

Capt. Ekholdt, the leader of the team, was the best Norwegian in 1959 and 1960 PAIM, Lt. Tor Karlsen (top) did well in 1961.



Gen. Bull Commander in Chief RCAF is one of the veterans of Norwegian military flying. He was leader of the Norwegian training-center in Toronto (Little Norway), head of the first Norwegian fighting squadrons operating from England during the war. His interest in sports is very keen.





ELIPHALET

REMYINGTON II at 23 he built a better rifle

Early one August morning in 1816, 23-year-old Eliphalet Remington II woke up, dressed in his rough homespun and went into the kitchen for a big breakfast. As he ate, his mind was busy with thoughts of his great project, for « Lite », as he was known to everyone in his upstate New York community, was this day to start making himself a rifle that would be the equal of the finest arms produced in the New World.

At this stage of our nation's development every farmer and frontiersman depended on a shoulder arm for food and protection, and good weapons were in short supply. To be sure, rifles could be imported from England and Belgium, but this was an expensive procedure and beyond the means of the average man. The few American arms companies and the several hundred private gunsmiths were not able to keep up with the demand for non-military weapons. In addition, most of the gun barrels had to be imported from Europe.

For some time young Lite had been studying the gunmaking methods of the day and had decided that he could build a better gun than any he could afford to buy. Finishing breakfast, he took the trail that led to the forge and smithy that his father had built the year before. When he got there he started a charcoal fire and waited till it got red-hot. Then he took a bar of iron that he had forged out of native ore and iron scrap and poked it into the furnace, leaving it there until it glowed more brightly than the coals. Grasping the bar with heavy tongs, he laid it across the anvil and proceeded to hammer it into a rod one-half inch wide and one-half inch thick. When the rod was as perfect as he could make it he put it aside while he fastened another iron bar in a vise. This was to be the arbor — the core that the cooling rod of iron would be tightly spiraled around to form the gun barrel. After he had reheated the iron strip and wound it around the arbor he fired the tube to white heat and welded the edges of the tight-fitting spiral together. This was the slow, laborious way in which rifle barrels were formed, for the machine had not yet been invented that could drill a straight hole through a solid length of iron.

When the job was done Lite had an iron tube 42 inches long and with an inside diameter of 40 inches. Using a plumb line and sighting through the tube to check the accuracy of his work, he concluded it was as straight as a man could make it. The next day was spent grinding the outside of the barrel into the octagon that was so popular at the time. As soon as the shaping was completed, Lite polished the eight-faceted barrel until it shone. The inside, however, was rough and unreamed, for he lacked the tools and the knowledge for the job.

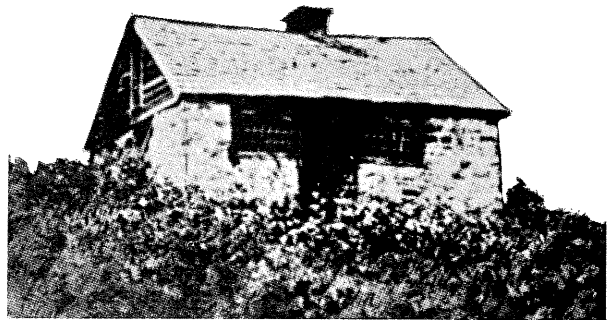
Packing a knapsack with provisions and slinging the semi-finished barrel over his shoulder, Lite set off for the booming factory and mill town of Utica. On arrival he inquired for Morgan

James, a noted gunsmith, went to James' shop and showed him the hand-made rifle barrel. The gunsmith inspected it carefully while Lite nervously awaited the verdict. After pronouncing the barrel « straight as a string », James consented to do the reaming and rifling. Throughout the daylight hours Remington watched in silence as the gunsmith reamed the iron tube with a hand-cranked auger and tediously cut the spiral grooves of the rifling, one at a time.

Nightfall put a halt to the eye-straining process, so James laid the work aside and offered the boy lodging for the night. Next morning James completed the job; Lite paid him his fee and returned to Litchfield. At the forge he constructed the firing mechanism of iron and steel, then cut and finished the stock of native walnut. When all was ready, he assembled the rifle and put it to the test. The weary hours of labor, the discomfort of forging and shaping the metal over searing heat proved well spent; the octagonal flintlock centered the bullet clean and true on target.

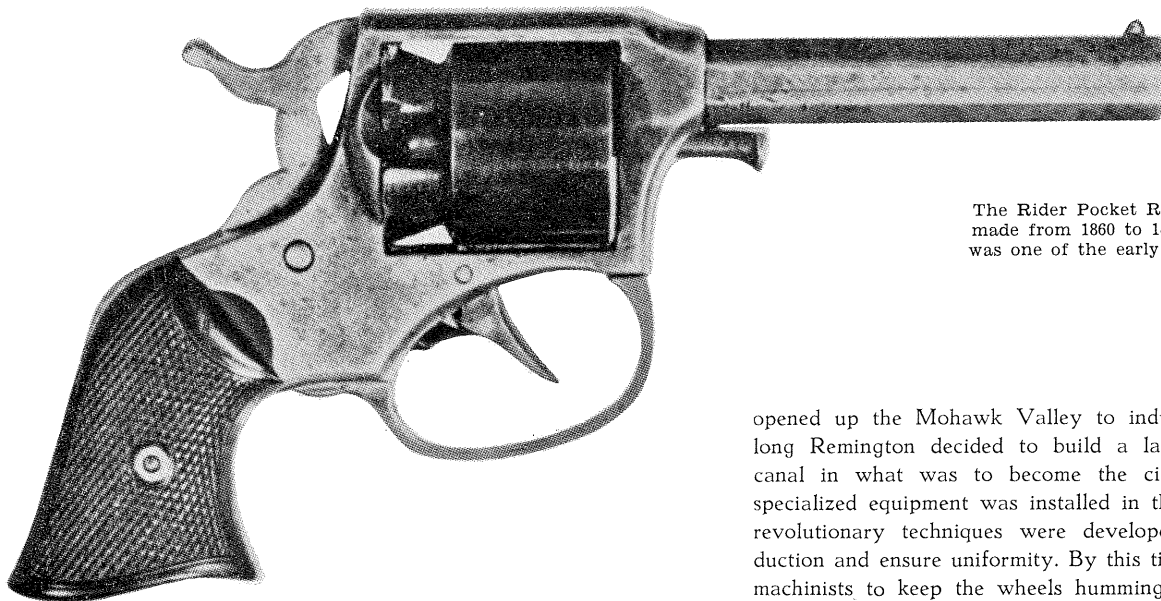
Lite's father, Eliphalet Remington, Senior, was descended from a wealthy old Connecticut family. Though he was well-to-do, ambition and foresight wrested him from his comfortable life in Suffield, Litchfield County, and impelled him to seek a home for his wife and young son in the fertile Mohawk Valley in northeastern New York. A group of Connecticut men had gone ahead and staked out some forest land south of the Mohawk River, and as soon as the trees were cleared they prepared the land for farming. The pioneers, still feeling the old ties, named their now township Litchfield.

In the summer of 1800, Remington moved to the new site. With the help of his neighbors he built a two-room log cabin and set about clearing his land; the following summer he harvested his first crop of hay and wheat. At the end of 10 years' time he



This primitive forge, near Ilion, N.Y., was built by Remington's father circa 1810. In 1816, the first Remington rifle was made here.

and the world beat a path to his forge



The Rider Pocket Revolver in .31 caliber, made from 1860 to 1888, was one of the early Remington handguns.

could look back over a decade of accomplishment with pride and satisfaction. He had replaced the cabin with a fine two-story house and was raising three fine children. The two girls, Elizabeth and Aphila, helped their mother with the household chores and the young Eliphalet worked side by side with his father.

Lite was not a typical young frontiersman, for he had always been interested in literature and had even tried his hand at writing romantic verse. In 1814, at the age of 21, he married his childhood sweetheart, pretty Abigail Paddock. Two years later Philo, the first of their three sons, was born.

In 1816, Lite entered a country shooting match, competing against the best shots in the Mohawk Valley. Using the rifle that he had made in his father's forge, he gave an excellent account of himself — in fact, he placed second. Many of the contestants inquired about the rifle that had performed so well, and on learning that he had made it himself several shooters asked him to make barrels or even complete rifles for them. By the end of the afternoon Eliphalet Remington II was in the gun business. When word began to spread that he was producing superior rifle barrels, orders flooded in from all over New England. By 1820 the old forge was turning out nearly 300 rifles and barrels a day.

It was a busy place, for Lite had found it necessary to employ skilled metal workers to help him fill the rush of orders and he and his little force were smelting iron ore and scrap metal in ever-increasing amounts to feed the growing demand for rifle barrels. Lite made a point of personally testing every rifle before it was offered for sale, and very few were rejected for structural defects. Barrels could be had in various lengths, many of them ornamented with intricate designs. The well-run foundry functioned like a modern industrial plant, handling its output all the way from the raw-material stage to the finished firearm.

With business booming, the need for expansion was obvious; then, too, the recently completed Erie Canal had

opened up the Mohawk Valley to industrialization. Before long Remington decided to build a larger forge near the canal in what was to become the city of Ilion. Highly specialized equipment was installed in the new foundry and revolutionary techniques were developed to increase production and ensure uniformity. By this time it took 20 expert machinists to keep the wheels humming and products were shipped by canal freighter to all parts of the state.

Fortune also smiled in other ways. Five healthy children were born to Lite and Abigail and the three boys — Philo, Samuel and Eliphalet III — were to play an important role in the growing arms industry of the young nation. In 1839, Philo joined his father in the business, and from the beginning he evidenced a rare mechanical genius. In the 1840's the Remington designed a drill that would bore holes of uniform size through a length of steel bar, which did away with a lap-welding process that Lite had used to build his first gun.

Before the war with Mexico the primary weapon of the U. S. infantry was a muzzle-loading firearm that was officially designated the « Harpers Ferry Rifled Musket ». Due to the inability of another manufacturer to supply these muskets as contracted for, the Remingtons' business entered a new phase. Lite purchased the government contract from the defaulting firm and set out to build an armory. As the manufacture of firearms became more and more a matter of specialized tools and power machinery, a machine was devised to make gunlocks.

In 1847, Remington supplied the Navy with a breech-loading carbine. Perfected from an earlier model designed by William Jenks, it was the first military arm to have a barrel of unwelded steel; it was also the first breechloader to win acceptance by our armed forces. When Philo and Samuel became full-fledged partners, the name of the company was changed to E. Remington & Sons, and the Remingtons continued to expand and diversify the business. They made locks for Linus Yale, telescope tubes, textile and agricultural equipment for a vigorous and fast-growing country.

The factory was always open to young inventors, and this led to an infusion of fresh ideas and new techniques. E. Remington & Sons brought out a revolver that proved to be at least the equal of the popular Colts; models were made in several calibers and barrel lengths for civilian as well as military use. An over/under derringer pistol in .41 caliber gained such favor with the sporting gentry of the day that a smaller, pearl-handled version was produced for women.

Meanwhile the tensions that had been building over the issue of slavery came to a head when a Confederate shell arched over Charleston Harbor into Fort Sumter. Immediately Eliphalet Remington II was summoned to Washington. The Union was woefully unprepared to arm troops and the War Department asked the old gunsmith to equip the Army for combat. Lite accepted the challenge, agreeing to make more than 20 million dollars' worth of rifles, pistols, carbines and cartridges.

Returning to the plant at Ilion, he instituted a crash program of expansion. A huge complex of heavy power machinery was installed and the working space was more than doubled. Tons of raw materials — steel, copper and lead — funneled into the armory and the roar of the machines never ceased. The plant personnel increased 400 per cent and Eliphalet and his sons hardly found time to sleep or eat.

Working an 18-hour day and barely stopping to eat, Lite would appear in every section of the armory, checking on the work and encouraging any step that would make production more efficient and thus aid the Union. In the summer of 1861 he weakened under the strain. On August 12, 1861, Eliphalet Remington II closed his eyes for the last time.

C'est dans une petite forge très primitive qu'en 1816 E. Remington façonna son premier fusil. D'une barre de fer forgé, il fit un axe cylindrique autour duquel il enroula une longue spirale de fer très serrée qu'il riva sur sa longueur.

De la sorte il eut un tube de fer d'un diamètre de 40 inches, bien droit et qu'il polit à l'extérieur. Puis il se rendit à une usine voisine où un maître armurier disposant des outils nécessaires lui enseigna comment graver les rayures internes.

Rentré chez lui, Remington sculpta la crosse en noyer, construisit le mécanisme de percussion, assembla le tout et essaya SON fusil. Le premier coup fit mouche.

Ses succès en compétition lui amenèrent des clients. En 1820 de sa vieille forge sortaient 300 fusils fabriqués à la main.

Bientôt Remington créa une nouvelle forge plus vaste et plus moderne.

En 1840, il dessina une foreuse qui permit l'abandon du lent et fastidieux procédé initial.

En 1847, il fournit à la Marine la première carabine se chargeant par la culasse. Par la suite il créa d'excellents révolvers.

La firme devint bientôt E. Remington and Sons. Et la guerre civile éclata... Remington fut chargé d'équiper l'Armée de Washington. Son usine d'ILION, New-York, se développa dans des proportions extraordinaires. Une grande firme était née....



The New Model Navy Revolver, manufactured from 1863 to 1888, came in .36 caliber and contained six shots.

Design, craftsmanship and performance have earned Remington many awards. This display of early guns was headed for an exposition.



(Article et Photos : Courtesy Remington-Peters International.)



(Photo Action)

Au moment où cet article a été écrit, la coupe du monde n'était pas entamée. Au moment où paraît cette revue, les derniers échos des Championnats du Monde se seront tus. Les implacables Joutes chiliennes auront fait mourir quelques grands noms et naître des nouveaux dieux. Et avec des chiffres, les devins du ballon rond écriront des nouvelles formules magiques, 4-2-4, 5-2-3, 4-1-1-4... Pierre Sinibaldi, entraîneur heureux d'une jeune équipe heureuse, vous permet de faire le point avant de choisir votre formule de victoire pour la saison de football qui s'annonce.

