

CISM
magazine

NUMERO 19
NUMBER

1 9 6 3



SPORT international

SPORT international

ORGANE OFFICIEL DU CONSEIL
INTERNATIONAL DU SPORT
MILITAIRE

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 Secrétaire-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. Abonnement (6 numéros) : 100 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

Editorial staff — Subscription : General Secretariat, C. I. S. M., 100, avenue de l'Université, Bruxelles 5. Telephone : 48.03.92. Telegr. address : 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, (6 vol.) : 100 Belgian francs (\$ 2,00) Ac. N° 427,885, C. I. S. M., Banque de Commerce — Place Royale, 6, Brussels, Belgium.



Photo de Couverture : La course est le moyen d'entraînement le plus simple, le plus efficace et le meilleur marché. L'astronaute John H. Glenn l'a compris. — Chaque matin au bord de la mer il fait son Cross Promenade. (Photo U.S.I.S.)

Cover photo : Project Mercury Astronaut John H. Glenn, Jr., takes his morning exercise as he goes for his daily run on the beach at Cocoa Beach, Florida.

5° ANNÉE 19 5th YEAR

Avril/April

— Numéro/Number 2

Editorial	2
<i>C. I. S. M. Club</i>	
Doctrine	4
<i>Phylosophy of the program at West Point</i>	
Information	9
<i>Suomi - Finland</i>	
Technique	12
<i>Le tir à genoux</i>	
<i>Daniel Puckel (U. S. A.)</i>	
<i>Astronauts Physical Fitness</i>	14
Who is who ?	18
<i>Gaston Roelants</i>	
<i>E. Van den Eynde</i>	
Soldier keep fit ! — Soyez en forme	20
<i>Travail de vitesse - sprint</i>	
Académie	22
<i>Deuxième congrès Européen des Entraîneurs</i>	
<i>Louis Fauconnier (Belgique)</i>	
Equipement — Equipment	27
Pretty Persuaders — Jolies Ambassadrices	28
Entraînement	30
<i>Méthodes d'entraînement des Boxeurs Militaires Italiens</i>	
<i>Lt. Colonel Corrado Corsi (Italie)</i>	
Le VII^e Championnat de Ski du C. I. S. M.	32
La vie au C. I. S. M. — Life at the C. I. S. M.	35

COMITE DE REDACTION — EDITORIAL STAFF

<i>Direction</i>	R. Mollet	Belgique
<i>Académie du C. I. S. M.</i> <i>C. I. S. M. Academy</i>	M. A. Bianco	USA
<i>Illustrations</i> <i>Drawings</i>	W. Schleusner	Belgique
<i>Membres correspondants</i> <i>Corresponding members</i>	Captain Rolv Hoiland Mr. Warren, H. Goldman Mr. Uhl	Norway USA Deutschland

Editorial



En lançant l'idée du CISM Club nous nous demandions si les liens amicaux entre les athlètes, les dirigeants sportifs et notre association étaient suffisamment ancrés pour permettre une diffusion rapide de cette nouvelle idée. Après un mois d'existence du Club, nous sommes comblés.

Chaque jour, de tous les coins du monde, le courrier nous apporte des adhésions. Ce qui est mieux, d'aimables commentaires y sont joints qui montrent que les contacts établis à l'occasion de nos compétitions avaient créé des souvenirs vivaces et éveillé de sincères sentiments d'amitié.

Nous recevons des lettres comme celle de Walter PROKOP, sous-officier, ULM (Allemagne) :

« Lisant l'invitation du Président HATCH en faveur du CISM Club nouvellement fondé je pense que
» c'est une très bonne idée. J'ai participé aux Championnats de Natation du Conseil International du
» Sport Militaire en 1960 à Sonthofen et en 1961 à Athènes. J'avais perdu tout contact avec mes cama-
» rades de sport. Je crois que par les activités du Club nous pouvons nous retrouver entre amis. Peut-
» être l'échange de nos méthodes et de nos idées nous aidera-t-il dans notre activité sportive. C'est
» pourquoi je désire adhérer au CISM Club ».

Le Docteur MARTIN un des chantres de l'Olympisme, participant à quatre Olympiades, se propose d'ouvrir un Club en Suisse. Et déjà sur les survêtements de sport, sur les blazers, le badge élégant attire les regards.

Il est permis d'entrevoir dans un futur rapproché une vaste organisation amicale au sein de laquelle les contacts fraternels, les échanges, les vacances sportives se multiplieront. Oui, nous avons misé sur l'amitié internationale, sur le don sans contrainte et sans arrière-pensée, sur les sentiments amicaux échangés dans la chaleur des compétitions. Il semble que nous ayons gagné.

In launching the idea of the CISM Club, we wondered if the friendly ties among athletes, sports directors and our association were strong enough to permit rapid spread of this new idea. After one month of the Club's existence, we are convinced.

Each day, from every corner of the world, the mail brings us memberships. Even better, friendly comments are included, showing that the contacts made at our championships have created living memories and awakened sincere feelings of friendship.

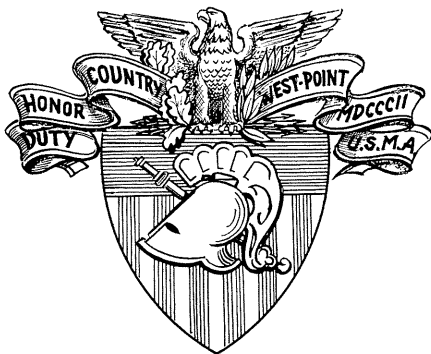
We have received letters like this one from Walter PROKOP, NCO, ULM (Germany) :

« Reading your invitation to join the newly founded CISM Club, I agree that this is a good idea. I
» participated in CISM Swimming and Diving Championships in 1960 at Sonthofen, Germany, and
» in 1961 at Athens. As you pointed out, I also failed in keeping up connections with many of my
» comrades. I believe that through club activities, we will find ourselves together as friends and maybe
» this will help our work in our special fields of sports, by exchange of methods or thoughts. There-
» fore I would like to become a member of CISM Club ».

Dr. MARTIN, one of the apostles of Olympic sports, participating in four Olympic Games would like to open a club in Switzerland. And already our elegant badge on jackets and sports clothes is drawing lots of admiration.

It is possible to foresee in the near future a vast and friendly organization in which brotherly contacts, exchanges and sporting holidays will develop. Yes, we have bet on international friendship, on selfless giving, on mutual friendship given in the heat of matches. We seem to have won.

PHYSICAL EDUCATION



Philosophy of the program at West-Point

Physical education for the officer includes more than personal proficiency in physical skills and an adequate degree of conditioning. He must go beyond supplying his own needs and must learn to meet the needs of others. He must know how to train and condition others, how to organize and administer physical training and recreational programs, and how to evaluate these programs in terms of the total military training mission.

WEST-POINT

Today we are beginning a comparative study of the physical education programs of the various military schools responsible for turning out young officers. We will try, above all, to bring out the fundamental ideas behind these programs. The principal question will be: «What are the goals of the military authorities?» What are the intentions guiding them in the choice and in the conduct of athletic and sporting activities?

We shall begin with the study of West Point. This will be followed by one on St. Cyr, on the Swedish Military Academy, on the Cairo military school. Others will follow.

By showing how the armies form their young officers, we hope to have better understood and perhaps even appreciated the great value of physical activities which, even now, are too often confused with games and recreation.

OBJECTIVES OF THE OFFICE OF PHYSICAL EDUCATION. To attain this mission of physical education for military leadership, the Office of Physical Education strives to achieve the following specific objectives:

1. Development of personal requisites for military effectiveness.
 - a. Basic elements underlying physical ability (strength, muscular endurance, cardio-respiratory endurance, power, coordination, agility, balance, and flexibility).
 - b. Physical ability skills.
 - (1) Fundamental skills (running, jumping, throwing, climbing, etc.).
 - (2) Applied skills (combative sports, individual sports, team sports, etc.).
 - c. Mental health and efficiency (mental and emotional qualities such as objectivity, relaxation, emotional self-mastery, group adjustment, alertness, relief from strain and worry, etc.).
 - d. Desirable character traits (courage, aggressiveness, self-control, cooperation, poise, sportsmanship, initiative, perseverance, etc.).
2. Development of professional requisites for military physical training.
 - a. A broad sports education.
 - b. Military bearing and command voice techniques.
 - c. Ability to instruct in military physical training activities.
 - d. Appreciation and understanding of basic principles of military physical training.
 - e. Ability to organize and administer physical training programs to meet specific military needs.
3. Indoctrination in recreational sports to insure a physically active career.
 - a. Development of skills of recreational sports (tennis, golf, swimming, squash, handball, and skiing).
 - b. Development of recreational attitudes and interests.
 - c. Development of habits of physical activity.

VARYING CHARACTERISTICS OF OBJECTIVES. This office recognizes that its objectives and their sub-divisions vary widely in nature. Some, such as strength, running ability, the skills of swimming or tennis, or the ability to

instruct in a given physical education activity, may be thought of as being definite and tangible because they are objectively measurable. Certain others, such as mental and emotional qualities, character traits, and habits of recreation, cannot be objectively measured within the physical education program alone. They may, therefore, be considered intangible.

RELATIONSHIP OF OBJECTIVES TO COURSE CONTENT AND TEACHING METHOD. The development of the tangible type of objective depends largely upon the subject matter in a given physical education activity, although the quality and method of teaching greatly affect the amount of learning which occurs in a given situation. Normally, one learns the skills of tennis largely by participating in a well-constructed and efficiently conducted course; thus the skills may be directly attributed to a course in tennis.

On the other hand, it is difficult to attribute the development of the intangible objectives (e.g., certain character traits) to any particular subject matter. These character traits are probably specific for a given situation; for example, the type of courage required and developed in wrestling is quite different from the type of courage required and developed in swimming and life saving. The development of these intangible objectives is so dependent upon both the specific subject matter of a given physical education course and the methods used by the instructor that most of the courses can be said to contribute to nearly all the intangible objectives. Since the physical education program is constructed and conducted in such a manner as to provide opportunities for a balance of learning situations, it is possible to contribute, through good teaching, to the entire range of the stated objectives of the curriculum.

NECESSITY OF PROPER TEACHING METHODS. In order to attain these intangible objectives and, at the same time, the maximum tangible results, the manner in which a course or activity is taught is a most important factor. Instructional classes must be led and motivated by forceful and inspiring leadership under controlled conditions and games administered under approved conditions of intense competition. The methods used in the conduct of classes and games must be given consideration equal to that given course content. Constant attention must be devoted to the acquisition of related practical knowledge, significant attitudes and appreciations, character and emotional stability, as well as physical ability.

WEST - POINT

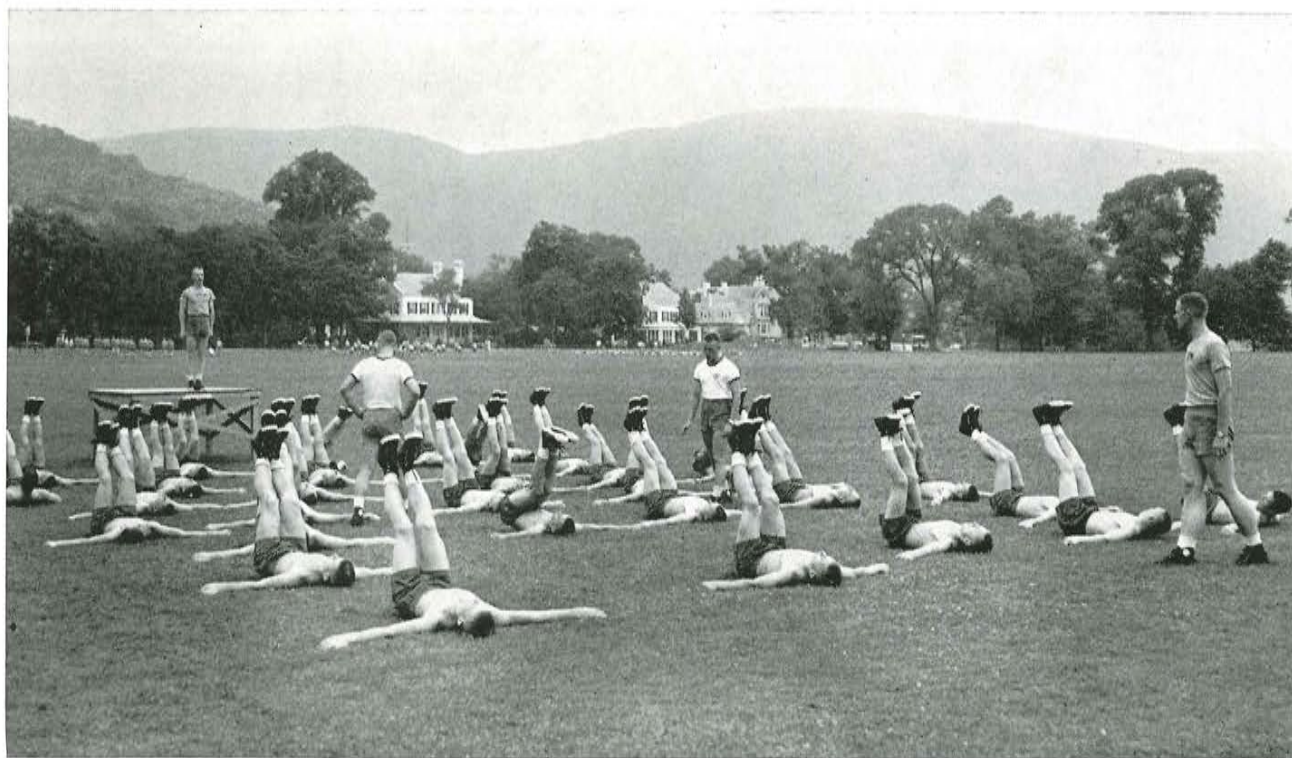
Nous commençons aujourd'hui une étude comparative des programmes d'éducation physique des Ecoles Militaires qui ont la responsabilité de former les jeunes officiers.

Nous tenterons surtout de dégager les idées fondamentales qui animent les programmes. Les questions principales seront : quels sont les buts visés par les autorités militaires ? » Quelles sont les intentions qui les dirigent dans le choix et la conduite des activités physiques et sportives ?

Nous commençons par une étude sur West-Point. Elle sera suivie par une présentation de Saint-Cyr, de l'Académie Militaire Suédoise, de l'Ecole Militaire du Caire. D'autres écoles suivront.

En montrant comment les armées forment leurs jeunes officiers nous espérons faire mieux comprendre et peut-être... admettre la valeur profonde des activités physiques que l'on confond trop souvent encore avec le jeu et la récréation.

R. Mollet.



DEVELOPMENT OF THE BASIC ELEMENTS UNDERLYING PHYSICAL ABILITY. From the time physical education was started at West-Point in 1814, the development of the basic elements of physical ability has been an important objective of the program. Not only does the cadet need basic strength, endurance, power, and agility to carry on his activities at the Military Academy, but they are essential to him throughout his military career. Whatever his duties may be, the fit officer can discharge them more efficiently than the one who is physically inadequate. Officers very often carry heavy responsibilities involving the lives and welfare of others; these responsibilities impose an obligation upon them for maintaining personal fitness.

In an industrialized society this objective becomes more important than ever. Our mechanized civilization has eliminated much of the hard physical work which, in years past, developed and maintained the rugged physiques of those who entered and graduated from West-Point. An effective and well conceived physical education is more necessary today than ever before in the history of the Military Academy. Not only must all cadets be brought to a high level of physical vigor, but they must also be trained so that they will want to maintain it all times. This latter responsibility is one of the most important and challenging which falls upon the Office of Physical Education. It is not nearly so difficult to develop physically able cadets as it is to insure that the graduate officers will remain fit throughout their military careers.

To accomplish this mission the Academy must engender in each cadet certain habits, skills, and attitudes. The habit of regular exercise, with the accompanying feeling of fitness and physical well-being, must be inculcated. The development of skills and interest in recreational sports is one of the

surest ways of bringing about regular and life-long participation. To have each cadet realize that success in his professional career depends in part upon his habits of physical activity is a major goal.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL SKILLS. The physical skills of direct military importance for cadets for achieve to a high degree of proficiency are those which a soldier finds necessary to perform in line of duty. Examples of these are dodging, climbing, vaulting, swimming, and combatives. The physical education method of promoting these skills is by means of sports instruction and participation. Cadet interests, available facilities, modern practice, and consideration of the over-all mission of the department dictate the sports approach in the development of the basic physical skills of cadets. For example, the skills of tumbling and gymnastics are basic to falling and rolling, mounting and dismounting vehicles, climbing, and vaulting; while basketball yields abilities for running, dodging, throwing, and catching. The very nature of work for which a cadet is being prepared entails his assuming actual physical leadership over groups of active men engaged in strenuous physical activity. The development of these important physical skills has been one of the traditional objectives of physical education at West-Point. To be a leader of men one must literally be able to lead.

