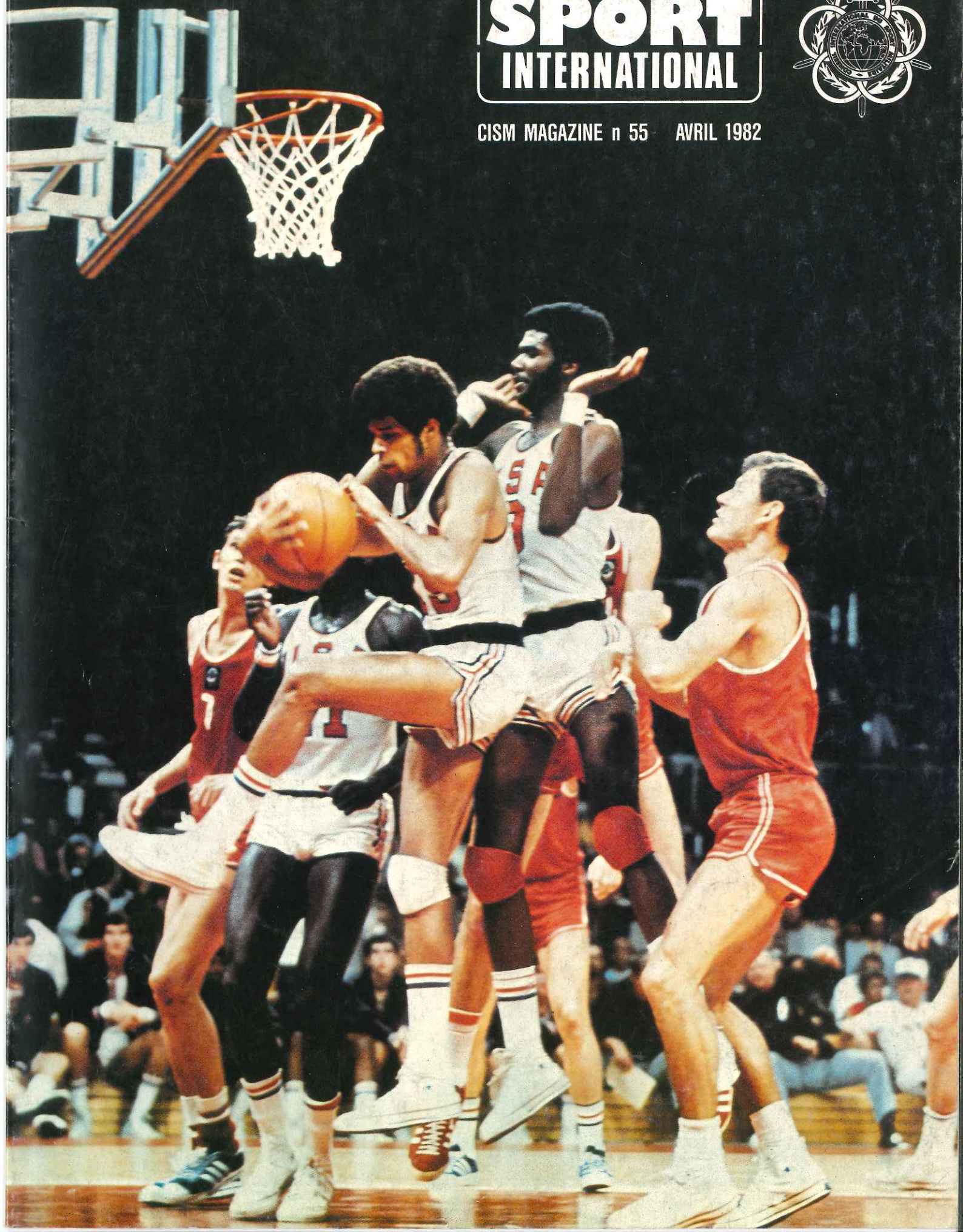


SPORT INTERNATIONAL



CISM MAGAZINE n 55 AVRIL 1982



SPORT international

ORGANE OFFICIEL DU
CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE

OFFICIAL PUBLICATION OF THE
INTERNATIONAL MILITARY SPORTS COUNCIL

POLITIQUE – SPORTS POLICY

- 6 **L'année de l'Afrique. Editorial.**
The year of Africa.
par le Général de Division M. S. MOKADDEM,
Président du CISM