Le football depuis sa naissance n'a fait qu'évoluer. Autrefois, vers les années 1860, dans les toutes premières équipes d'adultes, sur les 11 joueurs, 10 étaient avants, le onzième gardien de but.

Qui, de celui qui a pratiqué ce jeu, se rappelle son enfance, les rencontres de football dans la cour de l'école, dans la rue, ou le petit terrain vague ? Tous nous courrions après le ballon pour tenter d'aller marquer des buts.

Où le football des adultes fut autrefois ce qu'est, aujourd'hui, le football de l'enfant.

Au bout de quelques années on s'aperçut qu'il ne servait à rien de marquer beaucoup de buts si l'adversaire en marquait un de plus. C'est à partir de ce moment que les équipes s'organisèrent pour protéger leur propre but et que la lutte des systèmes d'attaque et de défense vit le jour.

Petit à petit l'occupation du terrain devint plus rationnelle, surtout avec la naissance du WM, méthode moderne qui est encore appliquée de nos jours.

Ce système cependant est moins rigide qu'autrefois. Il est devenu plus souple, le marquage individuel moins strict.

Mais, de plus en plus, les équipes abandonnèrent le WM pour appliquer le 4-2-4 et ses variantes dans l'occupation du centre du terrain.

Le Brésil et le 4-2-4 : Dans le football moderne la tendance est à la défense de zone, ce qui explique que la défense compte quatre arrières. Le regroupement est très rapide, avec décrochages des ailiers et du centre-avant, les demis restant en pointe et évoluant sur toute la largeur du terrain.

L'organisation du 4-2-4 est très efficace tant en défense qu'en attaque. Devant le gardien de but quatre arrières se déploient et occupent tout le terrain en largeur. Avec un arrière droit, deux arrières centraux, un arrière gauche, il existe une bonne facilité d'interception du ballon.

En fait, on devrait dénommer les joueurs de la façon représentée ci-contre.

Devant les quatre arrières, le demi droit est plutôt défenseur qu'attaquant. Le demi gauche très offensif soutient directement les avants et mène le jeu. On l'appelle en portugais : « Armador » parce qu'il arme l'attaque composé de quatre éléments, symétriques et inverses des quatre arrières : une ailier droit, deux avants centraux, un ailier gauche.

Autrefois, le Brésil a peut être manqué de sens tactique. Mais depuis il a innové et a pris une position d'avant-garde. Les imitateurs ne manquent pas en Europe.

par Pierre SINIBALDI (France)
Entraîneur du Royal Sporting d'Anderlecht,
champion de Belgique

LE 4-2-4 EST-IL DEFENSIF OU OFFENSIF ?

Pour moi il ne fait aucun doute qu'il soit très offensif selon les principes de l'occupation du terrain et de son animation.

Beaucoup d'équipes se présentent avec un dispositif du 4-2-4, mais leur animation collective diffère.

Il y a deux formes d'organisation collective. La position de départ (stratégie) est la même. Seule diffère la façon de se déplacer (animation).

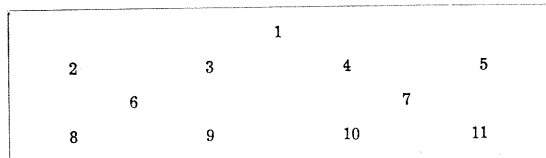
1) L'organisation collective selon les principes de l'occupation solidaire du terrain donne la priorité à l'occupation d'une zone.

Ce système de jeu détermine bien en fonction des qualités particulières des joueurs :

- a) leur position sur le terrain;
- b) la zone qui leur est attribuée;
- c) le rôle qu'ils doivent y jouer.

2) L'organisation collective selon les principes du marquage individuel donne la priorité au marquage d'un adversaire dont la position déclenche l'animation du dispositif.

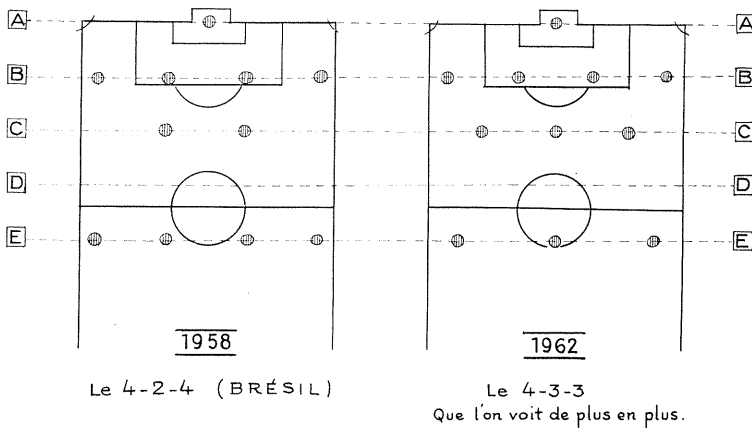
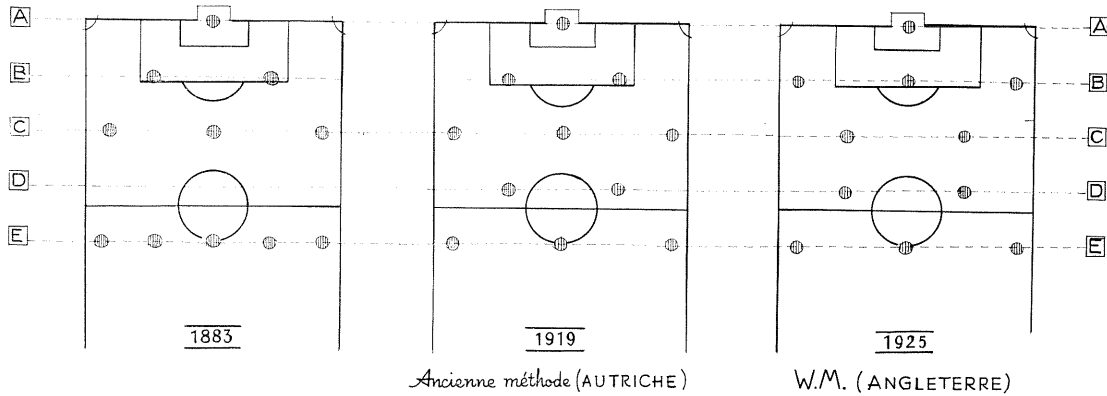
Dans ce système l'occupation du terrain par les joueurs est fonction du placement et déplacement de l'adversaire pré-désigné. L'équipe est à la merci de défaillances individuelles, de la classe de l'adversaire direct, et des astuces de l'équipe adverse.



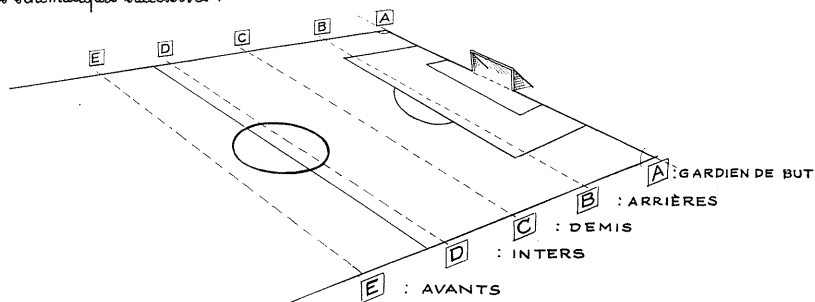
1 : gardien. — 2 : arrière extérieur droit. — 3 : arrière intérieur droit. — 4 : arrière intérieur gauche. — 5 : arrière extérieur gauche. — 6 : demi droit. — 7 : demi gauche. — 8 : avant extérieur droit. — 9 : avant intérieur droit. — 10 : avant intérieur gauche. — 11 : avant extérieur gauche.

Evolution des organisations collectives

De 1883 à la naissance du 4-2-4 lors de la Coupe du Monde en 1958 par le Brésil



Représentations schématiques successives :



**LA DEFENSE A QUATRE ARRIERES
EST NEE AVEC LA DEFENSE DE ZONE.**

La tactique est une lutte entre la défense et l'attaque. La fameuse équipe de Hongrie lors de la coupe du Monde de 1954 avait une formation d'attaque en M (ailliers et centre avant en retrait, deux demis en pointe) qui a complètement désarticulé le dispositif des équipes appliquant le WM ou d'autres organisations basées sur les principes du marquage individuel.

Après la Coupe du Monde de 1954 beaucoup d'équipes ont joué en M en attaque. Les ailes attirant les arrières, le centre avant en retrait attirait l'arrière central, libérant ainsi beaucoup d'espace libre pour les intérieurs.

* * *

C'est depuis 1956 que j'ai commencé à appliquer la défense à quatre arrières selon les principes de l'occupation solidaire du terrain...

Le 4-2-4 peut se transformer en 4-3-3 ou encore en 4-4-2 et en 4-1-2-3.

**LE PLUS IMPORTANT DANS CE SYSTEME
EST L'ORGANISATION ET L'ANIMATION COLLECTIVE
DES 4 ARRIERES.**

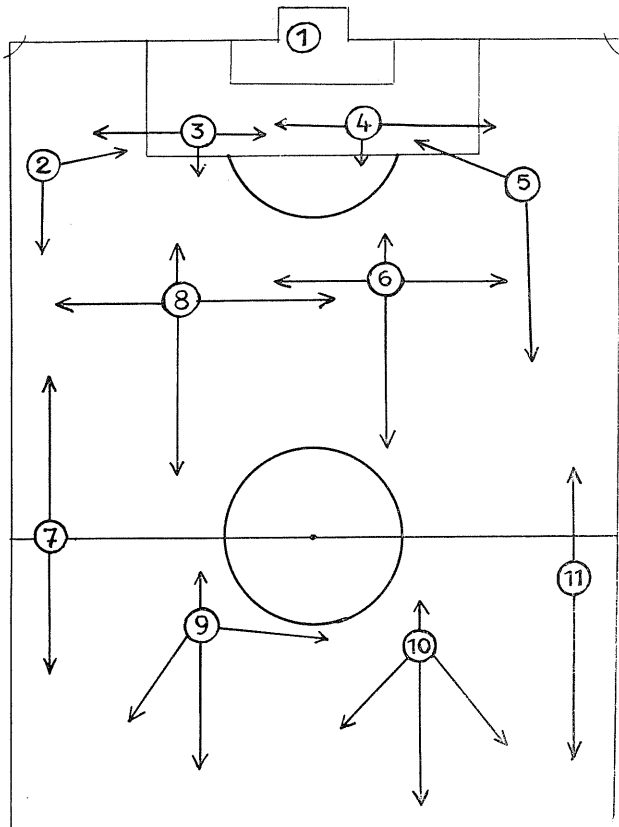
Il y a 6 joueurs qui attaquent le but adverse. Les deux demis nous pourrions les dénommer intérieurs en retrait. Ils sont plus offensifs que défensifs.

Les 4 arrières qui se déploient sur toute la largeur du terrain suffisent à la protection des buts. Chaque joueur s'efforce de maîtriser et de jouer le ballon dans sa zone tout en aidant les partenaires dans leur propre zone ou en se substituant à eux.

1) *Protection des buts* : animation défensive.

Le croquis n° 1 montre les animations schématiques des défenses en ligne des 4 arrières :

- alignement parallèle à la ligne de but (défense en ligne à hauteur de celui qui attaque l'adversaire porteur du ballon);
- derrière le joueur qui attaque l'adversaire porteur du ballon;
- derrière le joueur qui couvre celui qui attaque l'adversaire porteur du ballon.



2) L'animation dans l'attaque du but adverse est l'occupation rationnelle du terrain tant en largeur qu'en profondeur.
 Le croquis n° 2 montre l'organisation de la diagonale.
 Les Autrichiens et les Brésiliens adoptèrent la diagonale avant que le 4-2-4 ne s'impose dans sa pleine conception.
 Cependant la diagonale déséquilibrait l'équipe, lui donne plus d'assise, d'équilibre, d'efficacité défensive et offensive.

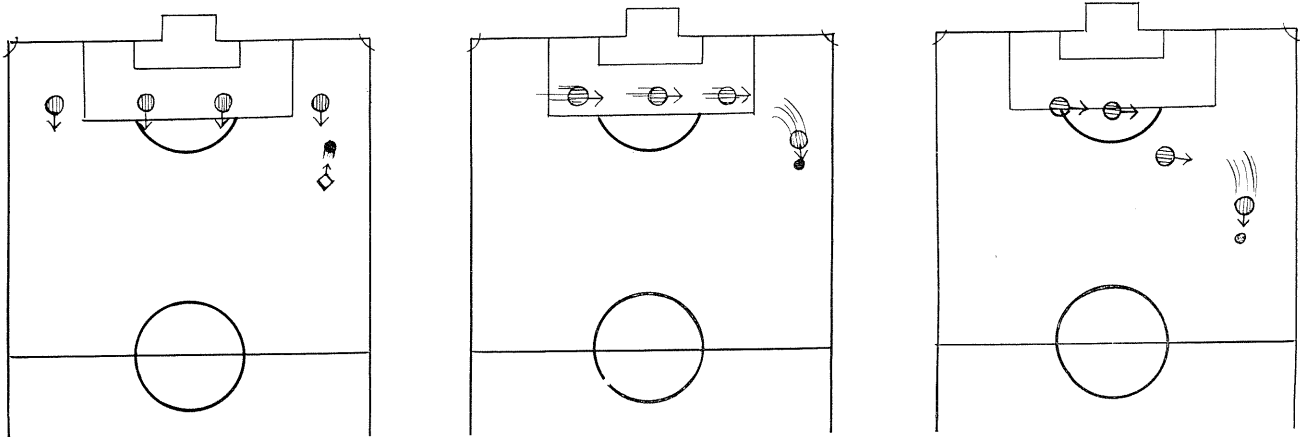
LE 4-2-4 OFFENSIF : SON ANIMATION, SES PRINCIPES.