DEVELOPMENT OF MENTAL HEALTH AND EFFICIENCY. The Office of Physical Education endeavors to contribute to the development of sound mental health and emotional stability of all cadets. Poor mental hygiene may be as destructive to the military effectiveness of a cadet or officer as physical ill health or lack of physical ability. The enormous increase of mental and emotional maladjust-



ments brought on by the tension of modern life makes this objective a very important one.

Physical education contributes to the development and maintenance of mental health. In the first place, the relationship between physical and mental health is well established. Fitness reduces fatigue which is a leading cause of mental and emotional disturbance.

In the second place, it is well-recognized that the normal individual, when mentally fatigued from long and concentrated study, can by participating in absorbing exercise freshen his whole system and relieve his bodily tension. Experience has demonstrated that such relaxation is essential if personal efficiency is to be maintained. On this basis recreational sports are promoted as a balance wheel to offset the strain of long hours of restricted duty.

DEVELOPMENT OF DESIRABLE CHARACTER QUALITIES. Character training at the Military Academy is stressed as much as, if not more than, intellectual and physical development. Newton D. Baker as Secretary of War stated, «In the final analysis of the West-Point product, character is the most precious component».

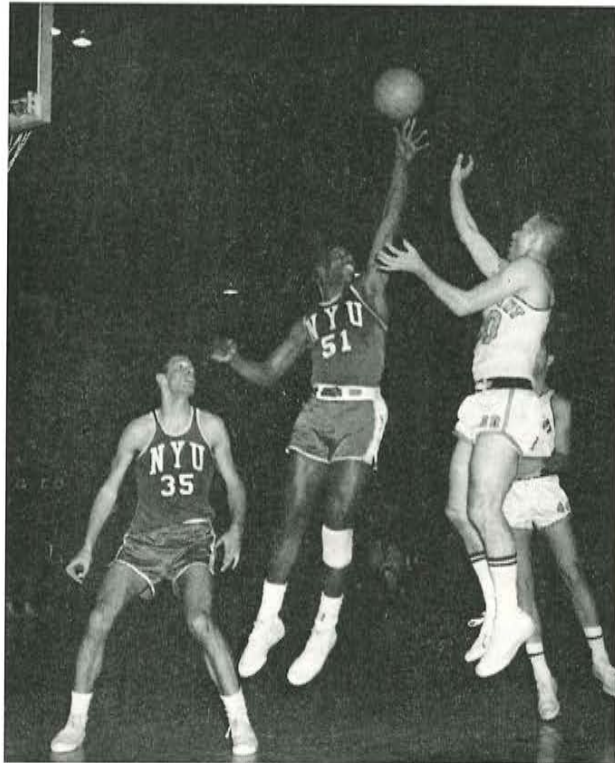
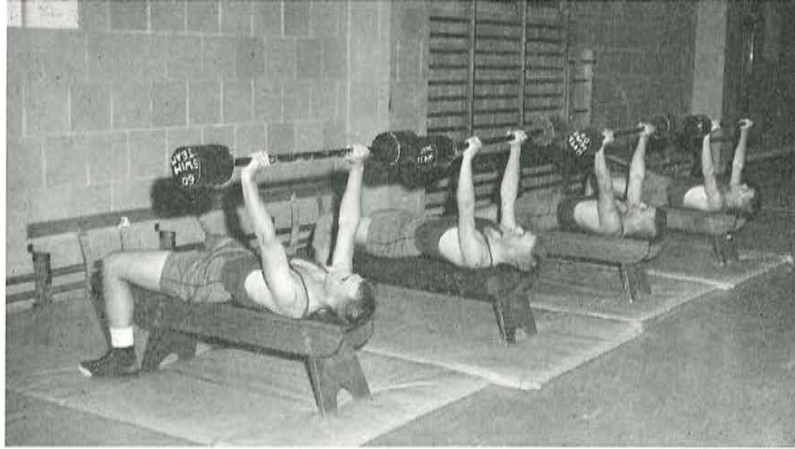
The aim is to produce well-rounded officers who are superior mentally and physically and whose character is in keeping with the finest traditions of the institution. For this reason character training has been an unvarying constant since the Academy was first organized.

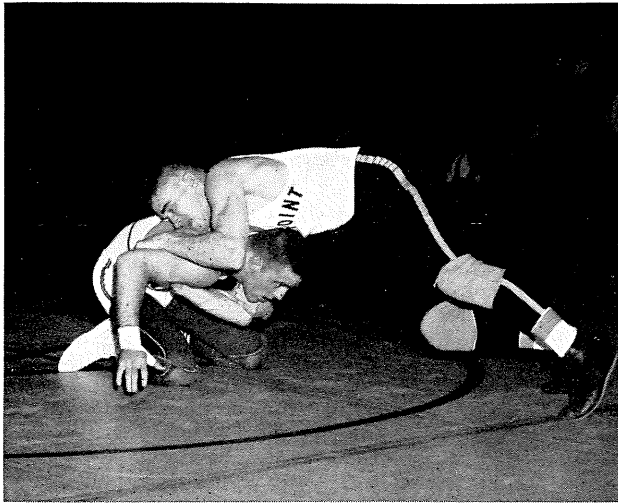
In the character training program the Office of Physical Education plays a leading role. It is a recognized fact that the worth of any activity for character development depends upon the nature and intensity of the emotions it arouses and the standards which control the expression of these emotions. Because athletic activities involve the deepest and most powerful of human emotions, they are of exceptional value from the character development standpoint. In addition, they appeal strongly to cadets and elicit their energetic, enthusiastic participation. Of all the experiences which cadets undergo at the Military Academy, none possesses more opportunities for the inculcations of desirable character qualities.

Since many of the activities are contests in which the participants are brought into close contact with one another and in which personal courage and daring play a very decided role, manliness, aggressiveness, assurance, confidence, determination, and the ability to think and act quickly and efficiently under pressure are developed to a degree unattainable by other means. Hundreds of cadets in whom these attributes might never have been awakened are for the first time given a chance to find themselves. This laboratory of the sports field simulates conditions of actual combat where leadership, self-discipline, and team-work are experienced over and over again.

It was in recognition of these values of athletics that intramural competition was made compulsory for all cadets when General Douglas MacArthur was Superintendent of the military Academy. In connection with this step, General MacArthur said: «The training of the athletic field which produces in a superlative degree the attributes of fortitude, self-control, resolution, courage, mental agility, and, of course, physical development is one completely fundamental to an efficient soldiery»

DEVELOPMENT OF SKILLS AND UNDERSTANDING OF MILITARY PHYSICAL TRAINING. One of the major objectives of the Office of Physical Education is to prepare cadets for their future responsibility for conducting the physical conditioning and athletic programs for their own commands. All officers have such responsibilities, and World War II and Korea revealed that some were not adequately prepared to discharge them. It is imperative that officers be able to administer physical conditioning programs because our modern mode of living has exerted a physically-softening influence, and today men do not come into the Army with the strength, stamina, toughness, and ruggedness of their predecessors.





It is important, therefore, to provide each cadet with certain skills, appreciations, and knowledge relative to sports, himself, and others. As a foundation he must have skills in a wide variety of sports and physical conditioning activities. He must be given instructor training which, when combined with the actual experience of instructing a group, develops skill in leading military physical training activities. He must have an appreciation of the importance and place of the physical conditioning and athletic programs and an understanding of the basic principles underlying military physical training. To enable him to function more effectively on a

high echelon he needs to know how to organize, administer, evaluate, and supervise physical training programs.

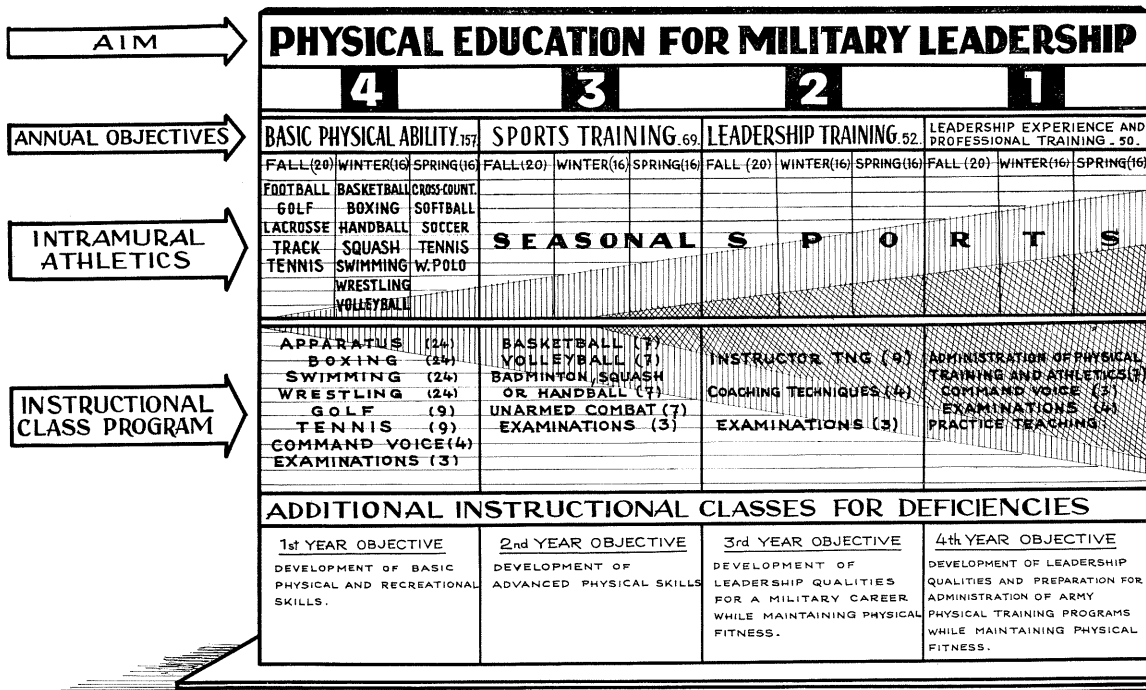
DEVELOPMENT OF RECREATIONAL SKILLS AND APPRECIATION. It has already been implied that physical education at West-Point is directed toward long-range effectiveness. Its function is to make the maximum contribution to the **ENTIRE** military career of each cadet and officer rather than to limit its concern to the four years spent at the Academy. While habits of physical activity are basic to the cadet program, the long range objectives are dealt with correctly through the means of carry-over sports by developing his interest and skills in such recreational activities as tennis, golf, swimming, squash, handball, skiing, and volleyball. Thus, the graduate is equipped with a recreational education to the end that he will maintain an adequate level of physical fitness. Lastly, through participation in these sports he will not only find enjoyable and wholesome recreation but important opportunities for social and professional contacts.

DIRECTIONS (Diagram). It can be seen that the Physical Education program has three main components :

1. The class instructional program which is prescribed for all cadets during each year of the four years they are in attendance.
2. The intramural athletics which has the objective of providing a broad sports background while conditioning and teaching basic athletics.
3. The Intercollegiate athletics which is placed upon a plane which is comparable to the best attained at other institutions.

Exceptional Facilities and instruction are available for the cadets.

Extract from : Physical Education Syllabus, U.S. Military Academy, West-Point (Photos U.S. Army).



S U O M I



FINLAND

**Finland Welcomes CISM
to the
VIIth CISM Shooting
Championships
in Lahti
11-14 August 1963**

The Finnish Defence Forces have been granted the honour to organize the VIIth C. I. S. M. Shooting Championships. This task has been accepted with great pleasure this being the first time that Finland arranges a C. I. S. M. Championship.

May we introduce the town of Lahti and its shooting ranges ?

Lahti, situated on the side of the Salpausselkä ridge, is the southern terminal of the beautiful Lake Päijänne-Vesijärvi route. Having been granted the municipal rights as late as 1905, it has not yet reached the age of 60 years. It has, however, been a noted market-place since the year 1672.

Besides the advantageous geographical position — Lahti is situated in the middle of the densely settled southern part of the country — trade and industry have contributed to its development. Among other things, the Finnish furniture industry has been centralized in Lahti but also other industrial branches are well represented.

The picture of town life is light and colourful. Straight broad streets, stately apartment houses and beautiful parks offer varied and refreshing views.

Since the year 1923, Salpausselkä Games have been arranged at the Ski Stadium which is located almost in the centre of the town. These games

are one of the annual main events of winter sports in the northern countries. In the years 1926, 1938 and 1958 skiing world championships were held in Lahti with many hundred thousand spectators.

Besides the big jumping-hill of the Ski Stadium, the two 125 m high radio-masts are prominent features in the picture of Lahti. Finland's biggest broadcasting station is in Lahti.

Besides facilities for other forms of sport, Lahti offers fine opportunities for shooting at the Hälvälä shooting ranges which were established in 1955. They are located abt 12 km west of Lahti.

The area contains 9 shooting ranges located close to each other. There are two rifle ranges, viz a 300 m range with 40 firing points and a 150 m range with 20 firing points. Both the ranges have a shooting stand. The firing direction is the same in both : 03 - 00. In the 300 m range the firing platform is of concrete. In the big pistol range, which has 40 firing points, the firing direction is 05 - 00. There is no shooting stand but the range will be electrified by next summer, and it will then be possible to use it also for Olympic shooting. In the present Olympic range there are 20 firing points and the shooting direction is 15 - 00. Otherwise the range is similar to the big pistol range. There are 50 m and 100 m small bore rifle ranges both of which have 40 firing points. The former has a shooting stand and a firing platform of concrete. The firing direction of the 50 m range is 05 - 00 and that of the 100 m range 15 - 00.

The firing direction of the running deer shooting range is 58 - 00 and that of the battle shooting range 15 - 00. The newest range is the Skeet range which was completed during the current year.

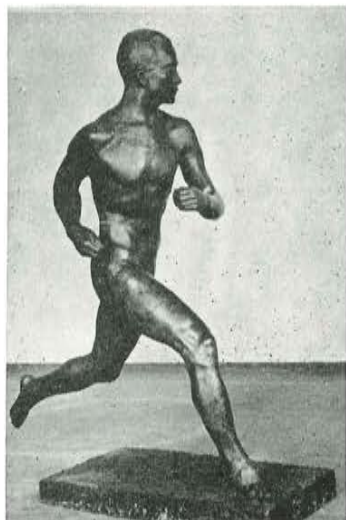
In the vicinity of the shooting ranges there is a pavilion where refreshments are served.

Finland, the Finnish Defence Forces, the town of Lahti and Lahti Garrison extend a hearty welcome to the top C. I. S. M. marksmen.



S U O M I

Bienvenue au Championnat de Tir LAHTI (FINLANDE) DU 11-14 AOÛT 1963



Aaltonen's statue of Paavo Nurmi, the best-known Finnish athlete, has been compared with the best athletic creations of the Ancient world.

La Statue de Paavo Nurmi, le grand coureur finlandais.

C'est aux Forces Armées de Finlande qu'ont été confiés les VII^{me} Championnats de Tir du C. I. S. M. Cette première organisation a été acceptée avec un grand enthousiasme et nous sommes heureux de vous présenter aujourd'hui Lahti qui sera, en août prochain, le rendez-vous des meilleurs tireurs militaires. Située sur la crête de Salpausselkä, à la pointe du lac Päijänné, la ville de Lahti a 60 ans, après avoir été un centre actif de marché depuis 1672. Lahti se trouve dans une région industrielle dont la fabrication de meubles est l'activité la plus marquante. La ville est nette et colorée. Des rues rectilignes sont bordées d'imposants buildings et de parcs magnifiques.

Depuis les Jeux de 1923 à Salpausselkä, le Stade de Ski qui se trouve presque au centre de la ville, a vu se dérouler en 1926, 1938 et 1958 les Championnats du Monde de Ski. Chaque année d'importantes compétitions des pays nordiques s'y déroulent.

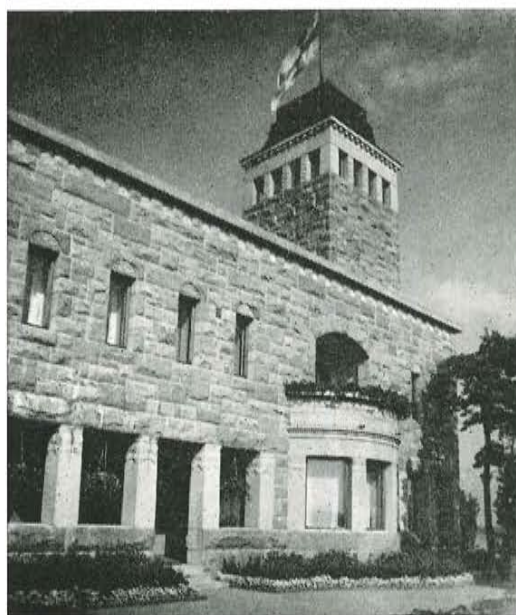
Au-delà de l'énorme tremplin de ski du Stade s'élèvent les importantes installations qui font de Lahti la plus puissante station de radio de Finlande.