SCIENCE ET TECHNIQUE SPORTIVES – SPORTS SCIENCE AND TECHNOLOGY

- 18 **Smoking and health. Tabac et santé.**
by Professor A. DIRIX (Belgium)
- 21 **Le 800 mètres. Quinze ans plus tard.**
The 800 metres. 15 years later.
par Monsieur E. VAN DEN EYNDE (Belgique)
- 26 **Importance de la technique en judo.**
Importance of technique in judo.
par Monsieur E. COUZINIE (France)
- 30 **Eléments de sélection et d'un entraînement
pour naguers.**
par M. V. PERSYN (Belgique)
- 38 **Pentathlon militaire: Détection du futur
pentathlète.**
**Military pentathlon: Discovery of a future
pentathlète.**
par le Commandant ALLANCON (France)

LE SPORT DANS LE MONDE – SPORT IN THE WORLD

- 12 **Expédition militaire française au Qomolangma
(Everest 8.858 m).**
Le troisième et dernier assaut.
The french military expedition to Qomolangma.
The third and final assault.
par le Général (CR) P. ASTORG (France)

ASPECTS DE LA VIE DU CISM – ASPECTS OF LIFE IN CISM

- 11 **Le retour du GABON. GABON is back again.**
- 34 **La COTE D'IVOIRE a bien préparé son grand
rendez-vous de 1982.**
- 36 **LAGOS expecting CISM. LAGOS attend le CISM.**
- 42 **Un collectionneur pas ordinaire.**
A collector with a difference.

SOMMAIRE - CONTENTS

n 55 AVRIL 1982

DIRECTION GENERALE: R. Mollet
REDACTEUR EN CHEF: J. Coumetou
ILLUSTRATION: W. Schleusner
TRADUCTION
ANGLAISE: F. Baker

ABONNEMENTS – SUBSCRIPTION:

Secrétariat Général du CISM.
Avenue des Abeilles 2
B - 1050 Bruxelles
Téléphone 647.90.47
Adresse télégr.: CISMILITAIR – BRUXELLES
Telex: FOCISM 24691

PRIX DE VENTE POUR 1981:

Le numéro: 125 francs belges.
Compte N° 611-4875620-82 du CISM
Banque de Commerce,
Avenue des Arts, 51 – 52
B-1040 Bruxelles - Belgique

SUBSCRIPTION RATES IN 1981:

Per issue: 125 Belgian francs (\$ 5).
Ac. Nr. 611-4875620-82, CISM
Banque de Commerce,
Avenue des Arts, 51 – 52
B-1040 Bruxelles - Belgique

REDACTION:

Reherstrasse 24
CH-9016 St. Gallen
Téléphone: 071 / 25 66 95



L'ANNÉE *de l'*AFRIQUE

*PAR LE GÉNÉRAL DE DIVISION M.S. MOKADDEM,
PRÉSIDENT DU C.I.S.M.*

1982: THE YEAR FOR AFRICA



«1982, Année de l'Afrique». En acceptant cette proposition qui leur était faite par le Comité Exécutif, lors de la XXXVI^{ème} Assemblée Générale à Honolulu, les délégués ont tout simplement voulu rendre hommage au continent Africain, à ses dirigeants et à ses athlètes. A peine avions-nous annoncé cette décision que la presse s'en est faite l'écho, et c'est avec fierté qu'en tant que Président du CISM j'apporte à la grande communauté Africaine, dans cet éditorial, le salut amical et sincère de tous les responsables du CISM et de tous les délégués. Au cours d'une année particulièrement riche en manifestations du CISM organisées sur le territoire Africain, j'aurai, à maintes reprises, l'occasion de manifester cette amitié aux Chefs des Etats Africains que je visiterai. Notre programme d'activités prévoit en effet, en particulier, le déroulement de notre première session du Comité Exécutif à Libreville, au Gabon et celui de notre XXXVII^{ème} Assemblée Générale à Lagos, au Nigeria. Je dois dire par ailleurs que l'Afrique, dans le cadre des manifestations sportives internationales, abritera l'un des plus importants championnats du CISM, le XXXIV^{ème} championnat de boxe, qui aura lieu à Abidjan, Côte d'Ivoire, et qui réunira vraisemblablement une participation record. Dois-je ajouter que le programme des manifestations sportives au niveau régional est tout aussi important?

C'est au cours des ces différentes manifestations que nous donnerons aux Jeunes de plusieurs Pays d'Afrique l'occasion de se rencontrer et d'apporter ainsi leur soutien et leur adhésion à notre idéal. Toutes ces manifestations, protégées par notre emblème quel qu'en soit le niveau, attesteront une fois de plus de notre attachement aux grands principes dont nous nous réclamons: «amitié par le sport et contribution à l'épanouissement de la Jeunesse du Monde entier.»

De tout temps, le CISM s'est situé à l'avant-garde des Organisations soucieuses de développer de grands projets et de les matérialiser par des décisions de nature à favoriser l'évolution du Sport mondial, grâce à des techniciens, dont nous sommes fiers, utilisant les méthodes scientifiques les plus modernes. Nous voudrions que nos relations avec les Organisations Internationales, investies de missions analogues à la nôtre, soient plus étroites, conduisent à des résultats positifs et reflètent davantage l'universalité de notre action. C'est pourquoi le développement de nos relations avec le Conseil Suprême du Sport Africain (CSSA) devrait, à mon avis, être au centre des réunions que nous aurons, je l'espère, avec nos partenaires, afin de reprendre le dialogue déjà amorcé.

A l'occasion de cette «Année de l'Afrique» et de la sortie de ce premier numéro de «Sport International» nouvelle formule, j'adresse mes vœux les plus sincères à tous les Responsables, dirigeants et athlètes et les assure de notre dévouement à notre idéal et de notre conviction que le Sport demeurera le moyen privilégié pour favoriser l'entente et la paix mondiales.

"1982 — the Year of Africa". In accepting this proposal which was made by the Executive Committee at the XXXVIth General Assembly in Honolulu, the delegates just wanted to render homage to the African continent, its leaders and its athletes. No sooner had this decision been announced than the press rushed to echo its, so I am now proud as President of CISM, to express to the people of Africa in this editorial the friendly and sincere regards of all those in charge of CISM and all the delegates. During the course of this year in which we are going to have numerous CISM events organised on the African continent, I will have many opportunities to show this friendship to the Heads of African states which I am going to visit. Our programme includes in particular the first session of the Executive Committee which is to be held in Libreville, in Gabon, and also the XXXVIIth General Assembly to take place in Lagos, in Nigeria. I must also mention here that Africa is also going to be the host to one of the most important CISM championships, namely the XXXIVth boxing championship, which is to take place in Abidjan, Ivory coast, which is a very important international world sport event and which will probably have a record participation. Must I add here that the events taking place at regional level are equally important?

These events give the youth of many African countries the chance to meet one another and to thus give their support to our ideals. All these events, which are to be held under our emblem no matter what level, are yet another sign of our attachment to the famous principles: "friendship through sport and contribution to the development of the youth of the world".

CISM is always well out in front with those organisations who are anxious to develop great plans and to achieve these by decisions in favour of the evolution of world sport, thanks to technicians of whom we are proud, using the most modern scientific methods. We would like our relations with International Organisations which have the same ideals and aims as our own to be very close, so that good results can be achieved, thus reflecting positively the universality of our action. This is why the development of relations between ourselves and the Supreme Council of African Sport (CSSA) must in my opinion be at the centre of meetings which we will have, I hope, with our opposite numbers, so that the dialogue which have been started can continue.