- utilité du hors jeu;
- alignement défensif parallèle à la ligne de but;
- défense collective, offensive et constructive, selon les principes de l'occupation solidaire du terrain; jouer le recul selon la zone du terrain. Le recul n'est pas systématique;
- les 4 arrières se déploient sur toute la largeur du terrain, afin de réduire les angles du jeu de l'adversaire. Ceci facilite l'interception et la couverture systématique du partenaire qui attaque l'adversaire porteur du ballon;
- concentration des forces au milieu du terrain entre les 4 arrières et le but adverse;
- occupation rationnelle du terrain pour permettre une circulation rapide du ballon;
- soutien et interpénétration de toutes les lignes.

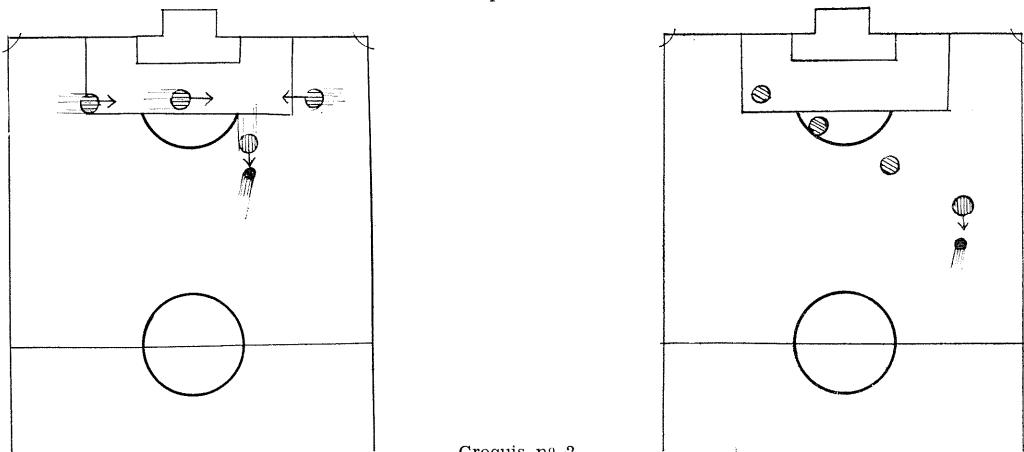
LA DEFENSE COLLECTIVE A 4 ARRIERES PERMET UN FOOTBALL PLUS CONSTRUCTIF.

Pour bâtir une équipe, il faut avoir des idées bien arrêtées sur les principes et les conceptions tactiques du jeu.

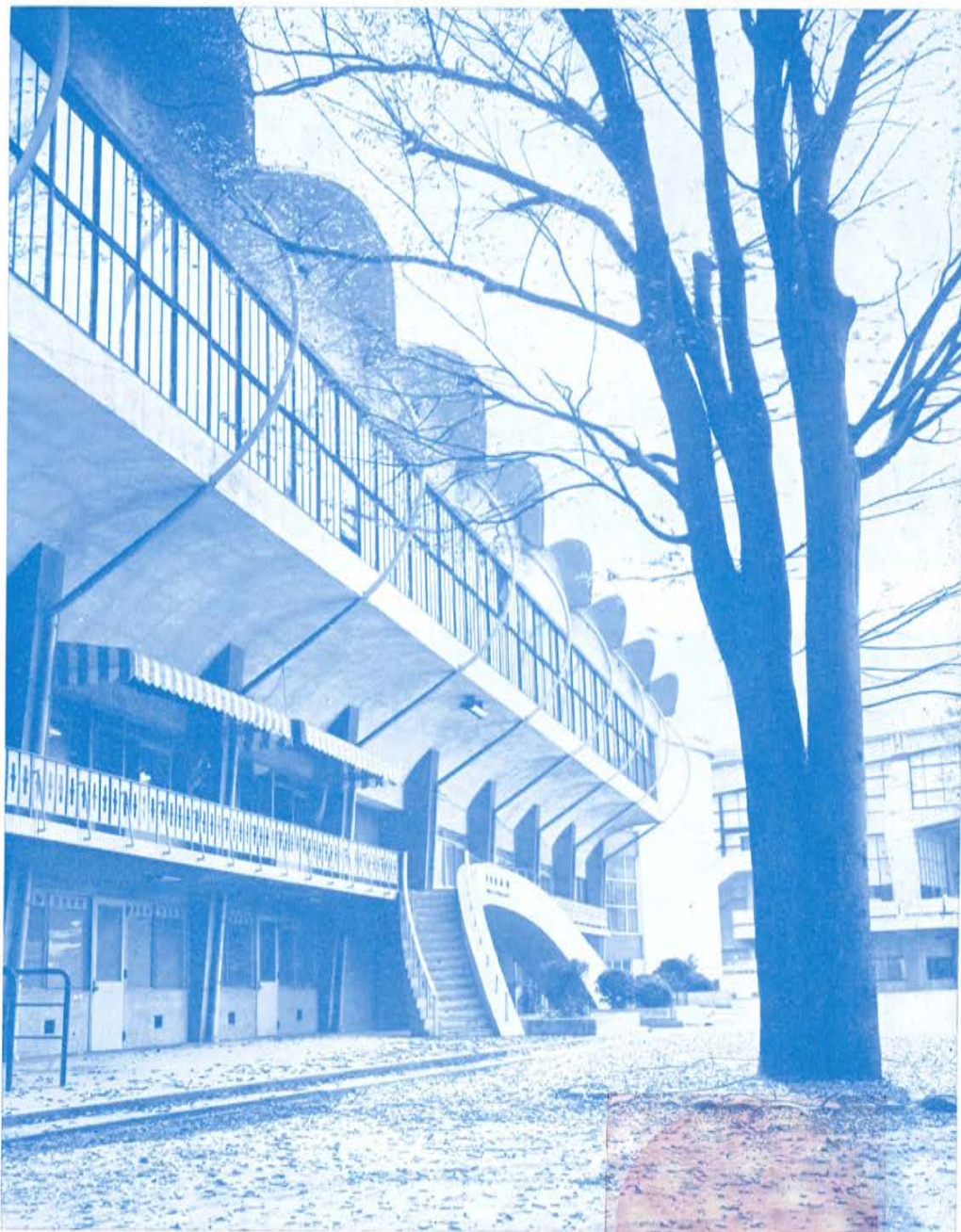
- 1) L'organisation collective doit permettre de coordonner l'utilisation des qualités physiques, techniques et morales, du pouvoir d'anticipation et d'une manière générale de toutes les caractéristiques des joueurs.
- 2) Les joueurs doivent être placés par la conception collective du jeu dans les meilleures conditions pour s'exprimer pleinement.
- 3) Les joueurs doivent recevoir un poste et un rôle bien défini basé sur leurs qualités physiques, techniques, morales.
- 4) Dans la construction et le recrutement d'une équipe il faut rechercher les éléments qui conviennent le mieux à la conception générale du jeu.



Croquis n° 1.



Croquis n° 2.

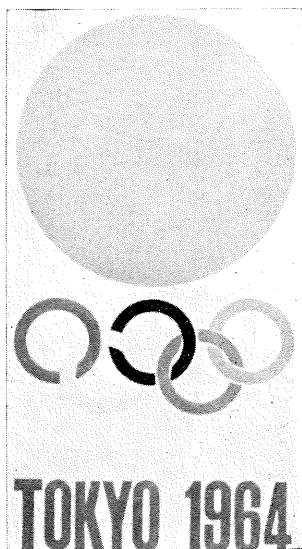


La façade du gigantesque Metropolitan Gymnasium. Neuf mille spectateurs pourront admirer les exploits des gymnastes sans être dérangés par une colonne ou pilier. Le sol est recouvert d'un mélange caoutchouc-liège d'une grande souplesse. L'acoustique est remarquable (Photo Japon).

A front view of the Metropolitan Gymnasium, located at Olympic Park in central Tokyo. Gymnastics events will be held in this mammoth recreational facility during the 1964 Olympics.

Approximately 9,000 spectators can be seated in the 4-story grandstands that surround the main playing area. The fluted, internally braced roof precludes the use of pillars or support girders and allows spectators an unobstructed view of the sport arena. Athletic playing surfaces have been covered with Dex-o-tex, a rubber/cork compound that imparts resiliency and durability. (Photo Japan).

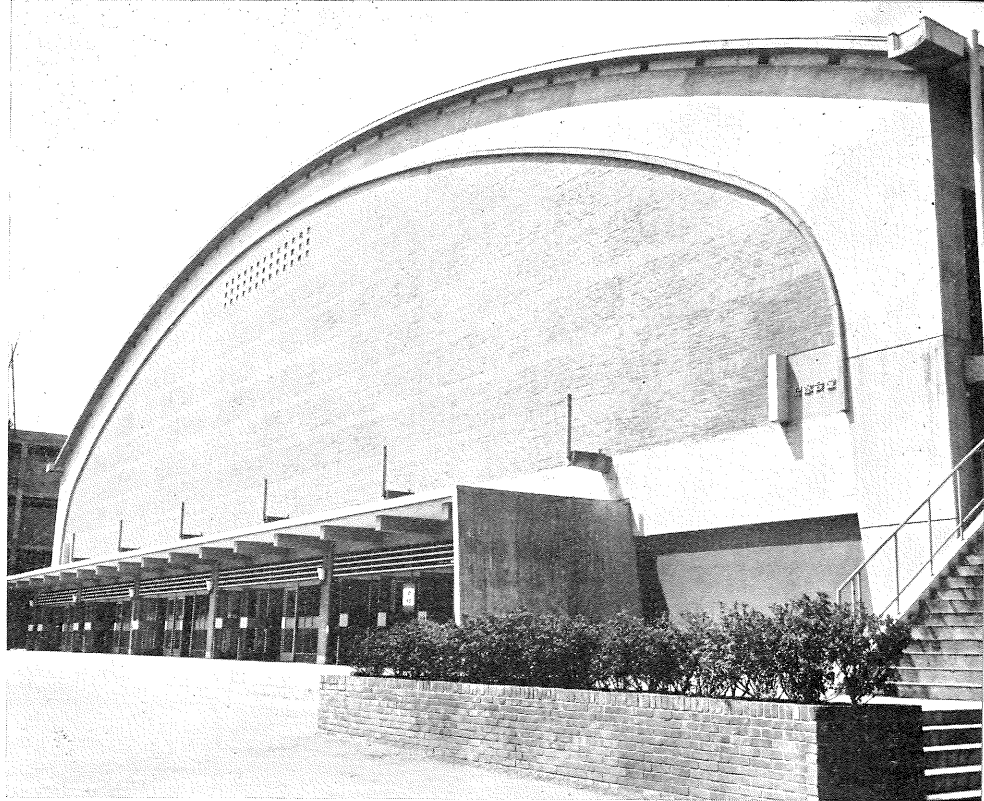




Le bassin de natation «Tokio Metropolitan» est prévu pour plus de quatre mille spectateurs. Les disques d'asbeste qui couvrent le plafond suppriment l'écho si souvent désagréable. La température de l'eau est de 24° C. Seules les rencontres de water-polo seront disputées dans ce bassin (Photo Japon).

A general view of the Tokyo Metropolitan Indoor Swimming Pool which is being readied for the 1964 Olympics. The facility — completed in 1958 — is being enlarged to accommodate more than its current capacity of 4,000 spectators. The ceiling is studded with rows of sprayed asbestos discs designed to diminish the echo chamber effect found in most swimming pools. The acoustic innovations, combined with the studied use of natural light by the architects, serve to make this building one of the most modern of its kind in the world. Water is kept at a fixed temperature of 24°C in both the swimming and diving pools, and a pressure filtering and sterilizing system maintains constant freshness. Water-polo matches will be held here in 1964 while other aquatic events will take place in a larger facility being constructed at the Olympic Village.
(Photo Japan.)



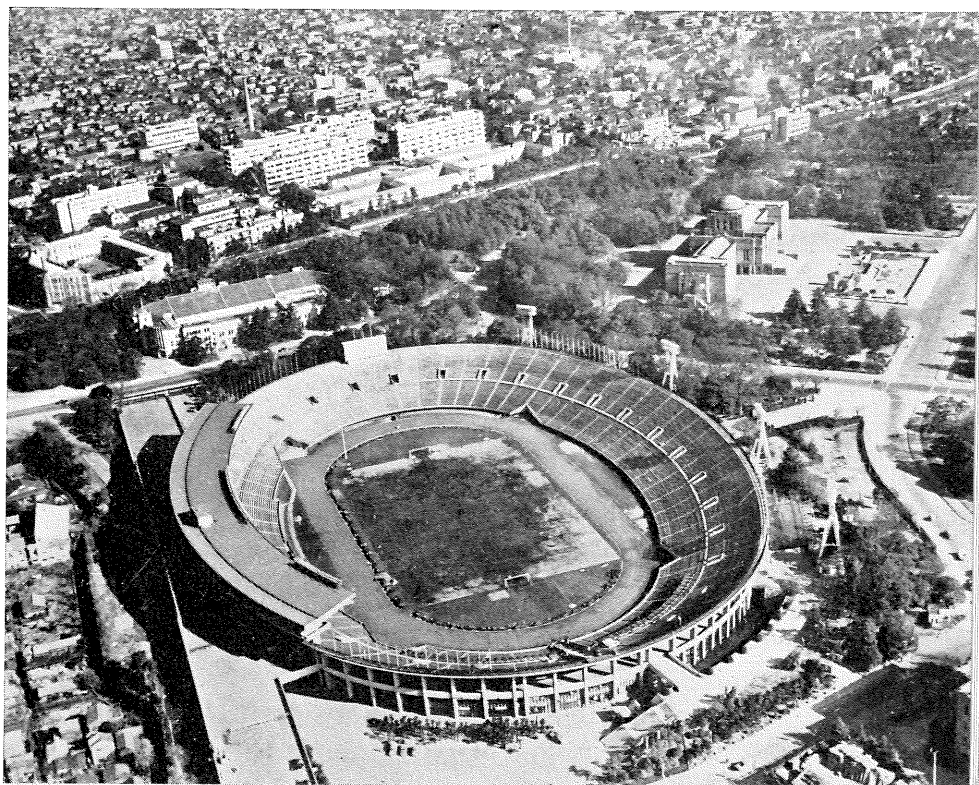


La salle couverte de l'Université de WASEDA, trois mille spectateurs, servira pour l'Écime et les sports de combat. Cette salle fut le siège du Tournoi de Tennis de table pendant les Jeux Asiatiques de 1958 (Photo Japon).