Le Tir de Hälvälä créé en 1955 se trouve à 12 km à l'ouest de Lahti.

Parmi les 9 stands, 2 servent au Tir au Fusil à 300 mètres (40 lignes) et à 150 mètres (20 lignes).

La direction de tir est la même pour les deux stands : 03.00. La plate-forme du Tir à 300 mètres est en construction dure (béton). Le stand de Tir au pistolet gros-calibre comporte 40 lignes de Tir à une direction de Tir de 05.00. Les installations sont électriques.

La Finlande, les Forces Armées, la ville de LAHTI et sa garnison souhaitent la plus chaleureuse bienvenue aux Championnats du C. I. S. M.



« Kultaranta », the summer residence of the President of the Republic is an imposing granite building situated on the shore of the Gulf of Finland opposite to the old picturesque town of Naantali.

La résidence d'été du Président de la République.

THE KNEELING POSITION

by

Daniel B. PUCKEL (U.S.A.)

The kneeling position used by the larger percentage of the world's best International rifle competitors is the result of a thoughtful scientific analysis of the physical problems involved in maintaining a shooter and his weapon in a stable position for an extended period of time.

Until recently, the highest point in the evolution of the kneeling position was characterized by the configuration presented in Fig. 1. also illustrates several weaknesses, although they are not all obvious. The center of gravity of the system, the rifle, and the magnitude of the load upon the left knee are shown by arrows. The forward slope of the torso is the prime factor behind the heavy load which must be supported by the left arm, knee, and leg. This forward slope also results in a strain on the neck muscles which is unfavorable for the work of the vestibular (balancing) apparatus.

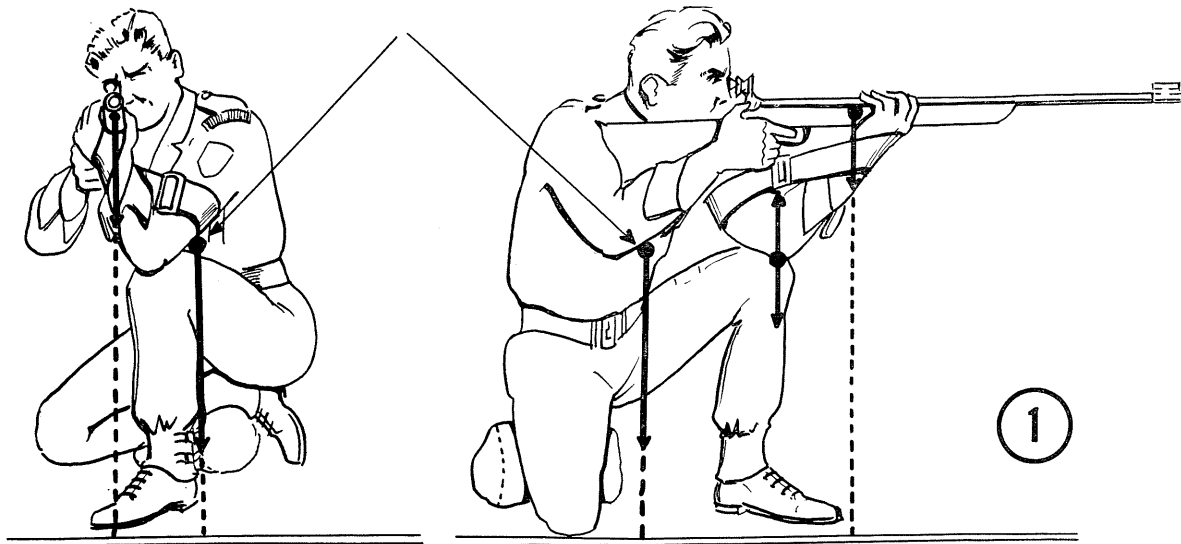
The kneeling position shown in Fig. 2 is the one used at the present time by the leading marksmen of the world. Though individual variations are necessary because of differences in body proportion, there are some basic features which are common to all shooters who use this position. The position, to be considered good, must satisfy these 3 requirements :

1. The weight of the body must be distributed in such a manner that the left leg supports a minimum load.
2. The movable parts of the body must be made rigid with the least muscular effort.
3. The head must be erect so as to afford clear vision.

Study of Fig. 2 will show how this kneeling position satisfies these requirements. The erect torso indicates that the entire weight of the body, except the left arm and part of the left leg, is supported by the right foot and the kneeling roll. The shooter has the feeling of merely sitting on the right foot, with the left foot placed freely to the front. The angle between the left and right leg is 75° - 85° . The left shin is vertical and the left foot is twisted to the right 40° - 60° to make the ankle joint more rigid. The sling is placed lower on the arm than in the prone position and should not be pulled too tight. The left elbow is bent to an angle that will place the rifle so the head may be placed at the stock without inducing strain on the neck muscles. The head will usually be tilted slightly downward, but not to such an extent that the eye must peer through the eyebrow to see through the sights.

A position of the head which eliminates eyestrain is a necessity. When the eyes become tired they cannot see the movements in the rifle, which results in inaccurate fire.

Kneeling is not an easy position to master. Long hours of hard work and intensive study are needed to put all the parts of the position into successful operation. Mediocre results may sometimes be had more easily by using the easy, « old » positions, but neither mediocre results nor the easy way out have ever made a champion.



La position de tir à genou la plus fréquemment utilisée par les meilleurs tireurs internationaux a été scientifiquement établie par l'analyse très poussée des problèmes physiques que pose l'immobilité absolue du tireur et de son arme pendant un certain laps de temps.

Il y a peu de temps encore, la position représentée à la fig. 1 était considérée comme idéale pour le tir à genou. Cependant, cette même illustration en révèle quelques défauts, qui ne sont pas tous reconnaissables à première vue. Les flèches indiquent le centre de gravité du système corps-arme et la charge du genou gauche. La forte inclinaison du corps en avant détermine en premier lieu le poids supporté par le bras, le genou et la jambe gauche. En outre, cette position avancée du tronc surcharge les muscles de la nuque, ce qui influence défavorablement le travail des organes de l'équilibre.

La position de tir à genou actuellement la plus utilisée par l'élite est représentée à la fig. 2. A part certaines modifications dues aux particularités physiques individuelles, les facteurs de base demeurent les mêmes pour tous les tireurs. Une position correcte doit remplir les trois conditions suivantes :

1. Le poids du corps doit être réparti de telle sorte que la jambe gauche supporte un minimum de charge.
2. Les parties mobiles du corps doivent être fixées avec un minimum d'efforts.
3. La tête est droite pour permettre une mise en joue sans défauts.

La fig. 2 montre comment la position du corps peut satisfaire à ces exigences. Le tronc maintenu à la verticale laisse entrevoir que tout le poids du corps — à l'exception du bras gauche et d'une partie de la jambe gauche — repose sur le pied droit et le coussin. Le tireur a l'impression d'être assis sur le pied droit, tandis que le pied gauche est simplement posé en avant. L'angle formé par les deux jambes comprend 75° à 85° . Le tibia gauche est vertical, tandis que le pied gauche est tourné de 40° à 60° à droite pour fixer la cheville. La bretelle est placée plus bas qu'en position de tir couché et ne doit pas être trop courte. Le coude gauche est fléchi de manière à ce que l'arme ait une position permettant à la tête de s'appuyer à la crosse sans faire travailler outre mesure les muscles du cou. De cette façon, la tête sera légèrement penchée en avant, mais il faut éviter que le regard passe à travers les sourcils.

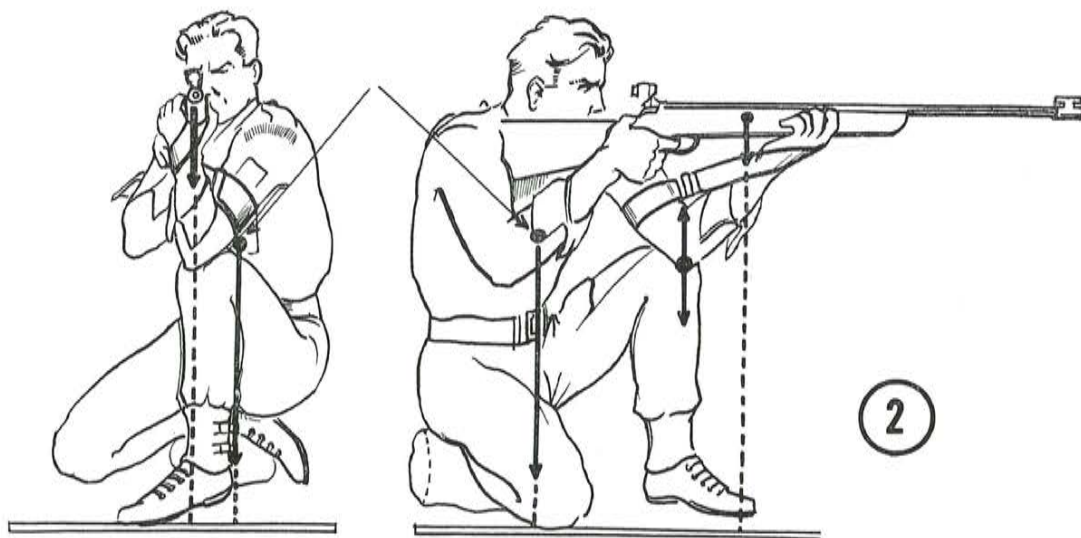
Il est absolument nécessaire de trouver une position de la tête ménageant les yeux. Un œil fatigué ne peut plus suivre les mouvements du canon et le tir devient imprécis.

Le tir à genou n'est pas facile. Trouver une position favorable exige de longues heures de travail et une étude pratique de ses particularités. L'ancienne position permet au plus d'obtenir des résultats moyens, mais les résultats moyens et les chemins faciles ne font pas les grands champions.

LE TIR A GENOUX

par

Daniel B. PUCKEL (U.S.A.)



Astronaut's Physical Fitness

Playing table tennis with a half ton of weights strapped on your body is a good example of the type of physical stress experienced by the American astronauts as they leave the earth's atmosphere and re-enter again after spaceflight.

To cope with these physical stresses in spaceflight and on the ground in training missions in giant centrifuges, the astronauts must maintain themselves in top physical condition. Although physical conditioning is a basic part of the program, the exact method is determined by the individual astronaut in line with his needs.

The training schedule of the astronauts determines the amount and type of physical training they are able to do. A large portion of the time between spaceflights is spent traveling to contractor plants throughout the United States in order to monitor the construction of the spacecraft, launch vehicle or the test of some component of the spaceflight system.

Facilities for physical exercise are not generally available at these various sites. To substitute, the astronauts have adopted the Royal Canadian Air Force Exercise Plan for Physical Fitness. It is a simple set of exercises that needs no equipment, a minimum of space, and a short amount of time.

The plan is called 5 BX, which stands for Five Basic Exercises. Each exercise is tailored to the ability and needs of the individual according to his age and weight. The amount of exercise builds slowly until the individual has reached his top physical condition.

The exercise plan also allows for running and walking daily, if time and space are available for such exercise.

In addition to the exercise plan, each of the astronauts have individual sports which they practice whenever possible. The first man to ride a rocket into space for the United States, Commander Alan Shepard, Jr., enjoys golf, ice skating, and water skiing. Major Virgil I. « Gus » Grissom, who made the second suborbital flight, list hunting and fishing as major physical conditioning sports.

Lt. Col. John H. Glenn, first United States astronaut to orbit the earth, has received wide

publicity on his running exercises. Glenn, whenever possible, runs at least two miles a day to maintain his physical fitness. But he also enjoys other sports such as water skiing and boating.

Lt. Commander M. Scott Carpenter, the United States' second man in orbit, is perhaps the most athletic of the first seven astronauts. The muscular development he attained doing hard labor aided his physical endurance during the elimination process for astronaut candidates and enabled him to become a member of the Mercury astronaut team. In sports, Carpenter prefers skin diving, archery, skiing, and exercising on the trampoline.

Commander Walter M. Schirra, the most recent astronaut to complete orbital flight with a six orbit mission in October uses water skiing, snow skiing, and hunting to stay in good physical condition.

Major LeRoy Gordon Cooper, Jr., is scheduled for the next orbital mission of the United States sometime in April. The flight will probably last more than 24 hours, and will demand a great amount of physical endurance by the pilot. The length of the flight in the confined area of the Mercury spacecraft will be a new test of man's ability to function in the space environment.

Major Donald K. « Deke » Slayton, the coordinator for the Astronaut's activities, participates in a variety of sports including hunting, fishing, shooting, archery, and skiing.

The nine additional astronauts who were added to the program in September are scheduled to be pilots and crew for the Gemini two man spacecraft missions and the Apollo spaceflights, which will culminate with a manned landing on the moon.

Neil Armstrong, one of the two civilian pilots now in the program, swims, plays golf and tennis. Elliot M. See, Jr., the other civilian pilot, lists swimming, golf, skiing, and baseball as sports he plays.

Major Frank Borman plays handball and baseball, and enjoys swimming, hiking and camping. Lt. Charles Conrad Jr.'s sports include golf, swimming, and water skiing.

Lt. Commander James A. Lovell plays golf, handball, tennis, and swims. Capt. James A. McDivitt plays handball, squash, golf, and swims.

Capt. Thomas P. Stafford also lists handball, squash, and swimming as his favorite sports.

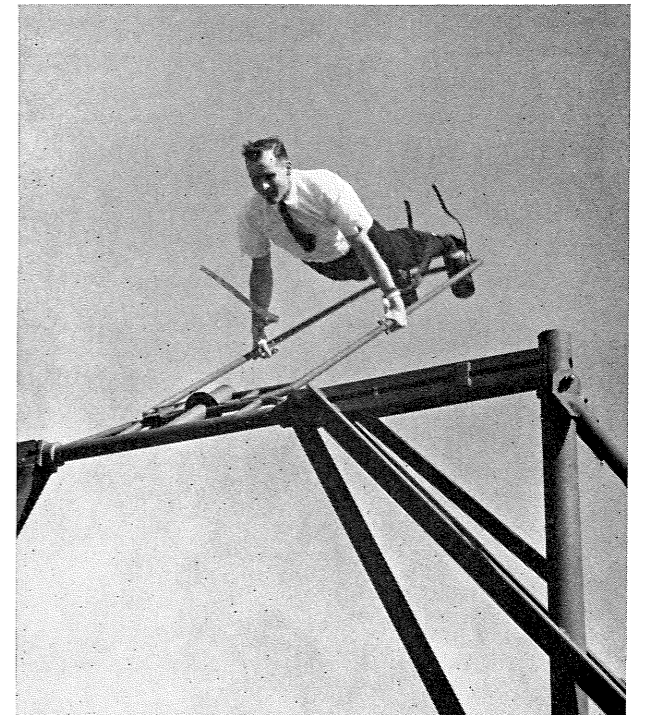
Lt. Commander John W. Young is a swimmer, water skier, and performs physical fitness exercises regularly when he cannot get into the water. Capt. Edward H. White, II, lists squash, handball, volleyball, swimming and golf as participating sports.

In addition to these individual preferences in physical exercise programs, all of the Mercury astronauts have been indoctrinated in skin diving as a sport. In many ways it is similar to the weightless experience of spaceflight, and it provides training in breathing necessary when astronauts are wearing pressure suits with a regulated oxygen supply during a mission.

These group and individual programs help prepare the astronauts for the demanding exercise of spaceflight. But physical exercise plays another definite role in manned spaceflight other than preparing the astronauts to resist the stresses of launch and re-entry. The United States is planning increasingly long missions in spaceflight. As least one of the Gemini missions will require a two week period in orbit. As this time in space increases, the effects of weightlessness on the body will increase. The body muscles have been developed to deal with the problems of a one gravity atmosphere. With the absence of gravity in space, scientists have no way of knowing at the present time what effects might be produced on a man's body after many hours in a weightless condition. The astronaut may lose some control over body muscles in the same way that a hospital patient becomes weak and unable to stand alone after a long period confined to a bed.