So, in this the "Year of Africa" and in this the first edition of our new "Sport International", I would like to send my kindest regards to all those in charge, to leaders and to athletes, and to assure them of our eternal devotion to our ideals and convictions that sport remains as ever a privileged means of favouring world understanding and peace.

Leur adhésion au CISM – The moment of Joining CISM

Dates	Afrique du Nord North Africa	Afrique Centrale Central Africa	Afrique Occidentale West Africa	Afrique Orientale East Africa
1950	Egypt			
1961	Maroc, Sudan, Tunisie			
1964			Côte d'Ivoire	
1965	Algérie			Ethiopia
1967			Ghana	
1969				
1970		Cameroun, Zaïre		
1971	Libya	Burundi, R. P. Congo, Rwanda	Nigeria	
1974		Gabon	Sénégal, Togo	Zambia
1975		Niger, Tchad	Haute-Volta, Mali	
1976		Centrafrique		
1977			Sierra Leone	
1978			Benin	Kenya, Ouganda, Tanzania
1979			Gambie	
1981			R. P. Guinée	
1982				Djibouti

L'adhésion toute récente de la République de Djibouti porte à 32 le nombre des Nations Africaines membres du CISM, soit plus des 2/5 de la totalité des pays membres.

L'Egypte, membre dès 1950, est l'un des plus anciens pays du CISM, et il a fallu attendre 1961 pour voir se créer un courant d'adhésion venant de la partie Nord du Continent. Mais la grande vague a déferlé entre 1970 et 1975 (15 adhésions), coïncidant très exactement avec la période d'explosion du Sport Africain, lors des Jeux Olympiques de 1968 et de 1972.

Ce courant d'adhésion se manifeste toujours, puisque 8 pays ont décidé de nous rejoindre au cours des 5 dernières années.

La création en Zambie, à Lusaka, d'un quatrième Office de Liaison Africain, vient d'apporter la dernière touche à un ensemble structural désormais prêt à fonctionner à pleine efficacité, pour appliquer la nouvelle politique d'assistance technique que le CISM entend suivre.

The recent joining of the Republic of Djibouti brings the number of African members of CISM up to 32, that is more than 2/5 of all our members.

Egypt, one of the oldest CISM members, has been one of us since 1951. However, it wasn't until 1961 that others from the north of the continent began to join CISM. But the great wave of joining started to take place in 1970 and continued until 1975 (15 countries becoming members), which coincided exactly with the great explosion of African sport, around the time of the 1968 and 1972 Olympic Games.

Other countries continue to join CISM, in fact, there have been 8 new African members during the last 5 years.