The Memorial Hall of Waseda University will be used during the 1964 Olympics for fencing and similar Sports. Spectator galleries will be expanded to a seating capacity of 3,000 in time for the Games. The vast available floor space, which includes a 135 meter indoor track, makes it possible to use the facility for a number of sports. The hall was used for staging the table tennis tournament held in 1958 during the Third Asian Games. (Photo Japan.)

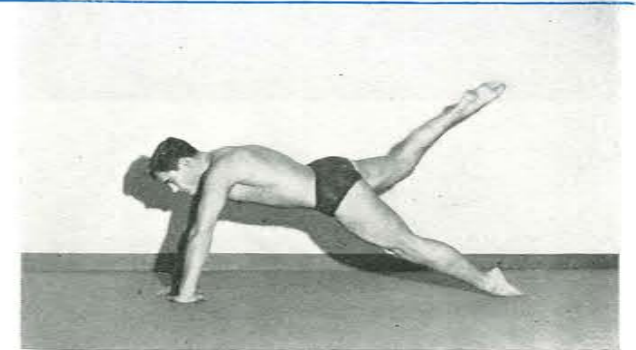
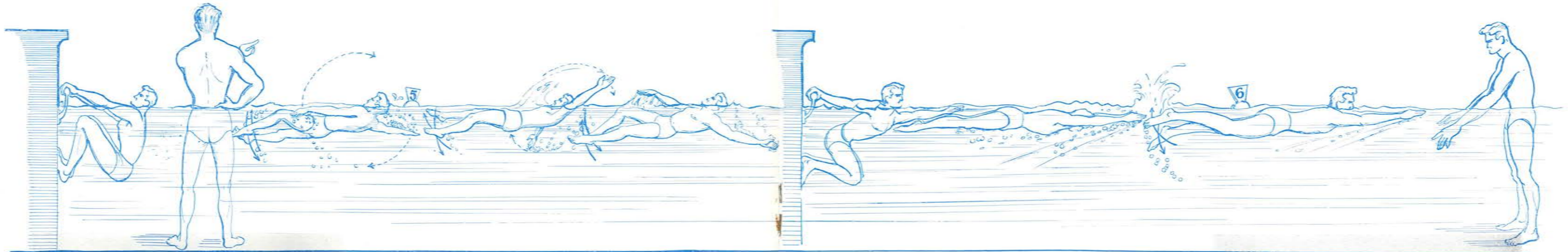
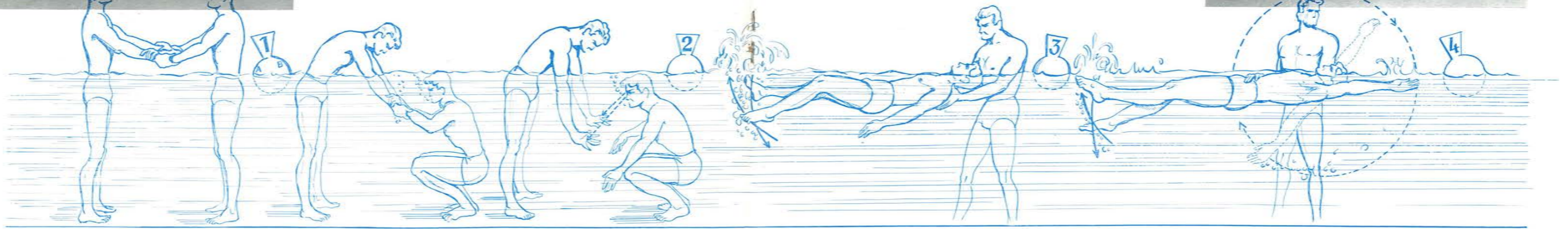
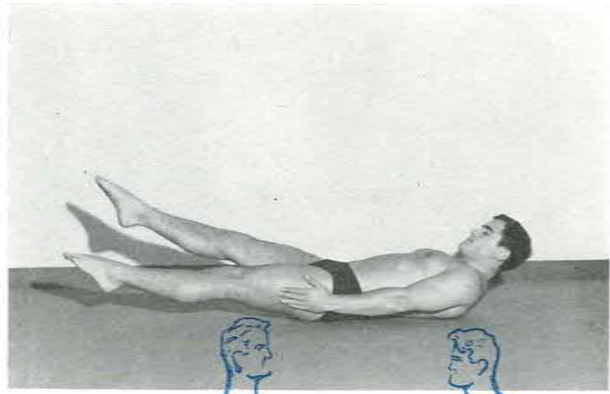
Photo aérienne du Stade National. D'une capacité de quatre-vingt-cinq mille personnes, il sera le siège de l'Athlétisme et des cérémonies d'ouverture et de clôture. Ce sera le centre nerveux des Jeux (Photo Japon).

An aerial photograph of the National Stadium in central Tokyo. Although completed in 1958, a major construction program will increase seating capacity to 85,000 in time for the 1964 Olympics. Noted for its unsurpassed en tout cas track, the stadium will serve as backdrop for the major athletic events, as well as the opening and closing ceremonies. The nerve center of the Olympics will be maintained here, as will the main press, radio and TV facilities. (Photo Japan.)



SOLDIER KEEP FIT!

SOLDAT SOYEZ EN FORME!



Swimming ... is easy!

Nager ? .. c'est facile!

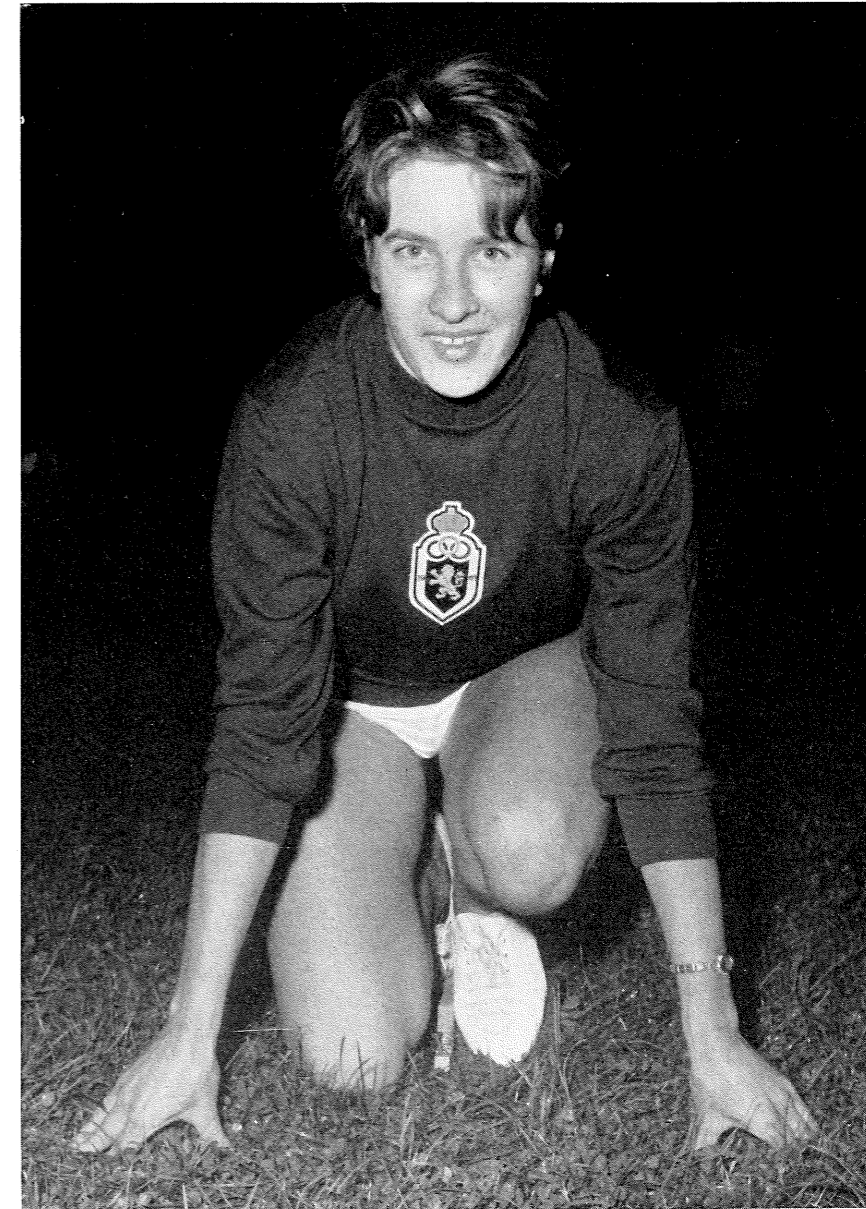
Pretty persuaders



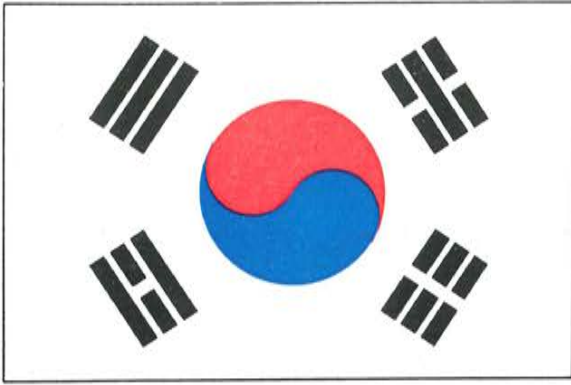
*Exercise and skills
go along
very well with grace
and beauty*

Young American water-ski champions practicing at Cypress Gardens (United Press Photo).

Janine Knaepen, la charmante championne Belge d'athlétisme, prouve que ce sport convient parfaitement aux jeunes filles (Photo Action Bruxelles).



Jolies ambassadrices



Introduction
of the
Republic
of
Korea's

TAEKWON-DO



General Choi, Hong Hi,
Chairman of Daihan National
Taekwondo Association
is instructing Major Nam Tae Hi,
Director of Odokwan, about the training.

Taekwon-Do which is one of the Republic of Korea's proud and inherent military arts, was organized approximately 1250 years ago, AD 700, in the Silla Dynasty and is now being introduced throughout the world.

Taekwon-Do is the military art of attacking and defending the 72 vital parts of human body utilizing one's own body from the end of hands to the feet. It exercises the whole body. It creates power that may substitute arms in combat. It is a self-protection art because deadly power can be developed through training.

Prior to the beginning of Taekwon-Do training, one should understand the real spirit of it : the courtesy, the sense of sacrifice, the endurance, the indomitable spirit which are prevalent in its development. The purpose of the Taekwon-Do training is also protection of the weak as well as self-defense through both spiritual and physical exercise.

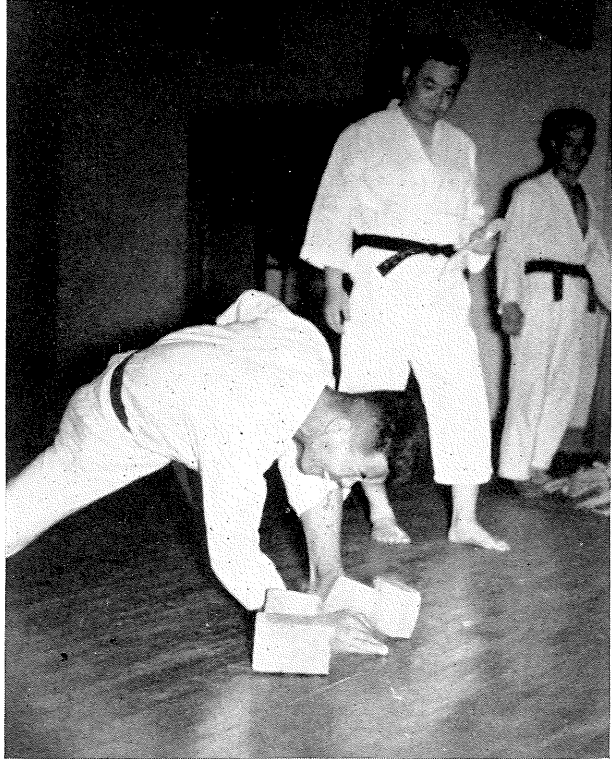
The main characteristic of Taekwon-Do is that any person, male or female, young or old, can participate in the training entailing neither much expense nor wide space. A large number of people can be trained by one instructor.

Forms, Sparring, and Destruction are the three elements of Taekwon-Do and all these three elements should be developed concurrently.

The lowest qualification in Taekwon-Do is the 8th grade. One goes up to the first grade by steps. In the front grade one can be promoted from degree one to the degree seven which is the highest qualification authorized in Taekwon-Do.

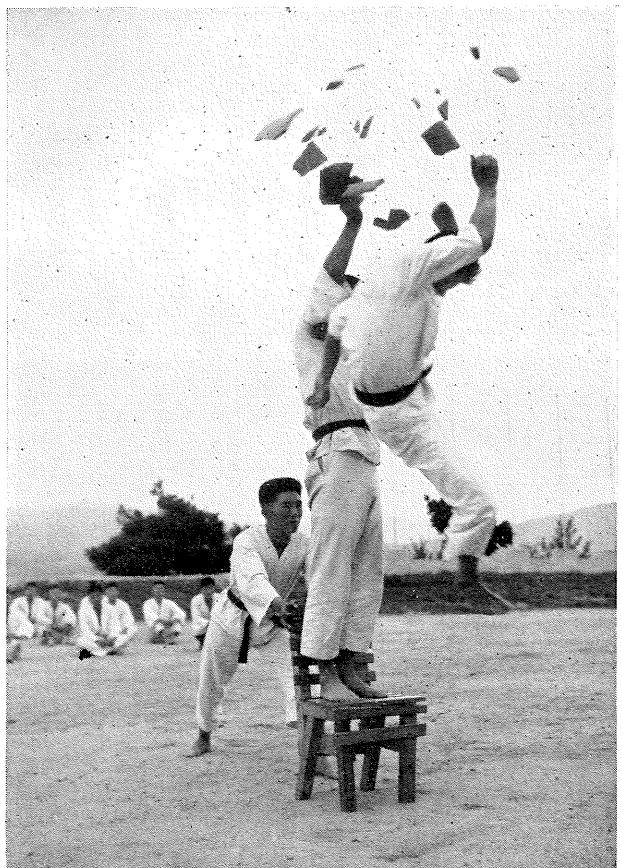
Three different color belts are used on uniforms; white belt is used by the 8th grade to 5th grade holder, brown belt is used by 4th grade to 1st grade holder and black belt is used by degree 1 to degree 7 holder champions. To become degree one champion, one must have continuous exercise of average two hours training a day for two to and half years with great continuity and persistence.