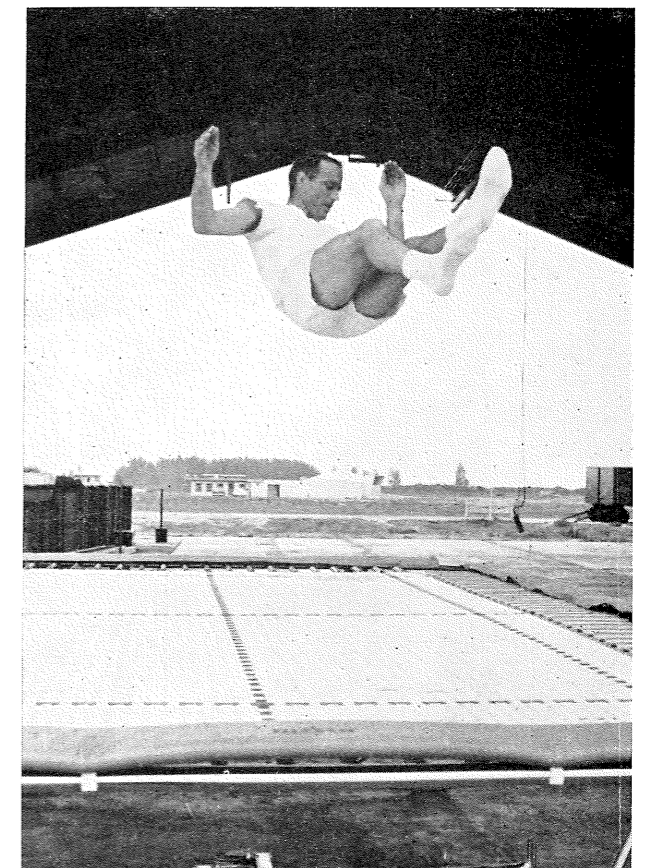
In such a weakened condition the astronaut would not be able to effectively resist the high gravity forces encountered upon re-entry into the earth's atmosphere. So physical exercise and its effects on a weightless body may definitely influence man's role in space, the design of his spacecraft, and the mission schedule.

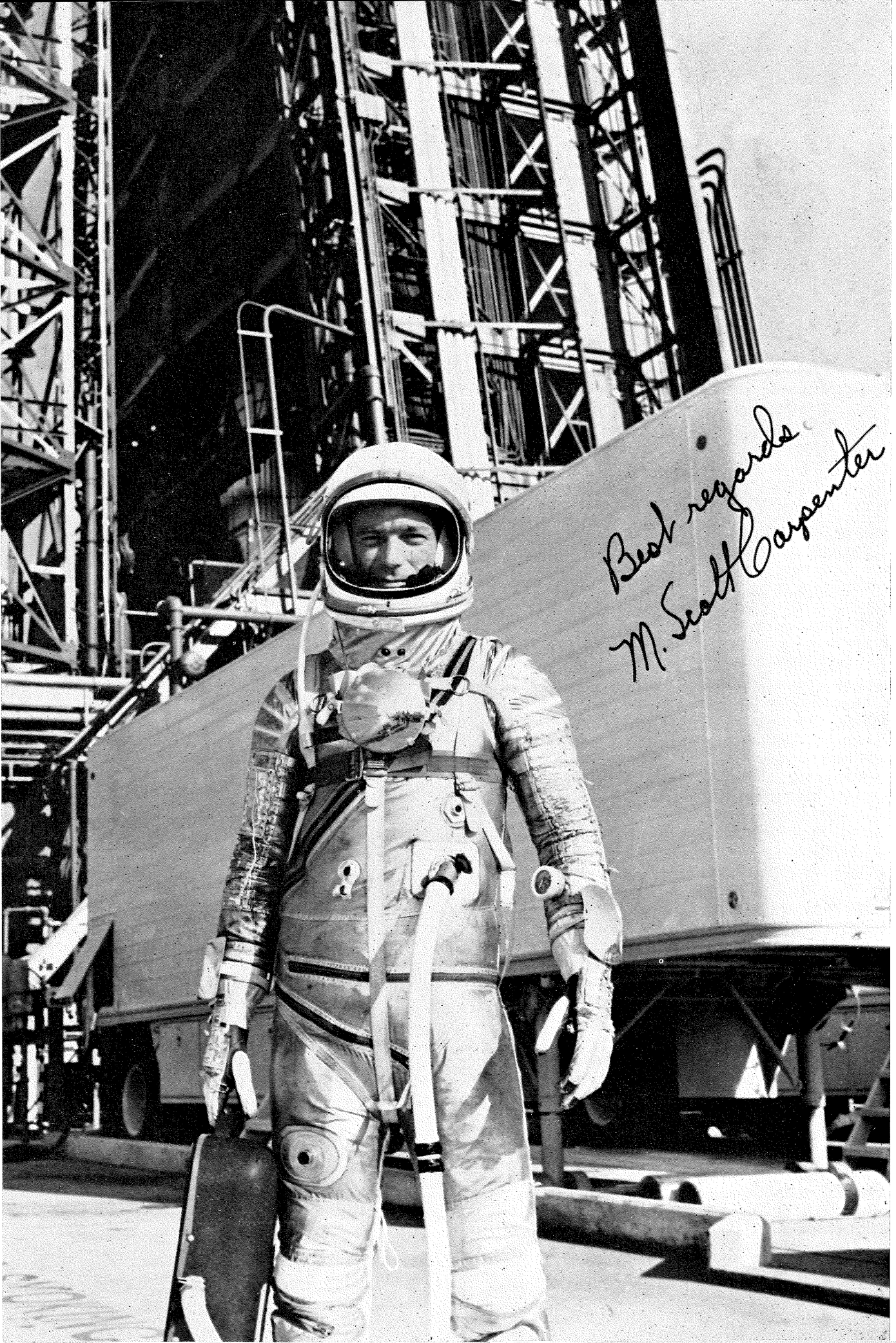
The exercise of the astronauts during flight is an important part of their routine, perhaps more



Astronaut Edward H. White II on a training swing at Cape Canaveral.
Entraînement à la balançoire.

La pratique du Trampoline est très régulière.
Trampolining is a regular feature in the Astronauts training.





Best regards
M. Scott Carpenter

important than their preparations on earth. The duration of spaceflight for United States astronauts has been comparatively short thus far in the program, but no ill effects have been observed in these flights. The day long mission of Gordon Cooper, scheduled for April, 1963, should provide a more comprehensive test of man's ability to live and work under weightless conditions.

Astronauts in orbit so far have used bungee cords and simple instruments to provide physical exercise. On later flights, the provisions for keeping fit will grow more complex. So the astronauts on the ground as well as in space will continue to stay in top physical shape in order to further the exploration of space and expand man's knowledge as well as his working environment.

Pour l'astronaute ... entraînement physique au sol mais aussi en plein vol spatial

Jouer au tennis de table avec un costume pesant 500 kg est un bon exemple de l'effort physique auquel est soumis le Cosmonaute lorsqu'il quitte l'atmosphère terrestre et lorsqu'il y rentre après le vol spatial. Il est évident que les Astronautes doivent être en condition parfaite pour supporter les « stresses » du vol spatial ainsi que l'entraînement au sol dans les centrifugeuses géantes. Il n'est donc pas étonnant qu'un programme d'entraînement physique strictement individuel soit prévu pour chacun d'eux.

Il comprend :

- de la marche et de la course journalière, chaque fois que possible,
- l'application du 5 Bx plan canadien,
- la plongée sous-marine à laquelle une importance particulière est attachée,
- les sports favoris pratiqués par chacun d'eux.

Les voici :

- Commander Alan Shepard : golf, patinage, ski nautique,
- Major Virgil « Guss » Grisson : chasse et pêche,
- Lt. Colonel Glenn : court 3 km par jour, ski nautique, voile,
- Lt. Commander M. Scott Carpenter : ski nautique, trampoline, ski,
- Commander Walter M. Schirra : ski, chasse.

La durée des vols spéciaux va élargir la portée du programme d'entraînement physique. Les effets de l'apesanteur vont poser aux muscles de nouveaux problèmes. L'astronaute pourra perdre le contrôle de certains muscles. Les exercices *pendant* le vol constitueront une importante partie du travail des astronautes, plus vitale peut-être que leur entraînement au sol. Cet aspect nouveau s'annonce fort complexe. Au sol, pour le vol, dans l'espace pendant le vol, les Astronautes doivent être en condition physique parfaite.

Who is who?

Gaston ROELANTS

A world famous background for Roelants during a Cross-Country Race in Brussels (Photo Belga)

L'Atomium de l'Exposition Universelle de Bruxelles sert de toile de fond à Gaston Roelants pendant un Cross-Country (Photo Belga)



Belgium has always had good long distance and middle distance runners. The most brilliant among them are Gaston Reif, 5 000 m Olympic Champion in 1948, Roger Moens, Silver Medal Winner in Rome for the 800 m event, who was world recordman of the 800 m, and now Gaston Roelants, European champion of the 3 000 m hurdles.

What causes this continuity in the development of excellent runners? No doubt, on one hand the innate strength of the Belgian race, on the other hand the extraordinary popularity of Cross Country in which numerous events allow the discovery of good runners.

When a good runner is lucky enough to meet a competent coach, success on the track is added to cross country success. This was the case with Gaston Roelants.

Member of the Louvain Daring Club, he was born in February 1937. He is 1 m 70 tall and weighs 58 kg.

He began to run at the age of 17 (cross country in 1954). His training was simple : to run.

In April 1960, E. van den Eynde became his trainer and organized his work. His first big success was fourth place in the 3 000 m hurdles at Rome. In 1962, he won the Cross of the Nations, highlight of the cross country season in Western Europe and won brilliantly 3 000 m hurdles of the European Championship in 8.32.6, time of world level.

His annual training has two highlights : the International Cross Country in March closing the cross country season and the big track events in summer. Before the winter season at the end of September, he slows his training very perceptibly for six weeks.

Winter training :

- 5 sessions a week;
- cross country races from 15 November to March.

Example of his program in preparation for the track season :

April 1960 :

- 1st day 15 × 300 m in 51" - 300 m of intermediate walking;
- 2nd day 10 × 100 m in 14" - 300 m of intermediate walking, and 10 × 600 m in 1.45" - 600 m of intermediate walking;
- 3rd day 30 minutes trotting;
- 4th day 5 × 60 m sprint - 200 m walking;
4 × 400 m in 65" - 400 m walking;
5 minutes trotting;
2 × 1 000 m in 2.50" - 10' intermediate trotting.
- 5th day 15 × 400 m in 67" - 90" intermediate walking;
- 6th day rest;
- 7th day competition.

June and July 1960 :

- 1st day 24 to 30 × 200 m in 31" - 50 to 60" relaxation - 100 m walking - 100 m trotting;
- 2nd day 30' hurdle and river training;
- 3rd day 8 × 200 m in 28" - 40 to 50" trotting or intermediate walking - 6 × 200 m in 26" - 60" trotting or intermediate walking;
- 4th day 20 × 200 m in 31" - 200 m in 50 to 60" after each effort;
- 5th day 10 × 100 m in 13" - 300 m intermediate walking;
- 6th day rest;
- 7th day competition or 3 to 4 times 800 m in 2.15".

La préparation de Roelants pour Belgrade

Exposé par E. van den EYNDE

- Il n'y a pas de bon entraîneur sans bons athlètes.
- L'entraîneur et le médecin sportif ont comme mission de découvrir les qualités de l'athlète, de les orienter et de les développer.
- Chaque athlète est un cas particulier.

Partant de ces principes nous avons préparé les Championnats d'Europe de Belgrade pendant l'été 1961 par des compétitions sur piste, sur les distances de 1 500 à 10 000 m et sur le 3 000 m steeple. Après une saison d'été aussi dure, le mois d'octobre 1961 fut consacré à un repos relatif et l'activité de Cross Country servit de mise en condition physique.

Avant le 1^{er} janvier 1962, Roelants courut quelques Cross pour développer son endurance mais sans attacher grande importance au résultat. Commença alors une préparation plus spécifique pour les grandes compétitions de Cross Country couronnée par le Cross des Nations.

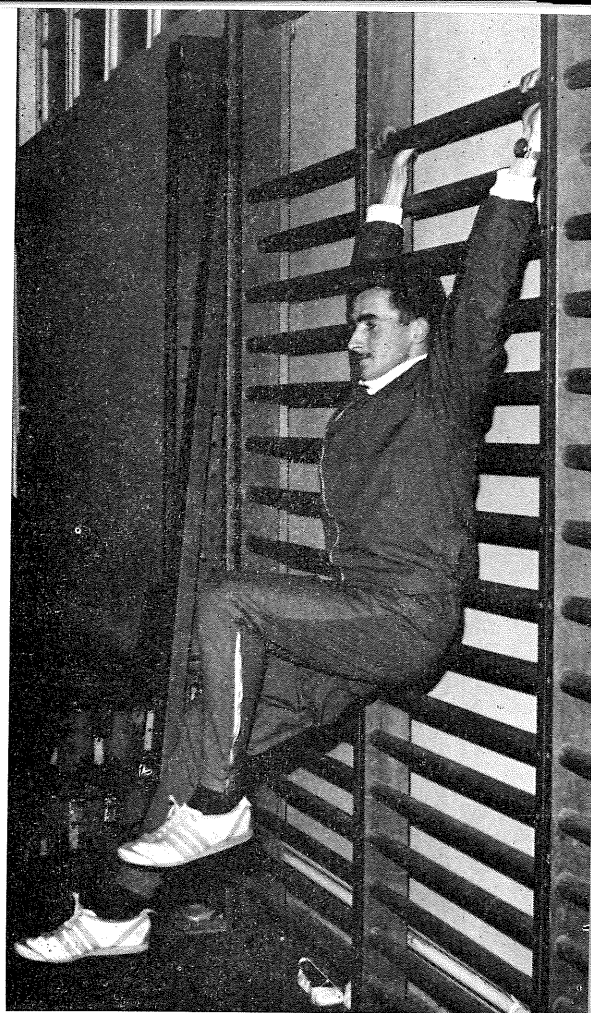
En mars, Roelants prit quelques semaines de repos avant d'entamer le travail de piste et de steeple.

En avril : Reprise du travail d'endurance, quelques jeux : tennis, basketball, handball.

Puis une courte mais très dure période d'entraînement spécifique fut imposée, de fin avril à début mai : Interval Training, intervalles courts (endurance) et Interval Training, intervalles longs (résistance). Avec ou sans obstacles.

Cette période fut clôturée par une visite médicale approfondie par le Dr. Ostyn.

L'endurance et la résistance ainsi obtenues furent entretenues par des épreuves hebdomadaires tandis que la technique du steeple, principalement le passage de la rivière fut travaillée à fond.



Strong abdominal muscles are needed in steeple... as in any kind of sport.

Des solides abdominaux sont indispensables.
(Photo Gazet van Antwerpen.)



Gaston Roelants que l'on voit ici avec E. van den Eynde est de première force au Football de Table.

Coach and pupil relax in playing.... table Soccer.

(Photo Gazet van Antwerpen)

EPREUVES SUCCESSIVES :

3 000 m	8.32. 2
1 500 m	3.54. 2
3 000 m	8.22. 2
5 000 m	14.39
5 000 m	14.10
5 000 m	13.57.2 Record Belge
1 500 m	3.52
1 500 m	3.56
3 000 m	8.64.8

Le 17 juin : première compétition de steeple : 8.51

Puis :

3 000 steeple	8.40.4	} en deux jours
5 000 m	14.07.6	
1 500 m	3.48.6	
5 000 m	14.10	
5 000 m	13.53.8 Record Belge	
10 000 m	29.18.6 Record Belge	
3 000 m steeple	8.49	

Puis en une semaine :

3 000 m steeple	8.46
3 000 m	8.08
2 000 m	5.18

Une semaine avant Belgrade :

1 500 m steeple	4.05
-----------------	------

Pendant ces compétitions multiples un entraînement d'entretien surtout technique fut imposé :

Travail de résistance ou d'endurance avec obstacles.

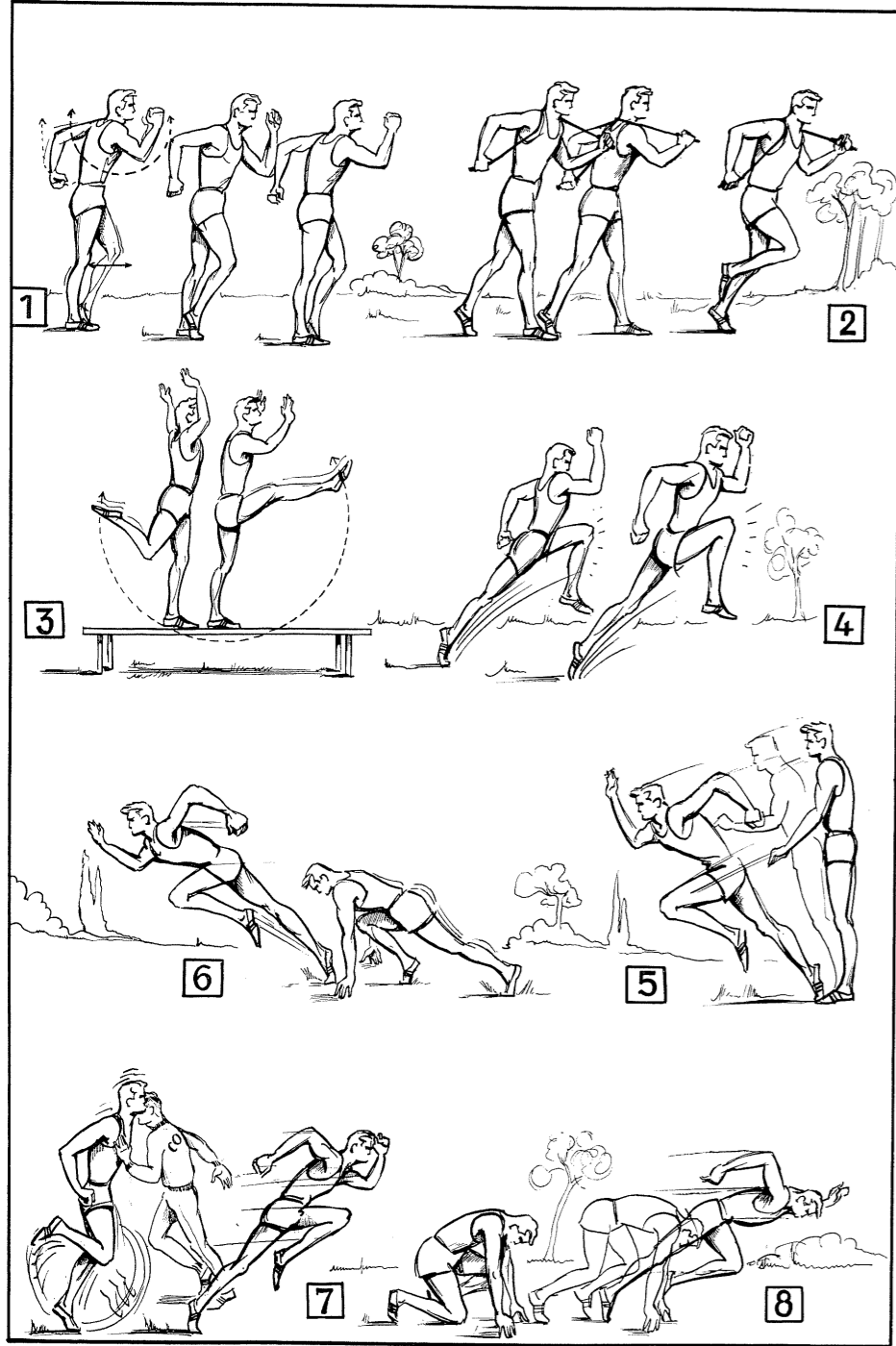
Roelants a donc abordé les Championnats d'Europe :

- en condition physique exemplaire gagnée en hiver,
- avec une assurance psychique assurée par ses trois records Belges,
- avec une confiance éprouvée dans sa technique de franchissement des obstacles, servie par une grande souplesse et coordination naturelles.

Soyez en forme

L'apprentissage de la vitesse peut être comparé à celui du ballet. Il va du simple au difficile... jusqu'à l'art et la facilité

Nous vous suggérons ci-dessus quelques exercices progressifs qu'il vous est loisible d'inclure dans vos entraînements personnels. Nous vous recommandons de veiller au meilleur relâchement musculaire



Travail de VITESSE

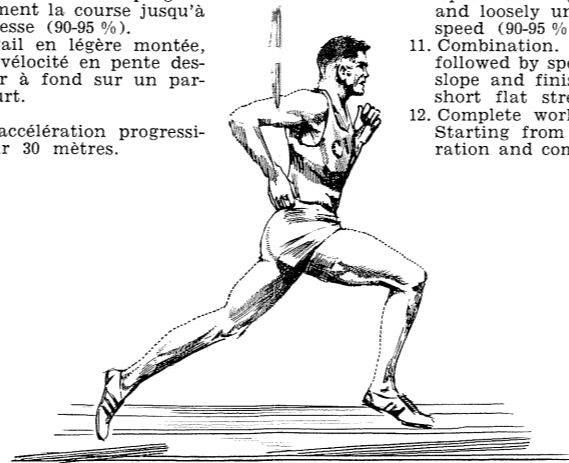
SPRINT

TECHNIQUE

1. Sur place, balancer souplement les bras fléchis à angle droit et en même temps, sans quitter le sol dérouler le pied. Continuer en variant la cadence.
2. Apprentissage du mouvement des bras. Placer une corde à danser sur les épaules, à la longueur voulue. Marcher et courir.
3. Sur un banc ou un talus, balancement souple de la jambe libre. Tronc immobile.
4. En marchant, puis en trotant, élever vigoureusement le genou opposé et rester un instant en équilibre sur la pointe du pied arrière.
5. En partant de la station debout, se laisser tomber souplement en avant. Le plus tard possible partir en course en rétablissant l'équilibre d'un énergique mouvement de bras.
6. En partant de la position, mains au sol, un pied en arrière ramener très vivement le pied arrière vers l'avant et partir en sprint.
7. En appui sur la main d'un camarade, courir souplement sur place. A l'improviste le camarade retire la main. Départ immédiat.
8. Apprentissage du départ accroupi.

ENTRAINEMENT

9. Choisir une pente lentement descendante. Travail de vélocité. (Au début de l'entraînement seulement.)
10. Jeu des accélérations. Accélérer progressivement et souplement la course jusqu'à courir 30 m en vitesse (90-95 %).
11. Combinaison. Travail en légère montée, suivi de course de vélocité en pente descendante pour finir à fond sur un parcours plat très court.
12. Travail complet. Départ en chute, accélération progressive, sprint total sur 30 mètres.



TECHNIQUE

1. In place, swing your arms with suppleness, arms bent at right angle, and at the same time, without leaving the ground, raise up on toes. Continue, varying the rhythm.
2. Apprenticeship in arm movement. Place a skipping rope on your shoulders, at the right length. Walk and run.
3. On a bench or on the grass, swing the free leg keeping the body upright.
4. While walking, then while trotting, vigorously raise the opposite knee and remain an instant on tip toe.
5. From a standing position, fall loosely forward. At the last possible moment, start to run and regain your balance with energetic arm movements.
6. From a position with hands on the ground and one foot to the rear, bring the rear foot very quickly to the front and begin to sprint.
7. Placing your hand on that of a friend, run loosely in place. The friend should remove the hand unexpectedly. Start running immediately.
8. Apprenticeship of the squat position.

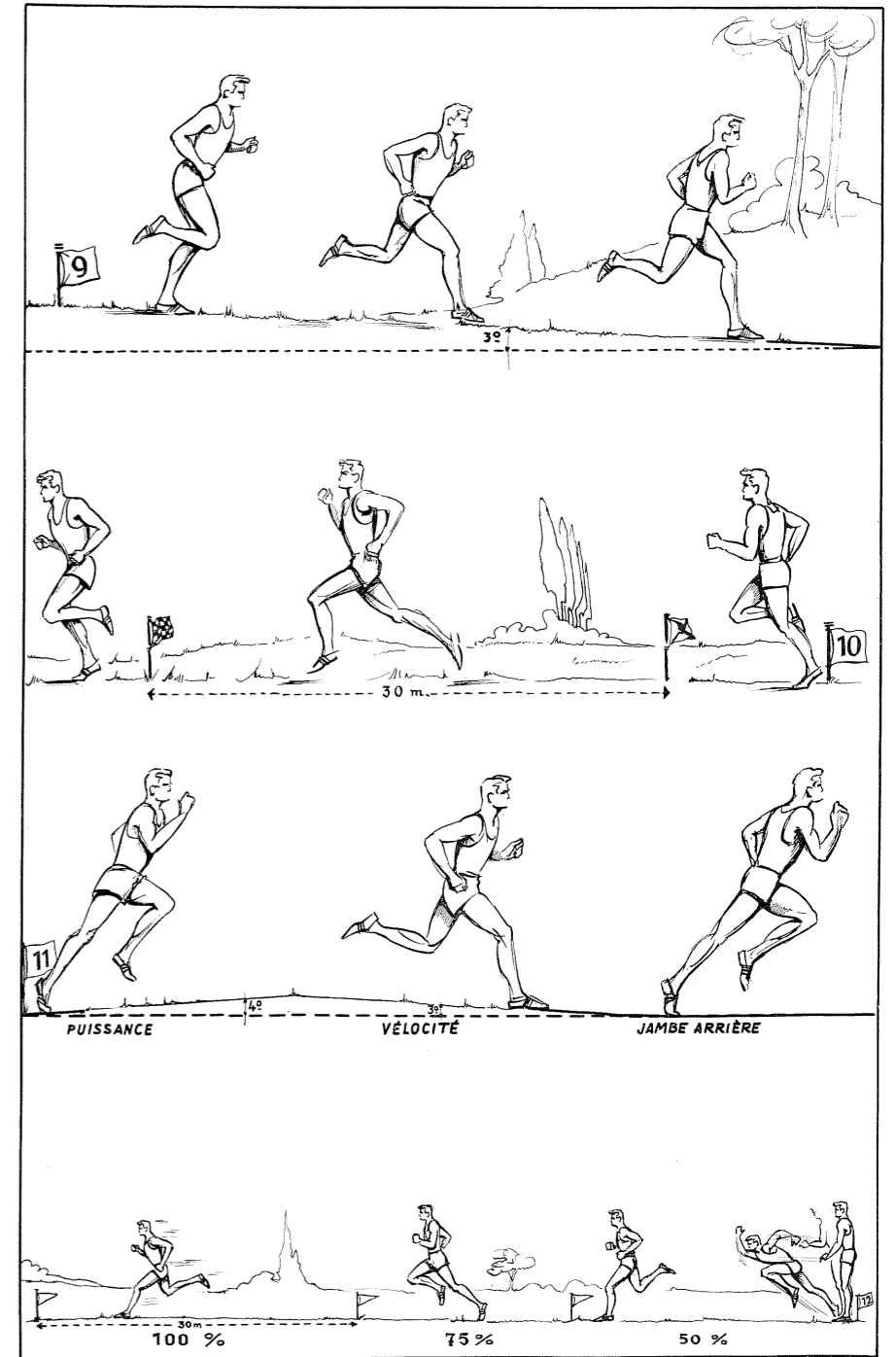
TRAINING

9. Choose a gently descending slope. Speed work (to be used only at beginning of training).
10. Speed training. Accelerate progressively and loosely until you have run 30 m in speed (90-95 %).
11. Combination. Work on a slight incline, followed by speed racing on a descending slope and finish at top speed on a very short flat stretch.
12. Complete work. Starting from a fall, progressive acceleration and complete sprint for 30 meters.

Soldier keep fit

Apprenticeship in speed can be compared with ballet training
It progresses from the simple to the difficult...
To the point of art and facility

Here are some suggested progressive exercises which are possible to include in your personal training
We recommend that you aim at the best muscular relaxation.



DEUXIEME CONGRES EUROPEEN DES ENTRAINEURS ET PROFESSEURS D'ATHLETISME

Louis FAUCONNIER (Belgique)

Thème : « LA MISE EN CONDITION »

Leitmotiv : Le Travail « Contre Résistance » (1)

*Les travaux du Congrès s'effectuèrent dans une des salles de sport de la « Maison de la Culture ».
Cette salle installée en auditoire avec traduction simultanée permet aux conférenciers d'appuyer leur exposé d'une démonstration pratique.*

Confirmation... : VALEUR PHYSIQUE d'abord... Technique, ensuite !...

... Tout au long des CINQ JOURS qu'ont duré leurs travaux, CENT ENTRAINEURS représentant VINGT-CINQ NATIONS européennes et réunis en congrès à VARSOVIE n'ont — pas une seule fois ! — prononcé le mot « Technique ».

Les meilleurs parmi les spécialistes en athlétisme ont précisé ainsi quelle était la hiérarchie de leurs soucis.

En dépit de toute l'importance que revêt ici la forme du geste..., le *technicien* est redevenu l'*entraîneur*.

Unanimité... : L'importance du Travail « CONTRE RESISTANCE »

... Varsovie fût formel !... Un travail de « Mise en Condition » ne peut plus être conçu sans qu'il y soit intégré une part — souvent importante — de mouvements contrariés par une opposition plus ou moins grande.

Certaines « réserves » furent formulées, mais toute leur logique n'a en rien pu diminuer l'intérêt que présente cette forme d'entraînement. A aucun moment — répétons-le — l'opportunité, voire l'obligation d'avoir recours à ces exercices, ne furent mises en cause. Et, si l'on veut bien admettre que... : d'une part, la gamme de ces exercices s'étend de la « course en montée » jusqu'à la « charge très lourde » en passant par le simple « lest » et la « contraction isométrique »,...

(1) Plus particulièrement, en vue du développement de la Force.

... que d'autre part, des « formules » particulières permettent de réaliser non seulement un développement de la Force, mais aussi de la Résistance et même de l'Endurance...

... il faut alors conclure que toutes les spécialités y ont recours.

Mise au point et... réticence françaises

... Appelé à présenter l'entraînement de Jazy, Robert Bobin, Directeur Technique de l'Athlétisme Français, tint à préciser que le travail de musculation du recordman du monde était essentiellement réalisé en pratiquant la « course en montée ».

« Frassinelli, entraîneur de Jazy pense — comme la plupart des entraîneurs français — que c'est en grim pant ainsi des plans inclinés à des rythmes variés que le spécialiste de demi-fond acquiert sa musculature spécifique. »

... Joseph Maigrot de son côté a fait montre d'une nette réticence quant à l'utilisation des charges lourdes pour certains sprinters.

« Si une hypertrophie musculaire se conçoit pour des athlètes dont la violence des efforts purement musculaires est très brève (lanceurs et sauteurs en particulier), nous avons des raisons de croire qu'elle est moins indiquée pour ceux dont les efforts prolongés et de la plus grande intensité s'accomplissent en déplacement. »

C'est en effet notre conviction que les exercices de musculation ne s'adressent pas à tous les coureurs de vitesse. Nous devons tenir compte des différences physiques et morphologiques.

Des sprinters affirment leur supériorité grâce à l'étendue de leur foulée qui n'a pas une très grande fréquence, d'autres doivent leurs performances à leur vélocité exceptionnelle.

Et J. Maigrot de conclure... : Pour quelques exceptions, des exercices de préférence en déplacement, avec charges judicieusement dosées peuvent être un moyen de perfectionnement de la valeur impulsive. Mais, outre les parcours de vitesse sur piste et sur ces distances courtes, les déplacements à des allures diverses sur des pentes ascendantes à pourcentages variés constituent une excellente méthode de développement musculaire pour tous les sprinters.

Du déjà connu, et... du plus récent... : Pour développer la FORCE... : Charges LOURDES ainsi que Contraction « DOUBLE », « TRIPLE » et « ISOMETRIQUE »

L'orientation prise — à la fois — par l'ensemble des exposés et les conversations... de couloirs, ont montré toute l'importance prise par le problème du développement de la Force pure.

Après avoir assisté au rush spectaculaire des lanceurs sur les charges lourdes, nous avons vu celui des sauteurs. Aujourd'hui, à la suite de Connoly, des sauteurs en longueur et des perchistes finlandais, tous foncent sur les « Isométriques ».

Il faut reconnaître que l'expérience de l'Américain (pour ne citer que Connoly) et surtout celle des Finlandais, sont pleines d'enseignements.

A Varsovie, évidemment on ne se fit pas faute d'en discuter. Et, il semble bien que cette « Contraction Isométrique » est en passe de prendre ou... de reprendre une place très importante parmi les moyens utilisés en vue de développer la Force. En effet, tout ce qui fût présenté comme programme pour lanceurs et sauteurs en comprenait une part allant de quelques exercices à 25 % de la séance totale. (A noter que les sauteurs finlandais n'utilisent que ce moyen à l'exclusion de tout autre.)

Les exercices « Isométriques » Une formule très séduisante

Les avantages reconnus aux « Isométriques » sont nombreux.

- 1° L'EFFICACITE... qui semble dès maintenant — à la fois — empiriquement démontrée et scientifiquement établie sur le principe de « l'overload », base même du travail de la force.
- 2° La SIMPLICITE... du matériel utilisé. Les moyens de réaliser ces exercices sont innombrables et plus simples les uns que les autres.
- 3° Le TEMPS... extrêmement réduit que ce travail nécessite. De quelques minutes à 1/2 heure au maximum, alors que l'entraînement aux haltères va jusqu'à prendre 2 heures.

Participation RECORD !