The President of Korea Taekwon-Do Association, Major General Choi Hong Hi, VI ROK Corps Commander, degree 7 holder, studied and published the Changhyon Style which have brought the renovation to the Forms of Taekwon-Do, one of three elements. The Changhyon Style such as Hwarang, Chungmoo, Ulchi, Samil, Chungjang and Kaebaek forms had been highly praised when Taekwon-Do Champions paid a demonstration tour to



Under the direction of Maj. Nam Tae Hi, Director of Odokwan, 2nd degree champion, Lim, Chang Shik, is destructing a brick with hand.

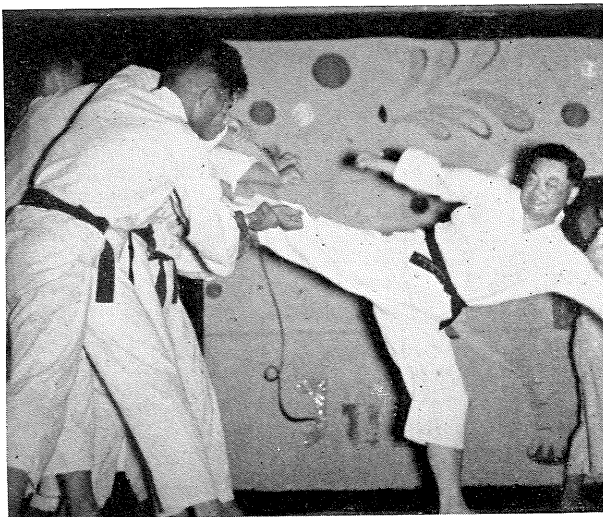
4th degree champion, Han, Cha Kyo, is breaking two sheets of tile with front heel by jumping up 9 feet.





3rd degree champion, Kim Bock Man is breaking targets dispersed in three directions at the same time. (After destruction with hand and elbow, the man is breaking two sheets of 1 inch board with heel).

6th degree champion, Nam Tae Hi, (Director of Odokwan) breaks three sheets of 1 inch board with heel.



the south-east Asia countries in 1959. Presently many Taekwon-Do instructors are dispatched to many free world nations including the United States of America. This Military Art consequently has brought forth closer relationship and strong ties among the Allied nations. The Republic of Vietnam has recently invited Taekwon-Do instructors from Korea and several instructors will be soon on their way to this country.

No surprise attack is allowed in Taekwon-Do. Defense first is its motto. Due to its deadly power it is impossible to organize match between Taekwon-Do trainees. For hand-to-hand combat the skills of Taekwon-Do may be most efficiently used on the battle field. In the Republic of Korea Army, Taekwon-Do Ohdokwan (a chain of gymnasiums for the practice of Taekwon-Do) has been established. Major Nam Tae-hi, degree 6 holder, was nominated director of the Ohdokwan. His respected skill and accumulated training are surprising.

In Korea, Taekwon-Do prevails among the civilians as well as among the military personnel as part of the program of the National Reconstruction Movement. It contributes to improvement of nation's physical and mental health. It is hoped that this fine military art will be adopted by C. I. S. M. and introduced in its member-countries.

LE TAEKWON-DO COREEN

Le Taekwon-Do fut introduit en Corée en l'an 700 sous la dynastie de Silla. C'est l'art d'attaquer et de défendre les 72 points vulnérables du corps humain. Les armes principales sont les mains et les pieds qui par l'entraînement peuvent porter des coups mortels.

L'entraînement se double d'une haute préparation psychique.

Un code d'honneur est appliqué. Des grades sont décernés. Les attaques, les assauts et les « destructions » sont les trois éléments du Taekwon-Do qui en Corée fait partie intégrante du programme du mouvement national de Reconstruction.

Dans l'Armée Coréenne une chaine de gymnases existe dans lesquelles cet art est spécialement enseigné. Il n'y a jamais de rencontres organisées, certaines attaques du Taekwon-Do étant mortelles.

Depuis quelques années, les instructeurs de Taekwon-Do de la République de Corée ont introduit leur art ancien dans de nombreux pays.

Ils souhaitent que tous les pays membres du C.I.S.M. s'y intéressent.



4th degree champion, Han Cha Kyo, breaks three sheets of 1 inch board jumping over 6 men.



Hymne national coréen. — Korean National Anthem.

Initiation au Yachting

par W. SOTIAUX,

Inspecteur d'éducation physique et de sports (Belgique)

« A tous mes lecteurs je souhaite de découvrir un jour l'ivresse de « planer » en bateau, suspendu à un trapèze, une écoute entre les dents, le visage fouetté par les embruns de la mer.

C'est une sensation inoubliable.

Essayez..., je vous souhaite bon vent et bonne mer. »

Faire de la voile, pratiquer le yachting, aller en bateau, autant d'expressions qui font rêver les jeunes et beaucoup d'adultes. La navigation à voile existe sous des formes primitives depuis les Phéniciens (2.000 ans avant Jésus-Christ).

Elle s'est développée pour des raisons commerciales ou guerrières jusqu'à la fin du XIX^{me} siècle mais n'est devenue un sport (pour rappel se disputer; se distraire) qu'à la fin du XIX^{me} siècle.

Le terme « yachting » vient du mot néerlandais « jagen », qui signifie chasser, poursuivre. Les « jagers » étaient des bateaux rapides, très manœuvrables.

Depuis la fin de la dernière guerre le yachting connaît un succès sans cesse croissant dont il faut se réjouir.

L'on peut affirmer que la voile devient un sport populaire grâce aux loisirs, aux possibilités de déplacement, aux progrès de la construction.

Le temps est révolu où seuls quelques privilégiés pratiquaient la voile parce qu'ils pouvaient se payer un bateau très coûteux et un personnel nombreux pour l'entretien et la manœuvre.

La conception du yachting évolue et actuellement ce sont surtout les petites unités qui se multiplient. Elles permettent à un grand nombre de pratiquants de connaître ce sport enivrant qui donne à l'homme l'occasion de se mesurer mais surtout de composer avec les éléments naturels.

Cette lutte avec l'eau et le vent s'apparente chez le yachtman avec celle que livrent l'alpiniste au roc et à la pesanteur, le skieur à la neige et aux accidents du terrain, le parachutiste aux vents et aux courants.

Le sport de la voile présente beaucoup d'aspects différents.

Deux grandes catégories peuvent néanmoins être prises en considération :

a) *le yachting léger* : les embarcations ne s'éloignent guère des côtes; la participation physique des équipiers joue un rôle prépondérant dans l'équilibre du bateau. Cette participation peut devenir très athlétique (voir le foquier en trapèze sur un « flying dutchman » ou un « 505 »).

b) *le yachting de croisière* : le bateau devient un engin de locomotion en même temps qu'un abri sur l'eau. La taille et l'équipement du bateau permettent de plus ou moins grandes randonnées : navigation côtière ou grandes traversées.

Une course célèbre : « l'America Cup Trophy » met depuis 1852 les meilleurs équipages et les meilleurs bateaux en compétition dans cette catégorie.

CHOIX DU BATEAU.

L'objet de cet article concerne surtout le yachting léger.

Le choix du bateau est un problème délicat à résoudre.

Un voilier se compose essentiellement de la coque, élément porteur, du gréement, élément moteur, constitué par le mât, les espars, les voiles et tous les cordages.

EN CE QUI CONCERNE LA COQUE.

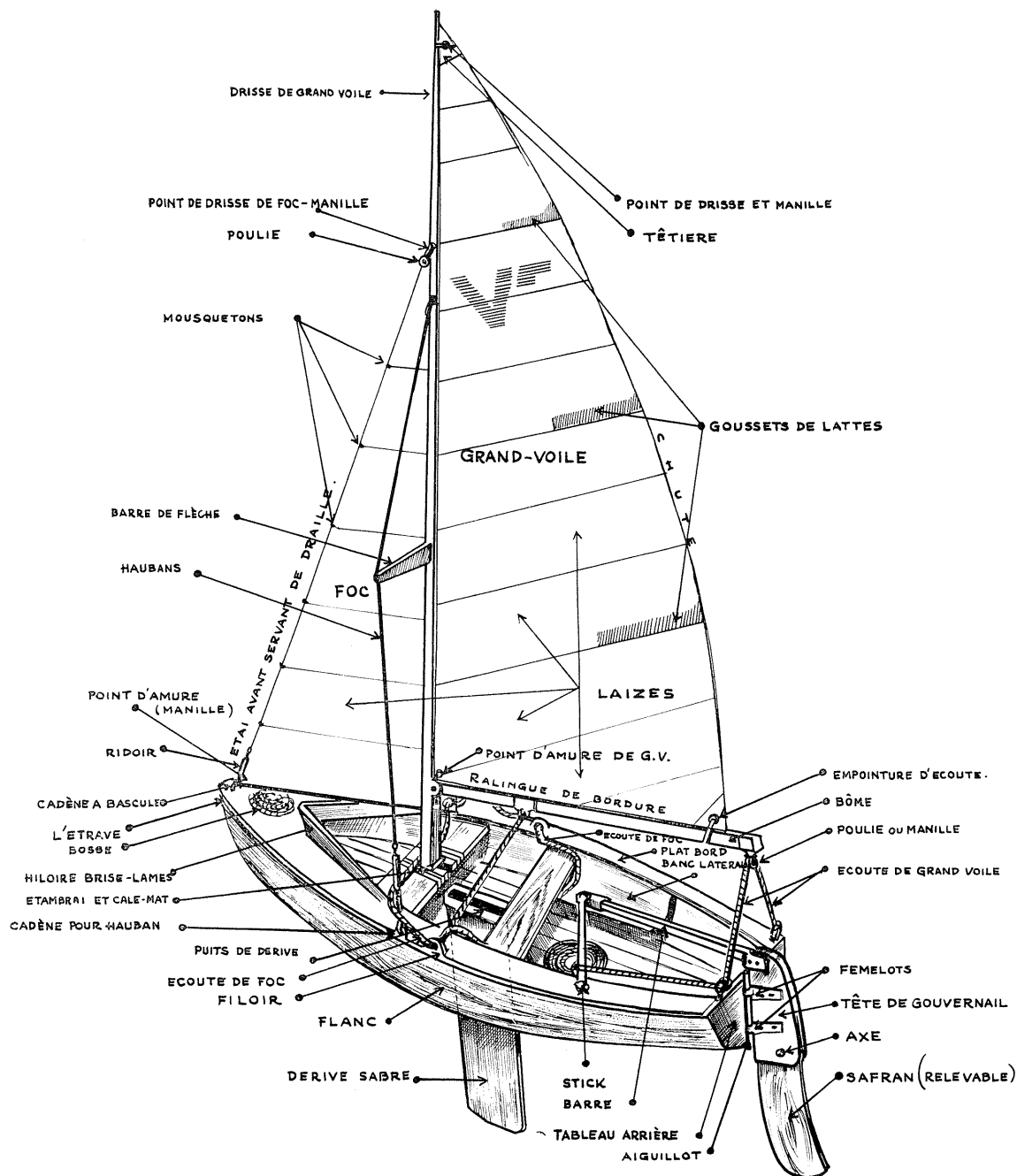
Il faudra faire le choix entre une coque en forme ou à bou-chains vifs, un dériveur ou un bateau à quille; en général, le yachting léger se pratique sur un dériveur (dérive = quille mobile) (voir fig. 4).

C'est le genre de bateau où le poids de l'équipage joue un rôle important dans la stabilité.

Sur certains dériveurs, le déplacement de l'équipage nécessite des dons d'acrobate, et le trapèze semble s'utiliser de plus en plus pour le foquier (505, Flying Dutchman, etc....) (voir fig. 12).

Vous trouverez néanmoins un grand nombre de monotypes sur lesquels la navigation sera moins périlleuse.





LE GREEMENT.

Pour le yachting léger le bateau est gréé d'une seule grand'voile ou d'une grand'voile plus un ou deux focs.

— La surface de la voile est importante : elle caractérise les catégories de bateaux.

— Le nombre et l'emplacement des voiles déterminent les dénominations des voiliers : Cat boat, Sloop, Cotie, Ketch, Goelette.

Le yachting léger utilise des cat boats et des sloops.

Les spécialistes expérimentés à qui vous demandez conseil prendront en considération :

- le budget disponible (n'oublions pas l'indispensable remorque);
- le nombre de personnes à embarquer;
- l'endroit d'utilisation du bateau (mer, lac, rivière);
- les dispositions et ambitions du futur propriétaire.

LES MATERIAUX.

Actuellement la matière plastique semble pouvoir remplacer le bois, le bois moulé et même le contreplaqué.

L'entretien du plastique est en général fort réduit mais le bois garde certaines qualités de « vie » : souplesse, réactions, qui ne sont pas négligeables.

Pour les voiles, les tissus synthétiques, nylon, tergal, dacron supplantent le coton.

Les produits de tous ces facteurs différents donne une multitude de possibilités.

LES CATEGORIES.

Les petits voiliers de régates sont « standardisés » et classés en séries monotypes où les dimensions, le poids doivent être respectés.

A titre d'exemple, quelques renseignements concernant les séries olympiques.