Allemagne Fédérale	8
Autriche	8
Belgique	1
Danemark	6
Finlande	3
France	5
Grèce	2
Espagne	3
Hollande	2
Yougoslavie	8
Allemagne de l'Est	3
Norvège	2
Roumanie	3
Suisse	1
Italie	2
Russie	4
Tchécoslovaquie	3
Bulgarie	5
Hongrie	5
Pologne	16

4° L'EMPLACEMENT...

pour effectuer ce travail, ne doit ni être vaste, ni être spécialement aménagé.

5° Le DANGER...

que présente toujours le maniement de charges lourdes est complètement éliminé.

De plus, les **désavantages** semblent réduits à peu de chose.

1° L'effort réalisé en APNEE. Il a été considéré comme pratiquement négligeable pour autant qu'une *progression logique* soit respectée, qu'une *durée excessive* ne soit pas imposée et que les exercices soient exécutés selon une *technique correcte*.

2° L'effet négatif possible sur le SYSTEME NERVEUX a été envisagé, mais il faut admettre que rien de tangible n'a été présenté. Dans ce domaine, l'expérience fait visiblement défaut.

La **formule** à appliquer est loin d'être bien déterminée. De nombreuses méthodes de travail ont été présentées. Les plus courantes sont, dans l'ordre :

1° UNE SEULE EXECUTION d'une durée allant de 6 à 12 secondes. Cette formule est généralement intégrée dans un programme normal de travail avec charges lourdes.

2° TROIS EXECUTIONS exécutées successivement à intervalle d'une minute, chaque fois sous un angle différent, de manière à toucher « à fond » tous les fuseaux musculaires.

Remarque : Il a été défendu en effet que certains fuseaux musculaires n'interviennent à 100 % dans une contraction, qu'à partir de certains angles. Ceci est évidemment valable pour le travail aux haltères. D'où, par exemple, la nécessité d'exécuter — en prenant quelques précautions — des « squats » profonds.

Ce genre de séance est généralement considéré comme complet. Il n'y est intégré que des exercices de décontraction et de légère activation générale.

Les REPOS préconisés entre deux exécutions sont de 1 à 3 minutes. Ici encore, l'expérience semble faire défaut.

Le Travail aux Haltères... Pour la FORCE, formule inchangée

La formule généralement appliquée en vue de développer la force par le travail avec haltères ainsi d'ailleurs que les exercices utilisés sont désormais « classiques ».

A Varsovie, dès le deuxième jour, les conférenciers abandonnèrent l'idée de présenter cette partie de leur exposé car il s'agissait chaque fois d'une redite.

Cette formule se présente ainsi :

CHARGES... : Augmentation progressive jusqu'aux environs du maximum (de $\pm 75\%$ vers $\pm 90\%$). Le maximum est réalisé périodiquement (Délai maximum : 15 jours).

SERIES... : De 3 à 6 de manière à éviter un trop grand écart entre les charges successives.

REPETITIONS... : Diminution au cours des séries successives (de 6 à 8 vers 2 à une seule exécution).

RYTHME du travail... : Relativement lent en raison des charges utilisées.

Remarque : C'est ici que nous avons vu réapparaître la « double » et la « triple » contraction. C'est-à-dire : 1 ou 2 temps d'arrêt en cours d'exécution du mouvement, avec maintien « statique » allant de 2 à 3 secondes.

REPOS entre les séries... : Durée libre.

Nature : Quelques exercices de décontraction locale suivis d'un légère activation générale.

FREQUENCE des entraînements... : Deux à trois par semaine. (Très souvent combinés avec des séances d'exercices « Isométriques »).

ENTRETIEN... : Charges : $\pm 75\%$, mais travail plus dynamique (Exemple : Squats en sautant).

Fréquence des séances : Pour certains : 1 fois par quinzaine, pour d'autres, au moins 1 fois par semaine.

Feu orange sur les CHARGES LOURDES

Pour le Docteur Andrivet (France), il est évident que le souci d'efficacité se double de l'important problème de l'inocuité.

« Alors que naguère on faisait du sport pour se muscler, on se muscle maintenant pour faire du sport ! »

Mais le médecin n'a pas le droit de laisser l'athlète s'aventurer dans une voie qui pourrait menacer la santé soit dans l'immédiat soit dans un avenir plus ou moins éloigné. Il faut dès les premiers pas, songer à toutes les conséquences négatives possibles et le Docteur Andrivet pose — sans vouloir déjà y répondre — une série de questions que voici :

— On peut se demander si les tendons, tissus avasculaires, peuvent suivre en résistance et en élasticité..., si les points d'attache seront assez solides pour des muscles devenus relativement trop puissants ?

— Les exercices de musculation avec charges lourdes effectués en fausse position par insuffisance de préparation technique ne sont-ils pas la cause de lombalgies d'entraînement ?

— Les charges lourdes entraînent selon le mode d'application — même sur une colonne normale — des modifications importantes de la statique lombaire et du fonctionnement du disque intervertébral. Ces pincements et ces déformations des disques s'ils sont trop fréquents et surtout trop impor-

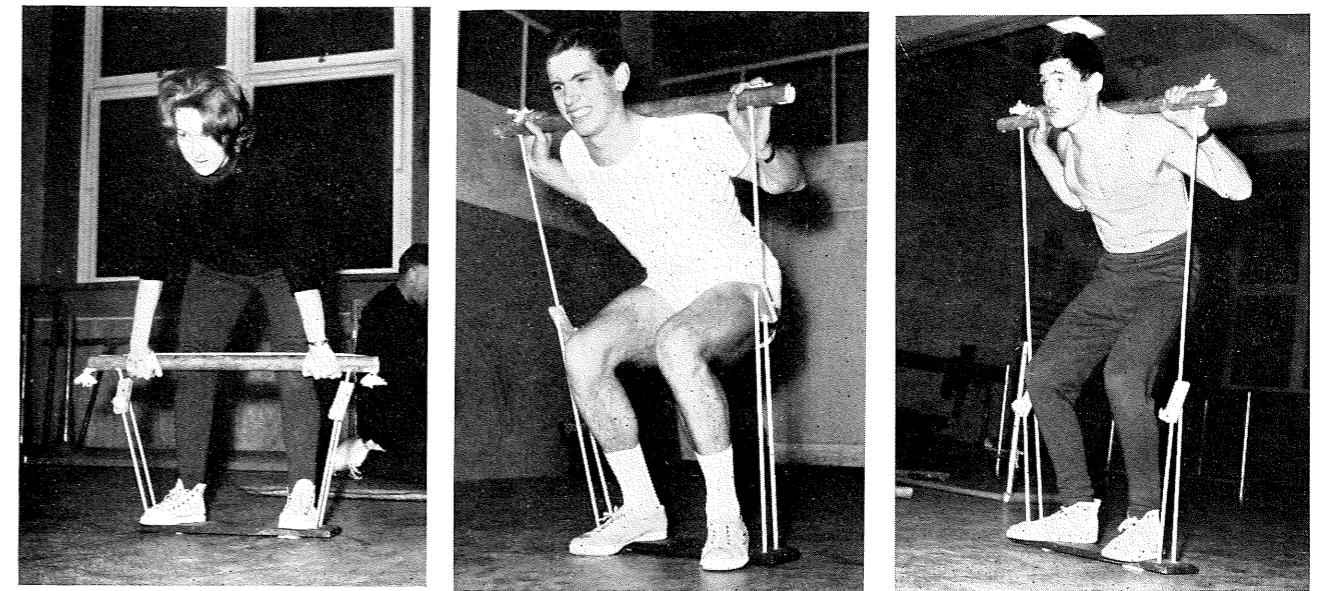
tants ne risquent-ils pas de provoquer un vieillissement accéléré du disque ?

— D'autres articulations ne peuvent-elles pas être touchées. Beaucoup de ces exercices se faisant avec flexion-extension des membres inférieurs, ne risquons-nous pas de voir se multiplier les coxarthroses et les gonarthroses par friction écrasement des cartilages articulaires ? La musculation par contraction isométrique échappe d'ailleurs à cette critique puisqu'il n'y a cette fois que pression au niveau des cartilages.

Des tas et des... tonnes d'EXERCICES SPECIAUX

Les démonstrations qui appuyèrent chaque exposé, furent présentées par des athlètes polonais de grande classe, mis à la disposition des conférenciers.

L'idée de présenter les exercices classiques généralement utilisés dans le développement de la force au niveau des différents groupes musculaires ayant été très tôt abandonnée (Voir plus haut : « Le travail aux haltères »), nous devons dès lors assister pendant quatre jours à une véritable avalanche « d'exercices spéciaux ». (Ex. ayant directement trait à la spécialité envisagée).



Un appareil d'entraînement ingénieux et remarquablement bon marché, imaginé par L. Fauconnier, permet l'exécution des exercices de base de Contraction Isométrique

Le nombre même des exercices présentés devait faire perdre tout intérêt à la *Forme* de chacun d'eux. On se rendit rapidement compte en effet, que le seul souci d'en montrer et d'en montrer encore, dans l'espoir d'être original, guidait la majorité des conférenciers. A la grosse centaine d'exercices présentés, il reste possible d'en ajouter une autre centaine tout aussi grosse et tout aussi valable. Ainsi, nous nous sommes simplement attaché à déterminer les principes sur lesquels repose ce travail. Voici ce que nous estimons devoir en dire :

— Le *But* de ces exercices « spéciaux » n'est en aucune façon, de perfectionner une technique, mais bien de poursuivre un développement « spécifique » de la force, au delà du groupe musculaire, au delà du muscle, en s'efforçant d'atteindre les fuseaux musculaires les plus intéressés dans l'action envisagée.

— La *Forme* de l'exercice est autant que possible copiée sur celle du geste de la spécialité de manière :

1° à réclamer des muscles (... voire des fuseaux musculaires) les plus directement intéressés, un effort dirigé — au plus près — dans le sens où ils sont appelés à intervenir dans la discipline envisagée;

2° afin de permettre au système nerveux de suivre le système musculaire dans son évolution et ainsi réaliser la synthèse neuro-musculaire, condition *sine qua non* d'efficacité.

— Les *Charges* utilisées restent toujours relativement légères (Rarement supérieures à 1/20^e du poids du corps).

— Les répétitions peuvent être nombreuses à condition d'être suffisamment espacées plus particulièrement en ce qui concerne les sauts et les lancers.

* * *

Il nous reste à signaler que le prochain congrès (IV^e Congrès Mondial des Entraîneurs et Professeurs d'Athlétisme) aura lieu en janvier 1964, soit en Belgique, soit en Finlande.

Orateurs

Andrivet R.	France
Bobin R.	France
Calvesi A.	Italie
Barolsvky	Pologne
Harmati	Hongrie
Kamuti	Pologne
Kopyto J.	Pologne
Koltai J.	Hongrie
Kirsch A.	Allemagne Fédér.
Soeter T.	Roumanie
Starzinsky T.	Pologne
Maigrot J.	France
Wachowski	Pologne
Wazny Z.	Pologne
Zieleniewski S.	Pologne

Equipement

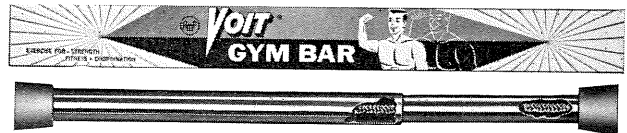
Equipement

Voit adjustable Gym Bar

The EM91 Voit Gym Bar combines fitness and fun for the entire family. Made of durable, chrome plated steel, the Gym Bar safely supports over 200 pounds. New adjustable length to 40" for wider than average doorways allows for easy adjustment to any height. Improved rubber cone shaped cup ends hold the Gym Bar securely in place.

Voit présente une barre fixe qui peut être aisément placée à la hauteur désirée, pour les petits et les grands, dans l'embrasure des portes. Excellent pour le travail physique à domicile.

New!



Voit "figure control," for women

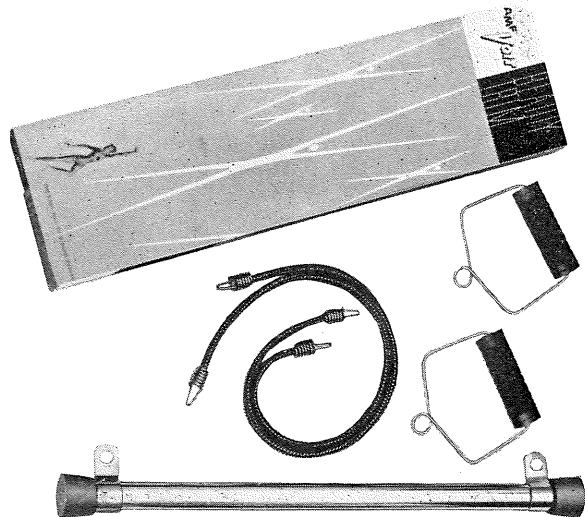
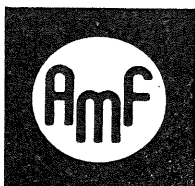
The Voit Rubber Corp. has introduced «an easy to figure beauty» with a complete line of home exercising equipment especially designed for women. Exclusive from Voit, this is a first in the exerciser field.

Voit has combined a selected number of conditioners with attractive accessories and colourful packaging to appeal to this potential market.

It is expected that one of the most popular kits will be the EW912 BEAUTY TRIM which includes an adjustable doorway Gym Bar and elastic cable with handles. The Gym Bar and cables can be used separately or as a Gym Bar and and Wall Exerciser combination for a variety of exercises.

A ten page illustrated booklet is included in each kit.

Simple et excellent engin qui permet le travail avec résistance grâce aux câbles élastiques. A conseiller pour le « travail à domicile » des nageurs, lanceurs, joueurs de waterpolo.





Transition...

This (very) pretty persuader
leaves the snow fields...
Ski de neige...

(Photo Ambassade de Finlande)

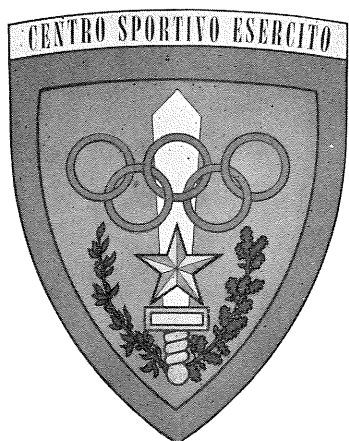
Jolies ambassadrices

Pretty persuaders

....for the open sea when she meets other mermaids.
Ski nautique.... nos ambassadrices sont toujours aussi jolies !
(Photo U.P.I.)



ITALIA



Les champions du C. I. S. M. sont des vrais soldats. Schiavetta (plume), Cane, également champion d'Italie poids lourds, Sabri (léger) forment une rude équipe. Le Pourvoyeur Chiloiro, 2^{me} aux championnats du C. I. S. M. (poids mouché).

C. I. S. M. champions are also good soldiers. Schiavetta, Cane, Sabri and Chiloiro. An excellent and... dangerous outfit.

Méthodes d'entraînement des boxeurs militaires italiens

Les succès répétés des représentants militaires aux Championnats de Boxe du C. I. S. M. ont connu leur apogée en 1962 aux Championnats organisés par le Luxembourg. A cette occasion, les dix boxeurs italiens ont conquis 7 médailles d'or, 2 d'argent et 1 de bronze. Cette éclatante démonstration n'est pas due à la « buona fortuna » ni aux qualités particulières de la race devant une opposition de classe. Tout simplement elle est l'aboutissement d'un travail en profondeur extrêmement sérieux et de l'application d'un plan minutieux basé sur un système d'entraînement moderne.

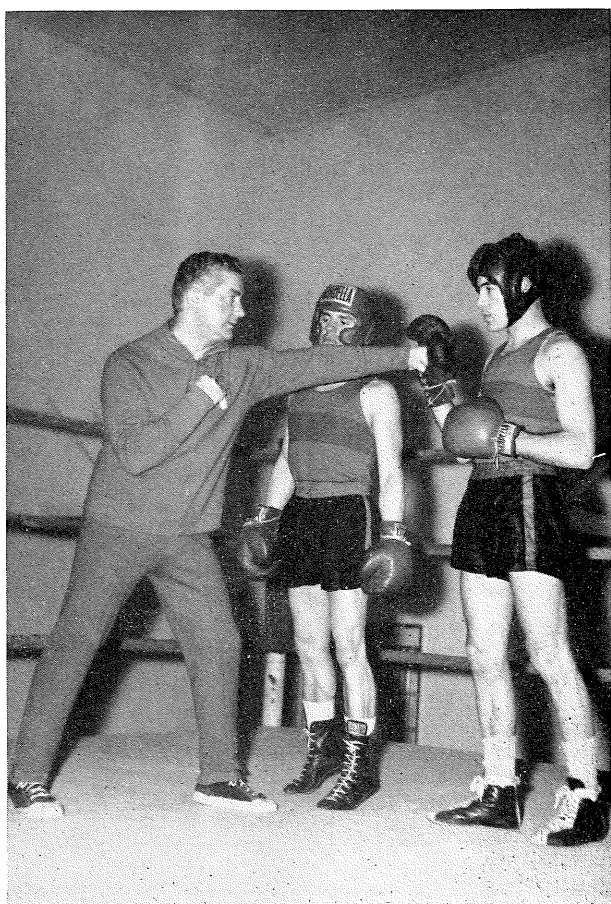
TRAVAIL DE MASSE. — Chaque année se dispute en Italie le Championnat des Forces Armées qui comporte 2 catégories : les Novices et les « Amateurs classés ». Particulièrement intéressant est le Championnat des Novices, véritable synthèse du travail de masse mené dans les Unités (en particulier à l'Armée de Terre) qui permet chaque année de faire monter sur le ring, pour la première fois des éléments nouveaux qui vont grossir le groupe des Amateurs italiens.

ORGANISATION. — Au sein du Centre Sportif des Forces Armées le peloton spécial des boxeurs groupe les meilleurs amateurs qui sont recommandés par la Fédération Italienne de Boxe, avec laquelle existent de fréquents et utiles contacts. Le Peloton spécial des boxeurs a son siège de l'Ecole Militaire d'Education Physique d'Orvieto. Il déploie une grande activité nationale en participant aux compétitions civiles sous les couleurs du Centre Sportif de l'Armée. En vue de la participation des boxeurs militaires aux compétitions d'un niveau plus élevé tels que les championnats nationaux amateurs et Championnats du C. I. S. M., ces boxeurs effectuent un entraînement collectif particulièrement intense sous la direction des entraîneurs fédéraux. Ceci constitue la phase d'un entraînement qui dure une bonne partie du service militaire.

ENTRAINEMENT. — Pendant toute l'année, le peloton des Boxeurs est soumis à un double entraînement qui concerne à la fois la préparation générale et spécifique du boxeur et sa formation technique et tactique. L'intensité va croissant jusqu'aux approches des grandes compétitions. Nous ne parlerons pas du programme général qui ne présente aucune particularité. Les heures de travail sont partagées entre les devoirs du métier militaire et les rigueurs de l'entraînement de boxe.

* * *

M. Rea, le très compétent entraîneur fédéral au travail. The well known coach, Mr. Rea, at work.



En période d'entraînement collectif en vue d'une grande compétition une journée type se présente comme suit :

6 h 30	— lever
7 à 8 h	— Cross Promenade
8 h 15 à 8 45	— petit déjeuner
9 h à 10 h	— repos au lit obligatoire
10 h à 11 h	— activité sportive récréative
11 h à 12 h	— diner
13 h 30 à 15 h 30	— repos au lit obligatoire
16 h à 19 h	— entraînement en salle
19 h 15 à 20 h	— souper
20 h à 21 h	— promenade
21 h 30	— temps libre
22 h.	— repos.

Il est évident que la base de ce système d'entraînement est le dosage judicieux du travail organique (Cross Promenade) et de l'entraînement en salle.

C'est la responsabilité des entraîneurs qui établissent des programmes très individualisés. Le Cross Promenade comprend des alternances de marche et de course, des exercices de détente brefs et rapides, de la boxe contre l'ombre, des exercices simples de suspension, des lancers d'objets lourds des deux mains et des exercices de préparation athlétique spécifiques.

L'activité sportive récréative est basée essentiellement sur des jeux sportifs (basketball et volley-ball) et sur les spécialités athlétiques simples qui répondent le mieux à l'entraînement des boxeurs : saut en hauteur, saut en longueur, etc.

A ces activités viennent s'ajouter un travail avec médecine ball et la leçon pratique et théorique de boxe.

La leçon pratique est basée presque exclusivement sur la technique (sac) et sur les principales actions d'attaque et de défense (avec les gants).

La leçon théorique comprend en général :

- l'illustration de l'effet des coups sur les différentes parties du corps,
- l'étude des différentes techniques de combat adaptées aux caractéristiques physiques et techniques des adversaires,
- les conseils sur le comportement à tenir le jour de la rencontre spécialement en ce qui concerne la nourriture : qualité, quantité, horaire des repas,
- explication et démonstration de l'importance de la coordination entre l'action du train supérieur (tronc, bras, épaules) et celle du train inférieur (jambes) pour obtenir l'équilibre et la stabilité corporelle indispensable à l'exécution parfaite et efficace des coups,
- jeu de jambes en attaque et en défense,
- méthodes de sortie de corps à corps, etc., etc.

CONTROLE. — Les résultats de ce travail sont contrôlés grâce à l'action méthodique et scrupuleuse des entraîneurs et des méthodes dont les observations sont effectuées sur le vif pendant l'entraînement. Le contrôle du poids se fait deux fois par jour. Un boxeur qui pèse plus de deux kilos que son poids normal peut être considéré comme hors forme. Deux kilos représentent le maximum d'excédent acceptable. Ils doivent être éliminés lentement, jour après jour jusqu'aux dix derniers jours d'entraînement. Pour arriver à ce résultat, le contrôle de la nourriture de laquelle tous les farineux sont éliminés est effectué. Les athlètes sont évidemment soumis à un travail intense. Il est veillé à ce qu'ils soient bien couverts de vêtements de laine qui provoquent une abondante sudation.

LE MORAL. — En conclusion de ces brefs aperçus sur le système d'entraînement des boxeurs militaires italiens on peut affirmer qu'un travail même sérieux

et bien mené ne conduira pas aux objectifs assignés si l'entraîneur ne conquiert pas la confiance de tous et ne réussit pas à créer au sein du groupe une atmosphère d'enthousiasme.

Seul cet enthousiasme permet de faire face aux impondérables et à surmonter les difficultés.

Car l'esprit combatif et un haut moral demeurent les vrais secrets du succès.

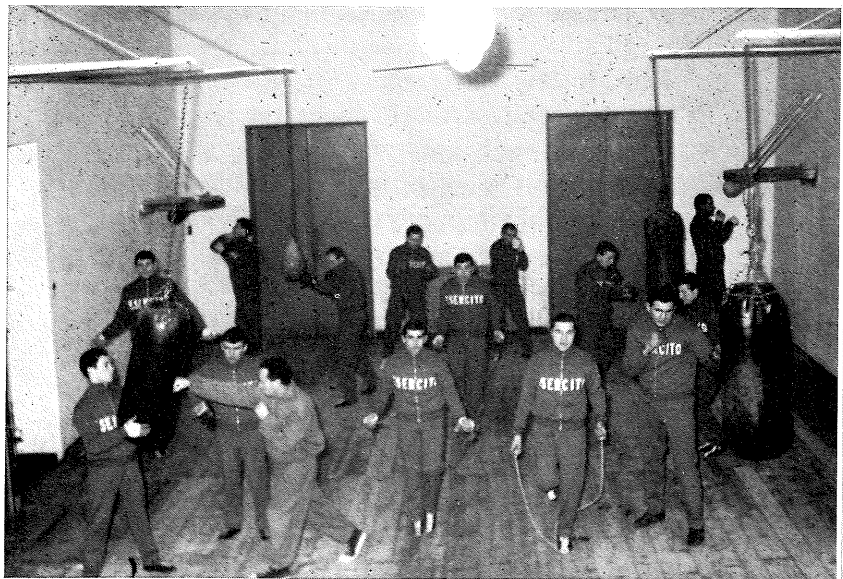


Départ pour le footing.

En route for the daily footing.

Entraînement classique en salle sous la direction de l'entraîneur fédéral adjoint M. Poggi.

Classic work-out at the « Gym ».



(Photos Mancini et Cardarelli)



Ministère des Armées
Le Ministre

Je suis heureux d'accueillir les Représentants des Nations qui nous font l'honneur de venir à Chamonix participer aux épreuves du VIII^{ème} Championnat Militaire de ski organisé par le Conseil International de sport militaire, et de leur souhaiter la bienvenue.

Depuis les origines de l'alpinisme, les hauts sommets qui vous entourent ont vu se réaliser des exploits que rendent seuls possibles l'amour de la montagne, le goût de l'effort et le mépris du danger.

Puisse ces mêmes vertus permettre à tous ceux qui vont se mesurer dans les différentes compétitions de ce championnat, de lutter de tout leur coeur et de toutes leurs forces.

Je forme le voeu que vous gardiez de votre séjour parmi nous et des luttes sportives que vous aurez menées, le souvenir de la vive et sincère amitié de la France pour vos pays respectifs.

P. Messmer
P. MESSMER

CHAMONIX, la capitale alpine, a vécu pendant trois semaines à l'heure militaire en accueillant les skieurs du 8^e Championnat International Militaire de Ski placé sous l'égide du C. I. S. M.

Près de 200 concurrents représentant les Armées de 14 Nations s'étaient donné rendez-vous... ambitionnant, soit la victoire, soit une place d'honneur afin de montrer le développement du sport militaire dans leur pays respectif. On notait également la présence de hautes personnalités : Monsieur Messmer, Ministre des Armées, Monsieur Herzog, Haut Commissaire à la Jeunesse et aux Sports et le Colonel Pottier, Chef de la Délégation Française au C. I. S. M.

Tout avait été prévu de longue date par le Général Courtiade, Directeur des Championnats et le Lieutenant-Colonel Courbe-Michollet, commandant l'Ecole Militaire de Haute Montagne, tout... excepté les conditions météorologiques défavorables ! et les nombreuses chutes de neige au cours





Tant en « Patrouilles » qu'en « Course individuelle » la Norvège domine.

de la semaine précédant le Championnat firent craindre le pire. Cependant, c'était mal connaître les 200 chasseurs retenus pour damer les pistes et les weasels chargés de tracer le parcours de fonds... si bien qu'après des efforts surhumains et un travail obscur et ininterrompu, tout était fin prêt à la date prévue.

Après une cérémonie d'ouverture de grande allure présidée par le Colonel Sandvik, Vice-Président du C. I. S. M. et le Général Conze, Commandant du 8^e Région Militaire, on entra dans le vif du sujet avec le début des compétitions.

En ce qui concerne les disciplines alpines, les observateurs s'attendaient à un duel franco-italien au sommet. Des skieurs comme Senoner, Milianti, Pedroncelli, Killy, Mauduit, Melquiond devaient inmanquablement dominer le lot.

Dans le slalom géant, les transalpins prirent un substantiel avantage puisque le Garde qu'est Carlo Senoner souffla la première place à Jean-Claude Killy (second à 21/100^e de seconde) alors que Melquiond était éliminé sur chute. En plaçant ses cinq représentants dans les huit premiers, l'Armée Italienne prenait une option sérieuse au combiné par équipe mais les Français pouvaient encore renverser la situation au classement individuel... ce que deux jours plus tard le chasseur Jean-Claude Killy ne manqua pas de faire !

Dans la première manche du slalom spécial — dont l'ouvreur était Guy Périllat, Champion International Militaire du C. I. S. M. l'an dernier à Garmish-Partenkirchen — Kelly attaqua... et reléqua Senoner à une seconde. Puis il paracheva son succès au cours de la deuxième manche. Faisant une course toute de technique, de volonté et de fougue « latine », il se montra sans égal, enleva le slalom spécial et du même coup le combiné individuel.

Par équipe, le combiné ne pouvait échapper à l'Italie, car Georges Mauduit manqua une porte et fut disqualifié fort justement. Aussi, c'est en fin de compte avec une avance impressionnante de près de cent points sur les français classés second que les gardes du Colonel Fabre remportèrent leur premier grand succès de la semaine. Norvégiens, Allemands et Américains prirent les troisième, quatrième et cinquième places.

Mais le combiné par équipe ne devait pas être la seule occasion offerte aux italiens de s'illustrer, et ils le firent bien voir dans les disciplines nordiques où ils récoltèrent les places d'honneur...

Comme l'an dernier, la Norvège partait grand favori, et elle le prouva en plaçant quatre hommes aux quatre premières places de la course de fond individuel.

L'épreuve fut une lutte incessante contre le chronomètre entre deux « frères d'armes » : Storli, Champion International Militaire l'an dernier et Tvaiten qui s'était classé second... Mais Tvaiten se vengea sportivement cette année et inversa les places à l'arrivée... ce solide gaillard de 25 ans prit une minute à son coéquipier, adversaire pour la circonstance, dans les six derniers kilomètres.

Ce duel passionnant aurait dû être arbitré par l'italien Livio Stuffer mais il ne put maîtriser sa nervosité et ne réussit pas à mettre une de ses trois balles dans la cible. Ces trois minutes de pénalité le firent passer à la cinquième place.

Aussi, on s'attendait à vivre une course de patrouille sans problème, mais il fallut bien vite changer d'avis... Certes, la Norvège confirma sa suprématie individuelle, mais elle dut s'employer à fond pour contrecarrer les plans des Italiens déchainés... Remarquables en tous points, ces derniers se montrèrent d'une habileté diabolique au tir et finirent leur parcours sans pénalité. Quant à l'autre patrouille italienne elle créa la seconde surprise en prenant la troisième place, devançant ainsi les pays nordiques comme la Finlande, la Norvège (2), la Suède ainsi que la Suisse.

Les Français, excellents au tir à l'entraînement, pensaient être capables de faire aussi bien que l'an dernier où ils avaient décroché une quatrième place mais leur manque de sang froid les perdit au tir et ils furent pénalisés par deux fois.

En résumé, belle semaine de ski où l'esprit international sportif domina dans toutes les épreuves. Toutefois, avant de conclure, il faut rendre encore hommage aux dévoués et anonymes militaires des troupes de montagne qui contribuèrent pour beaucoup à la grandiose réussite de cette manifestation.

Une fois de plus, chacun fit de son mieux dans la mesure de ses moyens. D'ailleurs, il était aussi important de participer que de vaincre, et ce 8^e Championnat International Militaire de Ski du C. I. S. M. montra, s'il en était besoin, que le Sport Militaire dans le monde n'était pas un vain mot.

Résultats

Results

DISCIPLINES ALPINES — ALPINES EVENTS

<i>Slalom géant</i>	<i>Giant slalom</i>
1° SENONER Carlo (Italie)	90''58
2° KILLY, J. C. (France)	1'47''69
3° MAUDUIT, G. (France)	1'47''90
4° PEDRONCELLI, I. (Italie)	
5° MILLIANTI, P. (Italie)	
<i>Slalom spécial</i>	<i>Special Slalom</i>
1° KILLY J. C. (France)	90''58
2° PEDRONCELLI, I. (Italie)	91''65
3° SENONER, C. (Italie)	91''66
4° MILLIANTI, P. (Italie)	92''08
5° MAHLKNECHT, Y. (Italie)	92''32
<i>Combiné individuel</i>	<i>Alpine combination</i>
1° KILLY, J. C. (France)	1,22 pt.
2° SENONER, C. (Italie)	6,80 pt.
3° PEDRONCELLI, I. (Italie)	13,49 pt.
4° MILLIANTI, P. (Italie)	16,48 pt.
5° MAHLKNECHT, Y. (Italie)	25,82 pt.
6° FILL, M. (Italie)	
7° MACMANUS, R. (U. S. A.)	
8° HOLM, A. (Norvège)	
9° MOLLARD, P. (France)	
10° WURMER, U. (Allemagne)	
<i>Combiné par équipe</i>	<i>Combined-team</i>
1° ITALIE (Senoner, Pedroncelli, Millianti)	36,77 pt.
2° FRANCE (Killy, Mollard, Fournio)	132,04 pt.
3° NORVEGE (Holm, Ronnestad, Malm)	219,90 pt.
4° ALLEMAGNE (Wurmer, Prinzing, Haider)	239,06 pt.
5° U.S.A. (MacManus, Barrier, Karson)	247,37 pt.