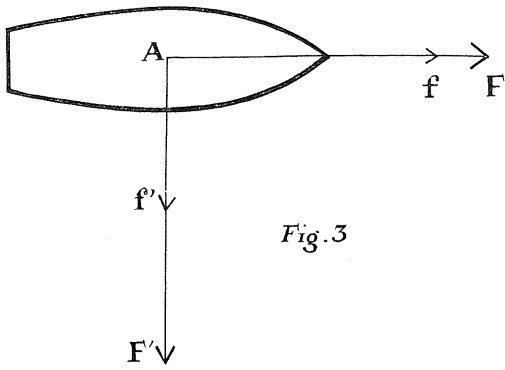


Fig. 3

2) Les forces de traction F et F' étant de même valeur, le déplacement f est plus important que f' .
Les formes de la coque favorisent le déplacement f , en f' le bateau est freiné (fig. 3).

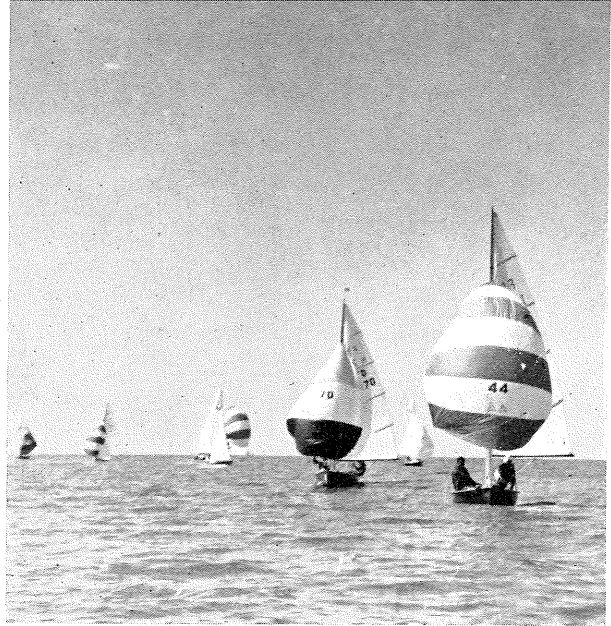
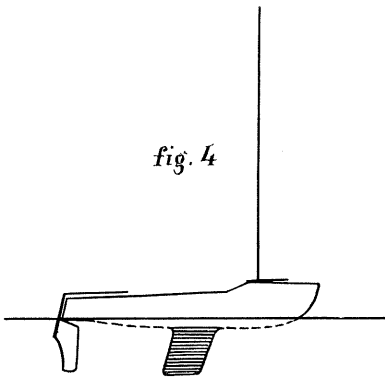
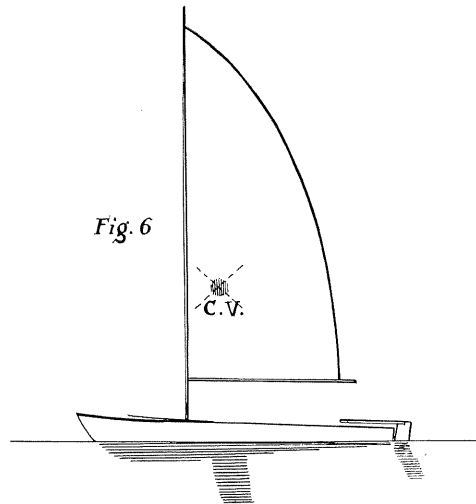


fig. 4



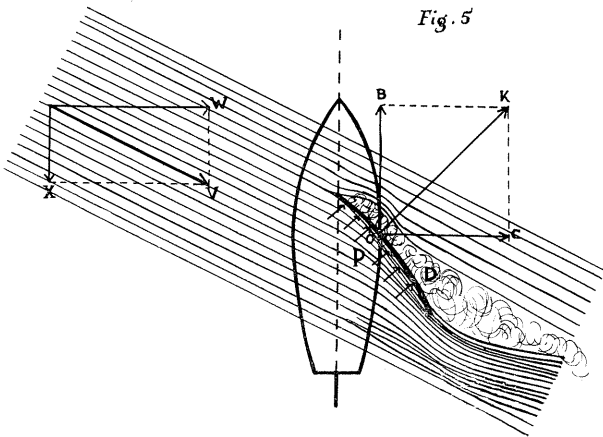
3) La quille ou la dérive (qui est une quille mobile) augmentera encore la résistance au déplacement latéral (fig. 4).

Fig. 6



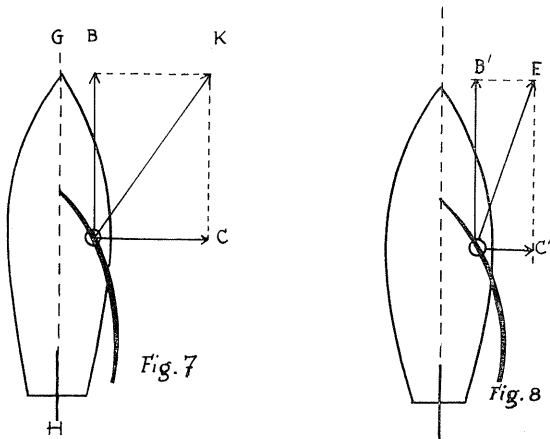
6) Cette force s'applique au « centre vélique » [point où s'exerce la résultante de la poussée du vent sur la voile (CV)] (fig. 6).

Fig. 5



4) « V » représentant le vent en force et en direction, il apparaît au vent de la voile une pression « P » et sous le vent une dépression « D » (jusqu'à 3 fois supérieure à « P »).

5) La force en résultant (pression plus dépression) est représentée par le vecteur « K » (perpendiculaire au plan de la voile) (fig. 5).



7) « K » ayant été reporté au plan du bateau, la force « K » peut se décomposer en oB et oC (ou « F » et « F' » de la fig. 2).
D'après le croquis n° 3 la résistance à oB sera négligeable, oC sera presque annulé : résistance coque et dérive (Voir « F » et « F' » de la fig. 2).

8) Il reste donc les deux effets oB' et oC' dont la résultante sera oE , direction dans laquelle le bateau sera propulsé (fig. 8).

La régates.

La régates est le terme qui définit la compétition nautique en général.
Les courses de voiliers peuvent être très spectaculaires pour les initiés.

La régates à la voile se déroule d'une manière très différente d'une régates à l'aviron par exemple, d'une course d'autos ou d'une course à bicyclette.

Le départ ne peut se donner en ligne puisque le bateau le plus au vent prendrait tout le vent, donc la force motrice, aux autres concurrents.

Il est très difficile de maintenir un bateau immobile s'il n'est pas amarré ou ancré. Aussi les régates commencent-elles en fait 10 minutes avant le moment du départ, les bateaux se préparant à passer la ligne (fictive) de départ au moment idéal et dans la position la plus favorable.

Des signaux sonores (coups de canon) et visuels (fanions hissés ou amenés) déterminent le départ. Le chronomètre est néanmoins indispensable pour le décompte du temps à bord.

Des règles de priorité très précises président aux évolutions des voiliers en régates ou en navigation libre.

En principe le voilier qui reçoit le vent de la droite (les voiles sont à gauche) a la priorité sur celui qui reçoit le vent de la gauche.

Avant de prendre la barre d'un bateau il est indispensable de connaître les nombreux cas particuliers qui peuvent se présenter.

Le parcours d'une régates est délimité par des bouées, des embarcations à l'ancre ou des éléments géographiques (île, presqu'île, cap) qu'il faut contourner une ou plusieurs fois dans un sens déterminé.

En yachting léger, le classement se fait soit par un système d'addition de points avec une bonification pour le premier, soit par un pointage résultant d'une formule logarithmique où interviennent :

- a) la distance parcourue;
- b) le temps;
- c) le nombre de concurrents;
- d) le nombre d'abandons.

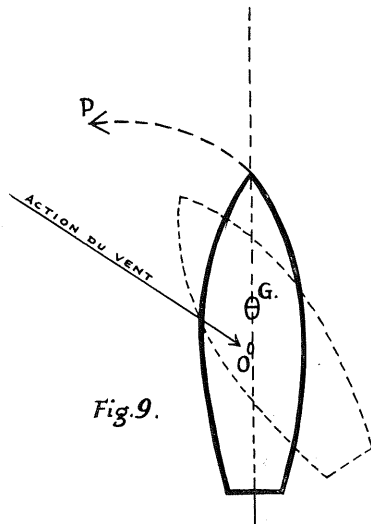
Sur le vaste champ de jeu que représente un plan d'eau, les concurrents échappent très souvent au contrôle des juges; aussi doivent ils faire preuve d'un esprit très sportif parfait, appliquer un fair-play à toute épreuve. La seule sanction après une faute étant la disqualification, c'est souvent d'eux-mêmes qu'ils doivent l'appliquer.

Sécurité.

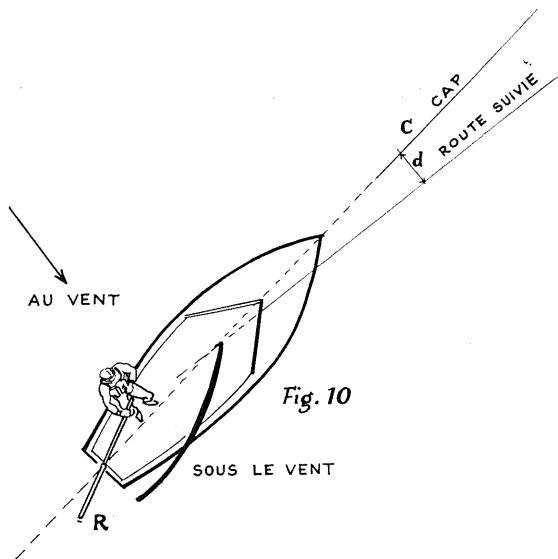
Le sport de la voile n'est pas dangereux. Quelques précautions élémentaires doivent néanmoins être strictement respectées pour éviter les accidents.

1. Pour faire de la voile il faut savoir nager.
2. Il faut connaître le plan d'eau et les conditions météorologiques locales.

(suite page 39)



9) Le point théorique d'application du vent O' transposé sur l'axe du bateau est en général en arrière du centre de gravité « G » du bateau; ce qui provoque en même temps que la progression en avant (voir oE , fig. 8) un couple de pivotement du bateau vers « P ». On dit que le voilier est ardent (tendance à se mettre nez au vent) (fig. 9).

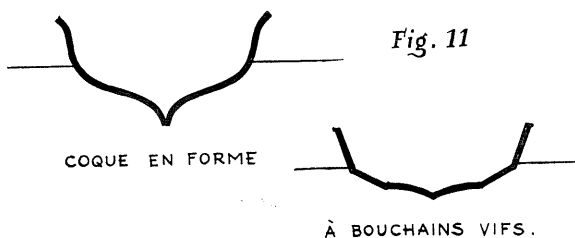


10) Le gouvernail servira notamment à maintenir le bateau dans son cap « C ». Il y aura néanmoins toujours dans les meilleures conditions une dérive : angle d .

Le gouvernail sert aussi aux changements de direction (la manœuvre des voiles est plus importante).

Ne jamais perdre de vue que le gouvernail est un frein (au delà d'un angle de 38° avec l'axe du bateau il n'a plus d'action directionnelle).

Apprenez aussi à rester *au vent* de votre barre, c'est-à-dire du côté opposé à celui duquel se trouvent les voiles : c'est surtout une question de sécurité (fig. 10 et 12).



DIETETIQUE ET SPORTS

Méd. Commandant **THIEBAULT**
(France)



La contraction musculaire est un phénomène biologique exigeant pour se produire la présence d'un certain nombre de facteurs. Parmi ces facteurs et puisqu'il s'agit d'un phénomène moteur, se trouve à une place de choix, « le carburant ». C'est ce dont nous avons été nous entretenir avec le Docteur Creff, chef de la consultation de Diététique Sportive à l'hôpital Saint-Michel à Paris et également professeur à l'École d'anthropologie de Paris.

Nous allons donc tenter de faire un exposé rapide de la question telle qu'elle nous est apparue après avoir pris contact avec cet éminent confrère.

L'alimentation rationnelle du sportif est devenue une évidence depuis que le sport tend à être une science faisant appel à la physiologie, la chimie, la biologie, la médecine; il fallait donc sortir cet apport alimentaire de l'empirisme où il était confiné d'autant que la Diététique Générale n'est elle-même une science que depuis fort peu. Il est certain pour qui a un peu pratiqué le sport que l'alimentation a un énorme rôle dans la préparation physique et que cette alimentation doit être équilibrée, rationnelle, nécessaire et suffisante. Le docteur Creff a remarqué en cinq ans de pratique que sur cent athlètes, 14 % avaient une alimentation conforme aux normes de la diététique moderne, dans les 86 % restant on trouvait toute la gamme des fautes : alimentation trop riche ou trop pauvre, trop de viande, pas assez de vitamines, végétarisme total, etc.

Aussi l'assistance d'un médecin est-elle devenue indispensable car les phénomènes biologiques de la nutrition font directement appel à des notions directement du ressort médical.

Pendant il faut remarquer que nous parlerons uniquement de composants chimiques. Il ne s'agira

en aucun cas de préconiser tel ou tel fruit ou légume, ce pour éviter de nous heurter à l'habitus alimentaire très différent suivant les contrées. Parler protides ou lipides est intelligible pour un Asiatique comme pour un Européen.

Donc nos aliments comprennent :

- une partie énergétique : glucides, protides, lipides;
- une partie plastique : apport hydrique, apport vitaminique, apport minéral.

Le besoin énergétique se solde par un apport calorifique quotidien nécessaire au maintien de la vie et de l'activité musculaire. Le besoin plastique implique la protection, la réparation et l'édification des tissus.

LE BESOIN ÉNERGÉTIQUE

Il peut se diviser en plusieurs éléments :

1. — Le besoin de base.

C'est le métabolisme de base nécessaire à l'entretien de la vie au repos, c'est-à-dire la dépense calorifique au repos, allongé, éveillé, à jeun, à une température ambiante de 18 à 20° et au calme émotif. Le métabolisme de base diminue de la naissance à la vieillesse, celui de la femme est plus bas que celui de l'homme, l'altitude l'augmente. Au-dessus de 3 000 mètres, il augmente de 50 %. Tous les excitants l'augmentent, en particulier la cigarette. Enfin l'angoisse et l'anxiété peuvent le faire monter de 50 %. On peut chiffrer médicalement ce métabolisme. Rappelons qu'un homme de

25 ans, mesurant 1 m 70, pesant 65 kg, a un métabolisme basal d'environ 1 700 calories.

2. — La thermorégulation.

La vie de la cellule humaine requiert une température ambiante de 35 à 42°. L'organisme doit donc lutter pour maintenir les 37° naturels et en climat froid ou très chaud, la ration alimentaire devra être augmentée. Cependant, il existe de grandes variations individuelles dans cette thermorégulation, de plus l'habillement intervient directement. D'une manière générale considérons que l'on doit augmenter ou diminuer la ration de $\pm 5\%$ lorsque la température varie de $\pm 10^\circ$ par rapport à la moyenne considérée comme normale. Notons au passage qu'en climat très chaud et humide la ration d'un Européen doit être revue sur des bases spéciales, la lutte contre les fortes chaleurs rejoignant celle des grands froids au point de vue alimentaire.

3. — Le besoin de travail.

C'est évidemment la partie « princeps » de notre étude. Tout moteur ne transforme pas intégralement l'énergie fournie en travail. Le rendement du moteur humain n'est que de 25 %. Une calorie est transformée en travail, trois en chaleur. De plus, le rendement varie suivant l'apport calorique, les glucides donnent 33 %, les protides 13 %. Logiquement nous devrions donc manger uniquement des glucides; c'est en partie faux et nous verrons que la notion d'équilibre glucido-lipido-protidique est extrêmement important. Enfin l'effort entraîne le besoin et on compte *qu'en plus de la consommation calorique basale* l'augmentation calorique horaire est de : 44 pour un tailleur, 90 pour un cordonnier, 145 pour un peintre en bâtiment, 303 pour un maçon, 388 pour un bûcheron. Dans le sport, l'augmentation calorique horaire est de :



course de vitesse ...	500	ski vitesse	960
course de demi-fond...	930	patinage artistique ...	600
course de fond	750	patinage vitesse	720
marathon	700	tennis simple	800
lancers	460	tennis double	350
sauts	400	lutte	900
cyclisme sur piste ...	220	boxe	600
cyclisme sur route ...	360	haltérophilie	450
cyclisme sur route		escrime	600
(vent debout) 600		basket-ball	600
natation vitesse	700	hand-ball	500
natation fond	450	football	400
aviron	500	rugby	500
ski fond	750	water-polo	600

Tous ces chiffres étant des chiffres moyens, il est évident que la dureté ou la tension au travail dans un entraînement ont une incidence directe sur la consommation calorique. Si bien que pour simplifier disons qu'il faut :

- 75 à 100 calories en travail léger;
- 100 à 300 calories en travail moyen;
- 300 à 500 calories en compétition;
- 500 à 700 calories en compétition dite durc.

4. — L'action dynamique spécifique.

La valeur calorique des glucides, lipides, protides est relative. En effet, pour « brûler » un protide l'organisme dépense plus d'énergie que pour un glucide. Ainsi pour obtenir 100 calories avec les protides l'organisme dépensera 40,1 calories. Ajoutons que cette perte n'est pas totale : elle sera utilisée pour la thermorégulation — en pratique 3 % de l'alimentation répond au besoin de l'A.D.S.

En résumé, on compte actuellement :

- pour un cycliste de 25 ans, 170 cm, 65 kg, en course à étapes : 4 820 calories;
- pour un cycliste Bordeaux-Paris de même taille : 5 640 calories;
- pour un footballeur : 3 305 calories.

Remarquons donc d'emblée que chaque homme a ses propres besoins énergétiques dépendant de ses paramètres personnels. Donc cette étude est complexe, elle est de plus difficile à réaliser sur des masses. Rappelons la notion de poids de forme bien connue de nos athlètes, ils doivent s'efforcer d'y rester, c'est là l'essentiel.

LE BESOIN PLASTIQUE

Nous reviendrons tout à l'heure sur ces questions. Auparavant, parlons rapidement de l'autre grand besoin, c'est-à-dire le besoin plastique qualitatif. Un corps humain comprend 40 kg d'oxygène, 15 de carbone et quelques kilos d'hydrogène et d'azote. En outre, il nous faut pour vivre du calcium, du potassium, du sodium, du magnésium, du fer, du phosphore, du soufre, du chlore, de

l'iode, du zinc, du cuivre, du fluor..., tous ces éléments, il faut les renouveler par l'alimentation : 6 gr de sodium, 6 gr de chlore, 1 gr 50 de potassium, 1 gr de calcium, accompagné de 1 gr 5 de phosphore, 10 mmgr de fer. Enfin n'oublions pas les vitamines, les analeptiques surtout B1 - B6 - B12 et C, et les autres moins importantes dans l'effort, vitamines de fond si l'on veut, A, D, E, K, B2, B3, B5, B8, B9 et P.

* * *

Mais en pratique comment doit-on concevoir, toujours suivant les théories du docteur CREFF, l'alimentation d'un athlète ?

Il faut distinguer trois sortes de rations :

- la ration en période d'entraînement;
- la ration de compétition;
- la ration de récupération (soir et lendemain de l'épreuve).

Enfin, la ration pré-compétitive dans les compétitions de longue durée.

1. — La ration d'entraînement (de 3 à 5.000 calories).

a) 15 % de protides avec $\frac{\text{protides animaux}}{\text{protides végétaux}} \geq 1$.

Au-dessus de 15 % en effet l'organisme détruit intégralement le surplus, car ce sont les protides qui sont brûlés en premier et les lipides et glucides seront mis en réserve. Le docteur Creff insiste sur cette notion capitale pour lui qu'il ne peut y avoir de réserves protéïques vraies. *Ce qui revient à dire que c'est l'entraînement et non l'apport protidique qui permet de faire du muscle.* De plus l'excès de protide fatigue le foie, augmente les désaminations — transaminations d'où carence en vitamine B6. A l'opposé, le manque de protides entraîne une diminution de la masse azotée d'où une carence redoutable à l'équilibre, ce qui revient à condamner expressément le végétarisme vrai d'autant que la carence des acides aminés d'origine animale amène l'absence pure et simple en certains acides aminés indispensables, les végétaux ne les fabriquent jamais (reconstitution d'acides nucléiques).

b) 30 % de lipides avec $\frac{\text{lipides végétaux}}{\text{lipides animaux}} \geq 1$.

Notons que les lipides sont les seuls vecteurs de certaines vitamines et que le cholestérol charpente les hormones sexuelles. Au-dessus de 30 % il y a surcharge pondérale. Enfin, les lipides végétaux préviennent certains processus morbides.

c) 55 % de glucides. On préférera les sucres en C6 assimilables sans hydrolyse préalable, surtout le glucose et le galactose. L'excès de glucides

donne des troubles digestifs, une augmentation de poids et une carence en vitamine B1.

d) sur le plan plastique. Ne pas boire aux repas, mais au moins un litre et demi d'eau entre les repas est indispensable. L'invitamination est toujours suffisante dans une ration équilibrée et la manie de la vitamine C est une véritable psychose chez nos sportifs. L'apport minéral est beaucoup plus important surtout le calcium; le lait et le fromage sont les chevilles ouvrières de la diététique.

Petit déjeuner :

biscottes, beurre, miel, jambon ou veau froid, ou farine de céréales; thé, café ou lait pur.

Déjeuner :

légume cru; viande rouge grillée ou rôtie; légume vert ou pommes de terre ou pâtes ou riz; ne pas faire de mélange de légumes; fromage à pâte dure ou demi-dure, un ou deux fruits mûrs.

Goûter :

lait, biscotte, gruyère, fruit.

Dîner :

potage; viande blanche; légume cuit; fromage à pâte dure ou demi-dure; un ou deux fruits, ou compote ou pâtisserie fraîche.

Le vin rouge : un verre au moment du fromage uniquement.

Aliments à déconseiller :

- bouillons de viande, soupe de poisson;
- mouton, porc, gibier, abats (sauf foie de veau);
- oie, canard, pigeon, viandes de conserves;
- toutes les charcuteries (sauf jambon et saucisson sec);
- poissons gras, crustacés, mollusques (sauf les huitres), conserves de poisson;
- corps gras cuits, sauces grasses;
- choux, choux-fleurs, choucroute, épinards, concombres, salsifis, céleri, oseille, oignons crus, pain frais;
- épices et condiments, pâtes feuilletées, pâtisseries à la crème, vins blancs, eaux gazeuses, bière, cidre.

2. — La ration de compétition.

Là on peut dire que chaque athlète a sa ration personnelle et il faut simplement le surveiller, éviter les excès, respecter les goûts et l'appétit sans le dépasser et pallier les déséquilibres. Doit-on enrichir la ration glucidique? La quantité maxima de glycogène hépatique est de 150 à 200 gr, celle des muscles de 300 gr, celle du sang (en glucose) de 4 à 5 gr, celle du liquide interstitiel de 15 gr au plus. *Donc tout excédent deviendra de la graisse.* Si l'on veut dans certains cas apporter des hydrates de carbone on prescrira la levulose qui donne plus de glycogène que le glucose et pendant l'effort du glucose car l'assimilation est immédiate.

Rappelons la loi des trois heures de P. Mathieu, elle est à respecter scrupuleusement. Cependant

c'est peut-être dans ces trois heures que des ap-
points de levulose sont à conseiller car l'anxiété
agit sur la glycémie qui devient instable et qu'il
importe alors de soutenir.

Un petit déjeuner type d'avant compétition :

- 1 bol de farine de céréales au lait concentré
sucré (3 morceaux);
- 1 ou 2 biscottes, miel, confiture;
- 1 ou 2 biscottes au beurre;
- 1 viande hachée puis cuite avec un jaune
d'œuf (et très salé);
- 1 tasse de thé ou café (2 sucres);
- 1 ou 2 fruits frais;
- puis toutes les 2 heures, $\frac{1}{4}$ de litre de jus de
fruits frais tiède avec 20 gr de levulose.

La loi des 8 heures est niée par le Docteur
Creff qui expérimentalement a prouvé que l'assi-
milation alimentaire ne dure guère que de 3 à
5 heures. De plus rappelons que MM. Chaillet-
Bert, Plas, Bugaud et Pallardes ont prouvé que
les protides sont bien métabolisés à l'effort.

3. — La ration de récupération.

L'agression musculaire de la compétition de-
mande une restauration puissante, voici une mé-
thode recommandée par le docteur Creff :

Immédiatement après l'épreuve :

- 300 gr d'eau gazeuse contenant 0,50 gr de
chlorure de potassium et 1 gr de potassium,
le tout tiède, jamais glacé.
- Puis, après la douche et le massage, $\frac{1}{4}$ de
litre de lait écrémé. Une demi-heure avant le
dîner $\frac{1}{4}$ de litre d'eau faiblement minéralisée
(Evian, Volvic, Vittel...).

Au dîner :

- un bouillon de légumes salé;
- un plat de pâtes ou de riz avec 15 gr de
beurre frais;
- une salade avec un œuf dur;
- une ou deux tranches de pain hypoazoté;
- 1 ou 2 fruits mûrs et des abricots secs;
- 1 verre de Bordeaux rouge.

Au coucher :

- $\frac{1}{4}$ de litre de lait écrémé.

Au petit déjeuner :

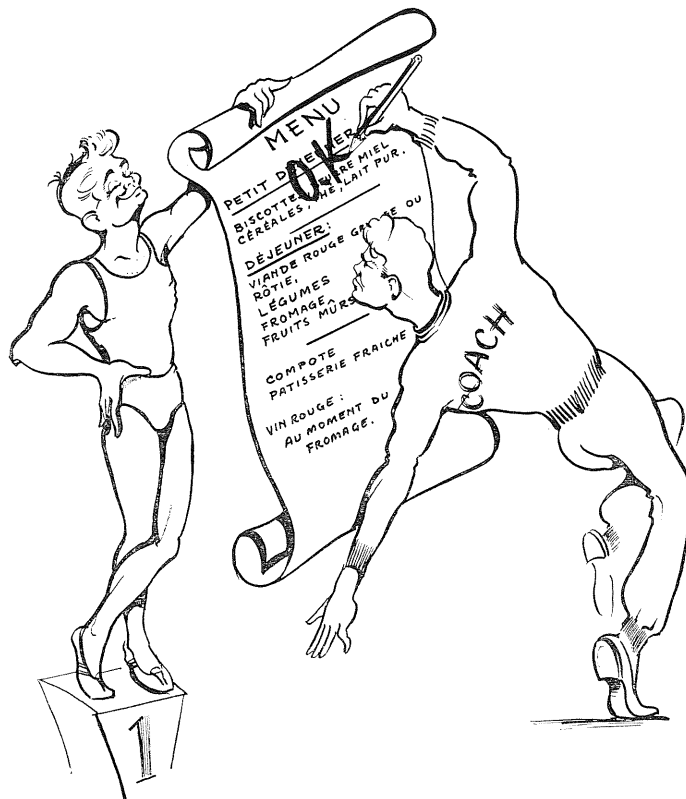
- 1 grande tasse de thé (3 morceaux de sucre);
- 2 biscottes, confiture.

Dans la matinée :

- $\frac{1}{4}$ litre jus de fruits frais.

A midi :

- un légume cru salé;
- un plat de pâtes ou riz avec beurre frais;
- une salade crue;
- 1 ou 2 tranches de pain hypoazoté;
- 1 ou 2 fruits mûrs;
- 1 verre Bordeaux rouge léger;
- puis, reprise de l'alimentation d'entraînement.



4. — La ration précompétitive.

Là, plus qu'ailleurs, c'est l'estomac de l'athlète
qui réclamera son dû, les notions actuelles sont
encore trop floues pour en tirer des leçons appli-
cables à la généralité, il faut avoir vu la consom-
mation étonnante de poulet et de riz par les cou-
reurs cyclistes à étapes pour être frappé par ces
« hyperprotidivores ». Le médecin devra les suivre
attentivement, les conseiller sans traumatiser leurs
psychismes, veiller surtout aux déséquilibres sans
oublier les manies et doping divers des coureurs
ou... des soigneurs.