DISCIPLINES NORDIQUES — NORDIC EVENTS

<i>Fond individuel</i>	<i>Cross-country individual</i>
1° TVEITEN (Norvège)	56'5"
2° STORLI (Norvège)	58'5''9
3° HAUGEN (Norvège)	
4° INGEBRIGSTLI (Norvège)	
5° STUFFER (Italie)	
6° MYLLARY (Finlande)	
7° TYRVAINEN (Finlande)	
8° STENE (Norvège)	
9° OJALA (Finlande)	
10° ESPAAS (Norvège)	

EPREUVE DE PATROUILLES PATROL-RACES

1° NORVEGE 1 : 101'14"
(Storli, Ingebrigtsli, Haugen, Tveiten)
2° ITALIE 1 : 102'56''7
(Stella, Stuffer, Varese, Astegiano)
3° ITALIE 2 : 103'23''7
(Mismetti, Stella, Dalmaso, Zamon)
4° NORVEGE 2 : 104'44''6
(Espaas, Fageraek, Stene, Gaustad)
5° FINLANDE 2 : 104'56''5
(Korhonen, Ojila, Myllary, Lukkanen)
6° FINLANDE 1 : 105'36''
(Salonen, Tyrvainen, Heikkinen, Lappalainen)
7° SUISSE 1 : 105'39''9
(Furrer, Haas, Baume, Dubois)
8° FRANCE 1 : 107'14''2
(Secretant, Gamond, Legrand, Bourgeois)
9° ALLEMAGNE 2 : 107'20''4
(Edelmann, Schubert, Maier, Hindelang)
10° SUEDE 1 : 107'53''5
(Idvarsson, Halversson, Bergstron, Soderstron)



Pv. TVEITEN Ragnar (Norway) winner of the 15 km



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



Présentation de la Médaille d'Honneur du C. I. S. M.

S. A. R. LE PRINCE BERNHARD DES PAYS-BAS a reçu en audience le 17 novembre 1962, le Brigadier Général R. Hatch, Président du C. I. S. M. et le Major R. Mollet, Secrétaire Général Permanent. Ils ont été présentés par le Colonel J. J. F. Borghouts, Chef de la Délégation Hollandaise et Membre du Comité Exécutif.

S. M. LE ROI DES BELGES a reçu en audience au Palais de Bruxelles le 22 février 1963 une Délégation du C. I. S. M. comprenant le Président, le Secrétaire Général Permanent et le Chef de la Délégation Belge.

Official presentation of the Medal of Honour

H. R. H. PRINCE BERNHARD OF THE NETHERLANDS has given audience at the Palace of Huis ten Bosch, the 17 November 1962, to the President, C. I. S. M. and the Permanent Secretary General.

Introductions were made by Colonel J. J. F. Borghouts, Chief of the Dutch delegation and member of the Executive Committee.

H. M. THE KING BAUDOUIN OF BELGIUM has received at the Palace of Brussels, the 22 February 1963, a C. I. S. M. delegation headed by Brigadier General R. Hatch, President, and including the Chief, Belgian delegation and the Permanent Secretary General.



2^{me} Championnat International Militaire de Volley-Ball 2nd C. I. S. M. Volleyball Championship

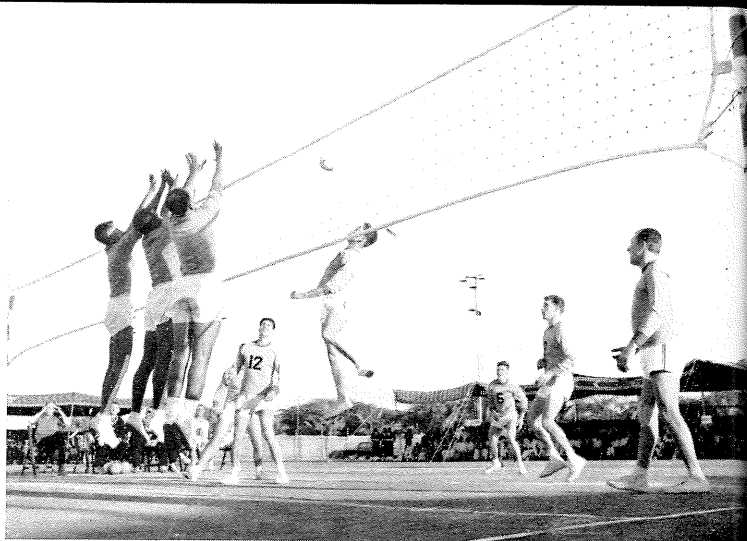
Organisés du 7 au 16 décembre par le Pakistan, avec la participation de six pays : Irak, Etats-Unis, Belgique, Hollande, France et Pakistan, ces Championnats se sont déroulés dans une chaude ambiance d'amitié et de camaraderie. Un magnifique esprit sportif a prévalu durant toutes les épreuves. Suivies par un nombreux public les rencontres disputées en une poule unique se sont étalées sur cinq jours. Le déroulement des matches a affirmé la supériorité de la France qui a surclassé les autres équipes. La Hollande est excellente deuxième tandis que le Pakistan a affirmé d'indéniables qualités.

Organized from 7 to 16 December 1962 by Pakistan with the participation of six countries : Iraq, U.S.A., Belgium, Netherlands, France and Pakistan, these championships took place in a warm atmosphere of friendship and brotherhood. A magnificent sporting spirit prevailed during all the events.

With many spectators present, the matches, held during a single pool, lasted for five days. The results of the matches demonstrated the superiority of France which outclassed the other teams. The Netherlands were an excellent second while Pakistan demonstrated undeniable qualities.



Opening ceremony.
Cérémonie d'ouverture.



Lively game.
Smash et contre classiques.



L'équipe de France a dominé le Tournoi.
The French team.... a class in itself.



The Team of Pakistan did very well
Bonne prestation de l'équipe Pakistanaise.

Le classement final a donné les résultats suivants :

1. France	10 points
2. Hollande	9 points
3. Pakistan	8 points
4. Belgique	7 points
5. Etats-Unis	6 points
6. Irak	5 points

Merci à notre Vice-Président l'Air Commodore M. M. Piracha et au Capitaine de vaisseau M. Shariff P.N. dont les appuis ont permis la réussite du 2^e Championnat de Volley-ball du C. I. S. M. Bravo au Lt. Commander Ahmed, cheville ouvrière de l'organisation !

The final classification gave the following results :

1. France	10 points
2. Netherlands	9 points
3. Pakistan	8 points
4. Belgium	7 points
5. U.S.A.	6 points
6. Iraq	5 points

Many thanks to our Vice President, Air Commodore M. M. Piracha, and to Captain (Navy) M. Shariff whose aide brought the success of the 2nd C. I. S. M. Colleyball Championship. Bravo to Commander Ahmed, the excellent organizer.

La Tunisie ne fait pas le détail ! Tunisia does nothing on a small scale !

Jugez vous-même !

L'entreprenante délégation de Tunisie : M. Ben Ammar, le Commandant Baly et l'omniprésent Commandant Hamouda, a réussi à conduire à bien une véritable semaine du C. I. S. M. du 12 au 19 février 1963 :

- Réunion du Comité Exécutif;
- Journée d'études de l'Académie, consacrées au Cross-Country;
- Rencontre amicale de football : Tunisie - Belgique;
- Inauguration du 1^{er} C. I. S. M. Club;
- XIII^{me} Championnat de Cross Country du C. I. S. M.

Champions de l'organisation oui, mais aussi champions tout court car, succédant au Maroc, l'équipe tunisienne classe ses 6 coureurs dans les 12 premiers et remporte le classement par équipes.

Trois beaux champions !

Happy winners !

Judge for yourself !

The enterprising Tunisian delegation, Mr. Ben Ammar, Commandant Baly and the omnipresent Commandant Hamouda, succeeded in accomplishing what was in reality a C. I. S. M. week from 12 to 19 February 1963.

- Executive Committee meeting;
- Academy sessions, devoted to Cross Country;
- Friendly soccer match : Tunisia - Belgium;
- Inauguration of the 1st C. I. S. M. Club;
- XIIIth C. I. S. M. Cross Country Championship.

Champions in matters of organizations yes, but also just plain champions because, following Morocco, the Tunisian team placed its six runners among the first twelve and won the team classification.

CLASSEMENT	TEAM CLASSIFICATION	
1. Tunisie	22 pts	Tunisia
2. Maroc	33 pts	Morocco
3. Belgique	51 pts	Belgium
4. France	97 pts	France
5. Espagne	113 pts	Spain
6. Allemagne	128 pts	Germany
7. R. A. U.	139 pts	U. A. R.
8. Italie	156 pts	Italy
9. Syrie	171 pts	Syria
10. Etats-Unis	175 pts	U. S. A.
11. Pays-Bas	186 pts	Netherlands
12. Luxembourg	208 pts	Luxemburg





Le Président du C. I. S. M. remet le challenge de Cross-Country à l'adjudant Amri, le jeune et compétent entraîneur de l'équipe victorieuse de Tunisie.

The young and successful coach of the Tunisian team is presented with the Cross-Country shield by President Hatch.

Le vainqueur individuel fut le Belge Allonsius en 25'3"8 suivi de :

2. Boutcha	Maroc
3. M'Heddeb	Tunisie
4. Khamassi	Tunisie
5. Haro	Espagne
6. Said	Maroc
7. Khemizi	Tunisie
8. Gammoudi	Tunisie
9. Ayachi	Tunisie
10. Tijou	France

Remarquez la grosse supériorité des coureurs tunisiens, dont les très modernes méthodes d'entraînement font merveille.

Les cérémonies d'ouverture et le Cross lui-même furent les sommets de cette magnifique organisation.

The winner of the individual classification was the Belgian Allonsius with a time of 25'3"8, followed by :

2. Bouchta	Morocco
3. M'Heddeb	Tunisia
4. Khamassi	Tunisia
5. Haro	Spain
6. Said	Morocco
7. Khemiri	Tunisia
8. Gammoudi	Tunisia
9. Ayachi	Tunisia
10. Tijou	France

Notice the great superiority of the Tunisian runners, whose very modern training methods amazed everyone.

The opening ceremonies and cross country competition were the highlights of this magnificent organization.



L'équipe tunisienne entoure M. Ben Ammar, Président de l'organisation et le Cdt Hamouda, cheville ouvrière de celle-ci. Placing 6 men among the 12 first runners the Tunisian team deserved the well-earned trophies.

ACADEMIE

Les journées d'études constituent une nouvelle innovation du C. I. S. M. qui compte les organiser à l'occasion de quatre de ses championnats annuels. Consacrées aux problèmes de l'entraînement du Cross Country, elles ont éveillé un vif intérêt. Le Comité Exécutif au complet a assisté à la séance académique au cours de laquelle le Secrétaire Général introduisit le débat :

- Comment organiser la double saison du coureur de fond et demi-fond participant l'hiver au Cross Country de compétition ?
- Quels sont les pourcentages des moyens d'entraînement utilisés :
 - travail continu;
 - Interval training - intervalles longs (endurance);
 - Interval training - intervalles courts (résistance).

Médecins et entraîneurs se réunirent d'abord en « ateliers de travail » séparés, pour s'assembler ensuite en séances plénières.

Organisation des Journées :

Présidence : Dr Paul Martin, Suisse.

Section Médico Sportive :

Direction : Colonel Médecin G. Tatarelli (Italie);

Rapporteur : Commandant Médecin Thiébault (France);

Membres :

Colonel Médecin Slim (Tunisie);
Commandant Médecin Escalante (Espagne);
Lt. Médecin Van Win (Pays-Bas);
Commandant Médecin Bakdeche (Syrie);
Capitaine Médecin R. Preator (E. U.).

Section Entraînement :

Direction : M. A. Bianco (Etats-Unis);

Rapporteur : Prof. Boulogne (Tunisie);

Membres :

M. Mallejac (France);
M. Larry Means (Etats-Unis);
Adjudant Amri (Tunisie);
Major Teppe (Allemagne);
M. Gindrat (Suisse);
Colonel M. Said Sabla (R.A.U.);
Capitaine Ali Brahim Hassen (Syrie);
Commandant Merino (Espagne);
Major Klaassen, H. P. (Pays-Bas).

Les comptes rendus des communications, des conclusions et vœux paraîtront dans le prochain numéro de « Sport International ».

The study sessions are a new innovation of C. I. S. M. and will be held annually on the occasions of four championships.

Since these sessions were devoted to cross country training problems, they have aroused a great interest.

The full Executive Committee was present at the opening session during which the Secretary General opened the discussion on :

- How to organize the double season of the long distance and middle distance runners participating in the winter in heavy cross country races ?
- What are the percentage of training methods used ?
 - continuous work;
 - interval training with long intervals (endurance);
 - interval training with short intervals (resistance);

Doctors and trainers met first in separate workshops after which they joined in full sessions.

Organisation :

Presidency : Dr. Paul Martin, Switzerland.

Medical Section :

Chief : Colonel G. Tatarelli, M.D. (Italy);

Reporter : Commandant Thiébault, M. D. (France);

Members :

Colonel Slim, M.D. (Tunisia);
Commandant Escalante, M.D. (Spain);
Lt. Van Win, M.D. (Netherlands);
Commandant Bakdeche, M.D. (Syria);
Captain R. Preator, M.D. (U.S.A.).

Training Section :

Chief : Mr. A. Bianco (U.S.A.);

Reporter : Prof. Boulogne (Tunisia);

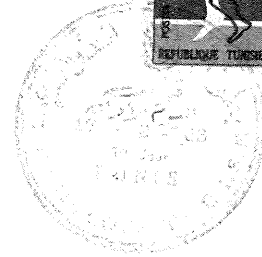
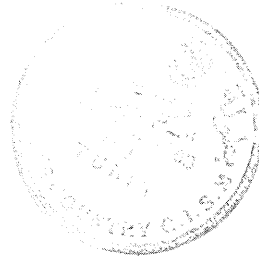
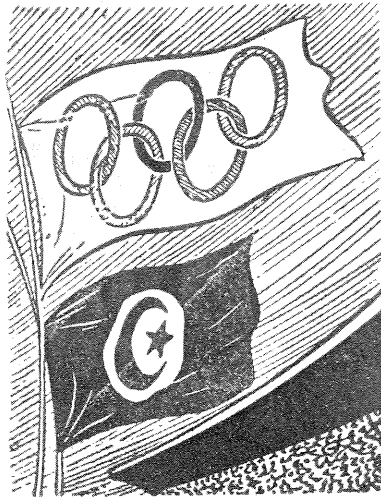
Members :

Mr. Mallejac (France);
Captain Lawrence Means (U.S.A.);
Adjudant Amri (Tunisia);
Major Teppe (Germany);
Mr. P. Gindrat (Switzerland);
Colonel M. Said Sabla (U.A.R.);
Captain Ali Brahim Hassen (Syria);
Commandant Merino (Spain);
Major Klaassen, H. P. (Netherlands).

Reports on communications, conclusions and suggestions will appear in the next issue of « Sport International ».

Cross-Country. C. I. S. M.
17 Février 1963

Republique Tunisienne



Premier jour d'émission **ARCAP** First day cover

Le timbre spécial du cross-country 1963.
A special stamp was emitted on the occasion of the cross-country Championship.

Championnat International Militaire de Football C. I. S. M. Soccer Championship

Résultats enregistrés dans les quatre poules — Results registered in the four pools

Poule 1	U. A. R.	—	U. S. A.	3 - 1	
	GREECE	—	U. S. A.	3 - 1	
	U. A. R.	—	GREECE	1 - 2	
	GREECE	—	U. A. R.		
	U. S. A.	—	U. A. R.		
	U. S. A.	—	GREECE		
Poule 2	LUXEMBOURG	—	NETHERLANDS		
	NETHERLANDS	—	LUXEMBOURG		
	TURKEY	—	NETHERLANDS	0 - 0	Turquie qualifiée
	TURKEY	—	LUXEMBOURG	4 - 2	Turkey qualified
	NETHERLANDS	—	TURKEY	0 - 1	
	LUXEMBOURG	—	TURKEY	0 - 2	
Poule 3	IRAQ	—	BELGIUM	0 - 1	Belgique qualifiée
	BELGIUM	—	IRAQ	4 - 1	Belgium qualified
Poule 4	FRANCE	—	MOROCCO		
	MOROCCO	—	FRANCE		

Join the C.I.S.M. Club !



Eligibility :

- (1) Athletes participating or having taken part in a C. I. S. M. event.
- (2) Officials participating or having officiated in a C. I. S. M. event.
- (3) Military and Civilian sports authorities having patronized and supported C. I. S. M. activities.

Membership card : US \$ 2.00

Privileges :

- One year subscription to Sport International, the C. I. S. M. Magazine,
- Free entry to any C. I. S. M. event,
- An embroidered badge for your sports sweater, or jacket.
- A C. I. S. M. Pin,
- Free access to the C. I. S. M. Sports Information Service (documentation, sports literature, etc.),

How to join the C. I. S. M. Club ?

- (1) Send today to the **Secretary General's office, 34 Bd Général Jacques, Brussels - Belgium**, the entry form given below. Membership card will be sent back immediately.
- (2) Contact your country's Chief of Delegation to C. I. S. M.

Request for membership, C. I. S. M. Club

Name : _____ Second name : _____ Rank (if military) : _____
Category : Athlete _____ Championship : _____ Year : _____
Official _____ Championship : _____ Year : _____
Authority _____

Address :

I am paying today US \$ 2 to Banque de Commerce : Compte 427.885 C. I. S. M., 6, Place Royale, Brussels - Belgium.

Signature :