Voilà brièvement exposées les directives d'une
de nos « écoles » parisiennes de diététique, mais
quoi de plus discuté que ce qui est en fait l'art de
bien manger. En fait, de nombreuses théories s'af-
frontent, de nombreuses méthodes d'alimentation
également, il faut donc rester prudent et s'adapter
aux circonstances : la fonction crée l'organe et
l'organe le besoin. Nous voudrions terminer en
vérité première : l'appétit est un phénomène per-
sonnel ainsi que l'assimilation, tel jeune de 20 ans,
petit et maigrichon, mange quatre fois plus que
l'énorme poids lourd. Pourquoi? Nous ne pouvons
que constater, donc nous adapter. La médecine
s'adresse aux individus, lorsqu'elle planifie aux col-
lectivités elle change de nom et devient hygiène.
Ceci est donc un exposé général et nous voudrions
terminer en disant que les protides, les glucides et
les lipides mis entre les mains d'artistes peuvent
atteindre une perfection bien « française ». Cur-
nonsky, Vatel et bien d'autres en furent les chi-
mistes « de rêve ».

FLASHES

C. I. S. M.

H. M. King Olav V of Norway has graciously accepted to be Honorary Member of C. I. S. M.

S. M. le Roi Olav V de Norvège a bien voulu accepter le titre de membre d'honneur du C. I. S. M.

NATIONS UNIES

*Soccer everywhere — Even in the Sinai a « Cup » is played between the U. N. O. soldiers.
Winner this year : Yugoslavian team.*

Football dans le désert : chaque année les unités internationales du Corps expéditionnaire des Nations Unies, stationnées depuis 1957 dans le Sinaï, organisent leur propre « championnat ». Cette année, le club des soldats-footballeurs yougoslaves a été proclamé champion, malgré une forte concurrence des Indiens et des Brésiliens.

NORGE

Last month the Norwegian champion in Alpine skiing, Arild Holm, was enlisted in a « Skiløperkompaniet » of the King's Guard, together with other slalomers, jumpers and cross-country skiers from the country youngest elite.

La compagnie sportive Norvégienne prend de plus en plus d'ampleur. Le mois dernier le champion Norvégien de Ski Alpine Arild Holm et de nombreux jeunes espoirs ont été incorporés dans la déjà fameuse « Compagnie des Skieurs de la Garde Royale ».

U. S. A.

Rules for Service Athletes. — Aware of the important role that the Armed Forces can play in the final make up of the Pan American and Olympic games teams directives have been issued ordering Armed Forces to solicit information about athletes either in or about to enter the Service.

Les Forces Armées s'occupent des athlètes. — Le nombre des athlètes militaires croissant sans cesse au sein des équipes représentatives Américaines aux Jeux Olympiques et aux Jeux Panaméricains un nouvel et vaste effort de prospection est en cours.

DEUTSCHLAND

Heerenssporttag in der Bundesrepublik. — In September annually the German Armed Forces will sponsor a « Sportday ». Every officier, N. C. O., soldier under 40 years of age will compulsorily participate in physical tests including a 5 000 m run. Above 40: the distance is kindly reduced to 3 000 m.

Un exemple à méditer et... à suivre; chaque année tout militaire de l'Allemagne Fédérale, quel que soit son grade, participera obligatoirement en septembre à « la Journée des Sports de l'Armée ». Tout officier, sous-officier et soldat âgé de moins de 40 ans devra courir un 5 000 m; et effectuer une série d'épreuves physiques. Au-dessus de 40 ans, la distance ne sera que de 3.000 m.

FRANCE

Le Lt. Colonel Lavanga, membre du Comité Exécutif du C. I. S. M., a été promu au grade de Commandeur de l'ordre du Mérite Sportif.

Lt Colonel Lavanga, member of the Executive Committee of C. I. S. M., has been promoted to the rank of Commander in the Sports Order of Merit.

GREECE

*Huge success for the C. I. S. M. soccer semi-final more than 120 000 spectators !
Winner : Greece. Destination : Seoul, Korea for the Final games in September.*

Grand succès du Tour de demi-finale du Championnat de football du C. I. S. M. Plus de 120 000 spectateurs : L'équipe de Grèce victorieuse ira en Corée en septembre pour la grande finale.

LUXEMBOURG

*Congratulations to Major Welter for an outstanding Boxing Championship ! Well organized and sponsored in a true C. I. S. M. spirit.
An example to follow !*

S. A. R. le Prince Héritier a reçu les délégations au championnat de Boxe qui a permis au Luxembourg de donner le meilleur exemple de ce que peut réaliser un petit pays travaillant dans le véritable esprit C. I. S. M. Bravo Major Welter !



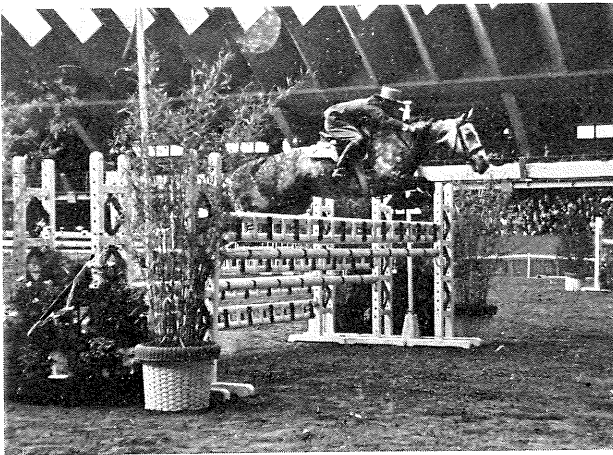
LA VIE AU LIFE AT THE

C. I. S. M.

TEHERAN. — 1^{er} Championnat de Volley-ball du C.I.S.M. S. A. I. le prince Gholam Pahlavi remet au Major Verduyn-Lunel, chef de l'équipe victorieuse de Hollande, la splendide coupe challenge offerte au C. I. S. M. par Son Altesse Impériale le Chahinchah d'Iran.

Well done Holland ! Well done also Colonel Massoumi, organizer of the first C. I. S. M. Volley-ball Championship. Won by the Dutch team. The cup is presented by H. I. H. Prince Gholam Pahlavi, brother of H. I. M. the schahinchah Mohammad Reza Pahlavi.

(Photo Armée Iranienne)



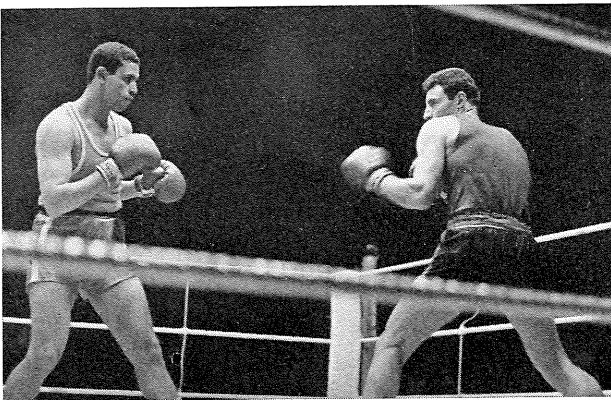
GRAND PRIX DU C. I. S. M. (Nice 1962). — Lieutenant Durand, du C.N.S.E., de Fontainebleau, montant « Jenny » vainqueur de l'épreuve.

Jumping in style is shown by Lt Durand and « Jenny », winners of the C. I. S. M. Grand Prix at Nice, April 1962.

LUXEMBOURG. — Avril 1962. Les championnats de boxe du C. I. S. M. ont connu un succès éclatant. S. A. R. Monseigneur le Grand Duc Héritier et Son Excellence Monsieur le Ministre E. Schaus, Ministre des Affaires Etrangères et des Forces Armées ont assisté aux cérémonies d'Ouverture et de Clôture. L'Italie a remporté un succès remarquable en gagnant 7 titres : Bravo Colonel Corsi.

Eleven countries took part in the annual C. I. S. M. Boxing Tournament. Italy scored a wonderful result, winning seven titles. H. R. H. Jean of Luxembourg paid several visits to the championship.

(Photo Armée Lux.)



Nabi (Tunisie) en battant Bellardinelli (Italie) apporte à son Pays un premier titre bien mérité.

First C. I. S. M. title for Tunisia. — Nabli, light heavy (left) defeats Bellardinelli (Italy). It was one of the few lost bouts for Italy which won seven titles in the final.

(Photo B. Hanoah - Tunis)

LE MOIS D'AOUT SERA LE MOIS DU C. I. S. M.

Du 1^{er} au 31 août, sept manifestations se dérouleront de par le monde. Elles réuniront un nombre important d'athlètes militaires. Ce mois d'août, sans précédent dans l'histoire du C. I. S. M., est une preuve éclatante de sa vitalité.

1 août : Athlétisme	Pays-Bas — 16 pays inscrits
3 août : Pentathlon Aéronautique	Norvège — 11 pays inscrits.
4 août : Semaine de la Mer	Grèce — 9 pays inscrits.
20 août : Escrime	Suède — 12 pays inscrits.
22 août : Pentathlon Militaire	Belgique — 13 pays inscrits.
31 août : Tir	Argentine — 10 pays inscrits.

Viendront ensuite : { 12 septembre : Natation — France
— septembre : Finale du Football — Corée.
— octobre : Assemblée Générale — U. S. A.
— décembre : Volley-ball — Pakistan.

CISM THRIVES IN AUGUST !

No less than 7 events are scheduled in August. All over the world military athletes will meet in friendly games and competition! More than 75 national military teams will be on the move. Netherlands announces 16 countries for Track and Field — more than 400 athletes! Yes Sir, C. I. S. M. is healthy!

INITIATION AU YACHTING (suite)

3. En yachting léger il faut avoir une réserve de flottabilité suffisante pour porter le poids de tout l'équipage en cas de chavirage.

Cette réserve peut se présenter sous forme de :

— caissons étanches;
— flotteurs en caoutchouc ou en matière plastique bien attachés dans le bateau.

En croisière : une annexe ou un canot pneumatique est indispensable.

4. Une ceinture de sauvetage par équipier est indispensable. Ceinture de sauvetage orange avec un bourrelet pour supporter la tête. Le port en sera obligatoire en cas de temps douteux ou mauvais.

5. Ne jamais essayer de rejoindre la rive à la nage en cas de chavirage : les distances sont trompeuses, un nageur se repère difficilement sur l'eau.

6. Pour les dériveurs.

Ne jamais naviguer seul sur le plan d'eau; même quand les conditions sont très bonnes : les courants, l'orage, l'accident matériel sont possibles.

7. Sans entrer dans les détails en ce qui concerne la croisière (voir n° 3) il faudra toujours faire connaître aux autorités maritimes la destination prochaine avec itinéraire et horaire.

8. Le grappin, ou l'ancre, une écope ou un moyen d'évacuation de l'eau, embarqués à bord sont des instruments toujours indispensables.

Comment s'initier.

Ce bref aperçu de quelques uns des problèmes posés par la pratique du yachting en démontre la complexité.

Le néophyte s'initiera progressivement aux divers aspects de la voile.

La meilleure solution consiste à s'adresser à une école de voile; il en existe un peu partout en Europe Occidentale.

L'accueil dans ces écoles est en général extrêmement sympathique. L'enseignement est conçu pour donner confiance aux élèves qui y arrivent sans aucune connaissance de la navigation.

L'enseignement systématique de l'école est de loin préférable à la formule qui consiste à apprendre sur le bateau d'un ami; fût-il votre meilleur ami, il hésitera à vous confier la barre de « son » bateau.

L'apprentissage sera long. Les uns très doués, feront des progrès plus rapides que les autres. La persévérance sera toujours récompensée. D'expérience en expérience (certaines seront parfois peu agréables mais payantes) vous découvrirez les secrets d'une navigation sûre.

Ces découvertes successives sont créatrices de joies nouvelles et toujours renouvelées.

Le yachting sous ses divers aspects peut satisfaire tout le monde : l'ambitieux, le sportif, le dilettante.

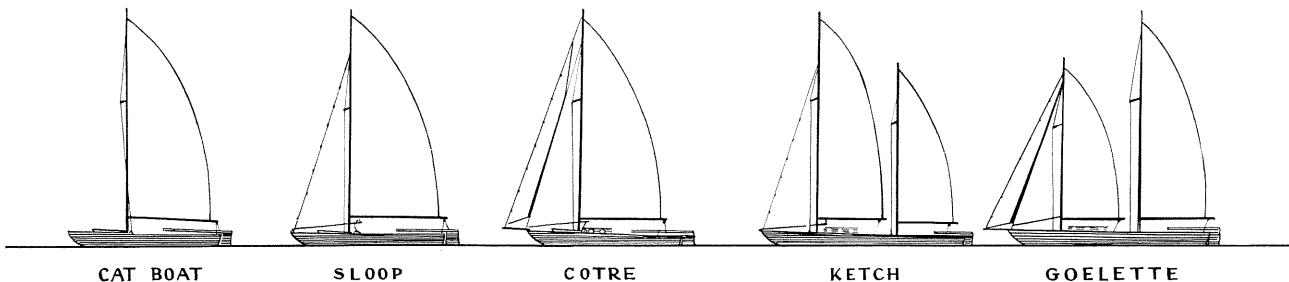
Dans certains cas il peut se pratiquer en famille : le papa, la maman, les enfants se trouvant souvent réunis par un même intérêt. Il passionne les garçons autant que les filles. Grâce à ses multiples aspects il pourra être pratiqué jusqu'à un âge avancé.

Mais il est certainement une école de courage et de volonté, grâce à laquelle le pratiquant découvre un style de vie particulièrement intéressant.

Les conditions dans lesquelles la navigation de plaisance est pratiquée : l'absence de bruit, la pureté et le calme de l'air, en font un dérivatif appréciable à la vie trépidante que l'homme moderne se voit contraint de mener.

A son échelon le plus élevé l'on trouvera les victoires olympiques, celles par exemple du Danois Elvstrom qui résultent à la fois d'un entraînement sévère et d'une connaissance poussée du bateau, du vent et de l'eau.

Et enfin les grandes traversées des navigateurs solitaires, purs exploits humains.



CAT BOAT

SLOOP

COTRE

KETCH

GOELETTE