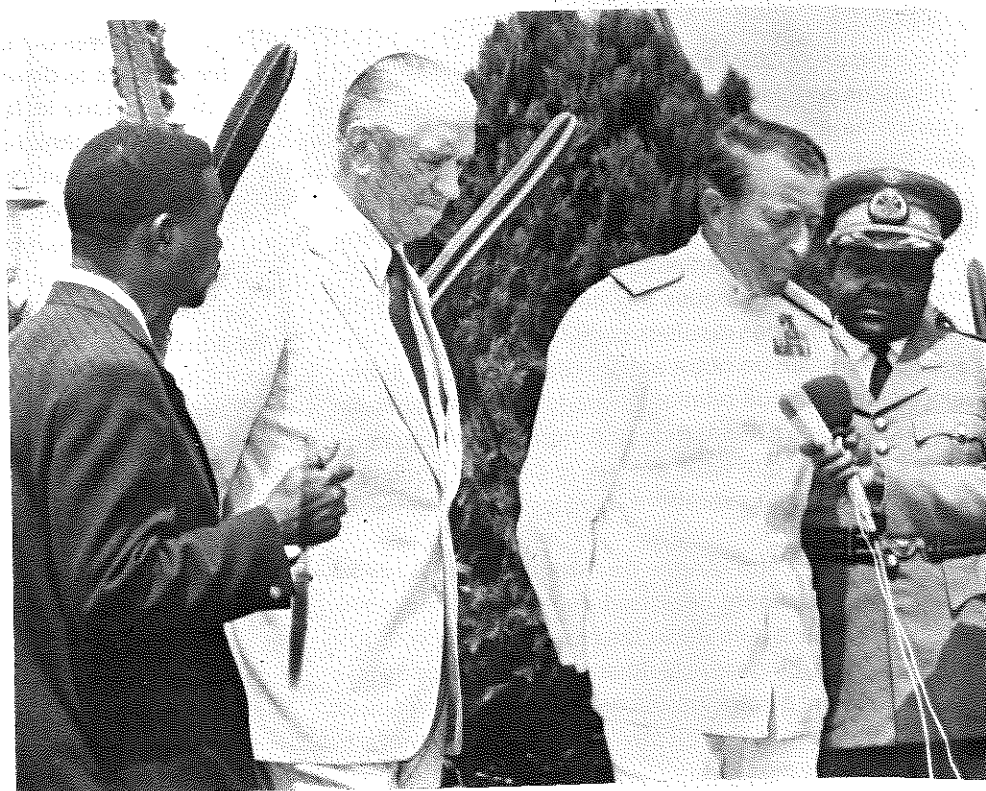
The setting up of a fourth Liaison Office in Lusaka in Zambia, is just the final touch to a structural ensemble which is now ready to function perfectly in applying the new policy of technical assistance which CISM intends to follow.

Novembre 1974. Kinshasa (Zaïre). XXIX^{ème} Assemblée Générale, la première organisée en Afrique Centrale, étape importante dans le processus du développement du CISM en Afrique et de sa décentralisation.

Toute la presse africaine s'empare de l'événement. Au centre l'Admiral A. MASSARINI, alors Président du CISM; à sa droite R. MOLLET, Secrétaire Général Permanent.

November 1974. Kinshasa (Zaïre). XXIXth General Assembly, the first in Central Africa, an important step in the process of CISM development in Africa and of its decentralization.

The african press celebrates the event.



Les Stages – The Clinics

1968 - Stage technique et doctrinal – Athlétisme, Natation. Technical and doctrinal clinic – Track and Field, Swimming.	– Tunis (Tunisie)
1970 - Stage technique et doctrinal – Athlétisme, Football Technical and doctrinal clinic – Track and Field, Football.	– Rabat (Maroc)
1972 - Stage technique et doctrinal – Athlétisme, Football. Technical and doctrinal clinic – Track and Field, Football.	– Accra (Ghana)
1973 - Stage technique et doctrinal – Athlétisme, Football. Technical and doctrinal clinic – Track and Field, Football.	– Kinshasa (Zaïre)
1975 - Stage technique et doctrinal – Athlétisme, Boxe, Football. Technical and doctrinal clinic – Track and Field, Boxing, Football.	– Yaounde (Cameroun)
1980 - Stage technique et doctrinal – Athlétisme, Football, Volleyball. Technical and doctrinal clinic – Track and Field, Football, Volleyball.	– Bamako (Mali)

Comment réaliser un nouveau type d'assistance technique?

L'époque des grands stages est révolue. Tels quels, ils ont été nécessaires et utiles. Plus de 700 médecins sportifs, entraîneurs, futurs entraîneurs et athlètes Africains ont pu, grâce à eux, s'initier aux méthodes d'entraînement moderne. Il s'agit de démultiplier ces efforts en les décentralisant et en les adaptant localement.

L'Académie du CISM et les Comités Techniques Permanents en liaison étroite avec les Offices de Liaison vont s'attacher à développer un programme ayant pour ambition:

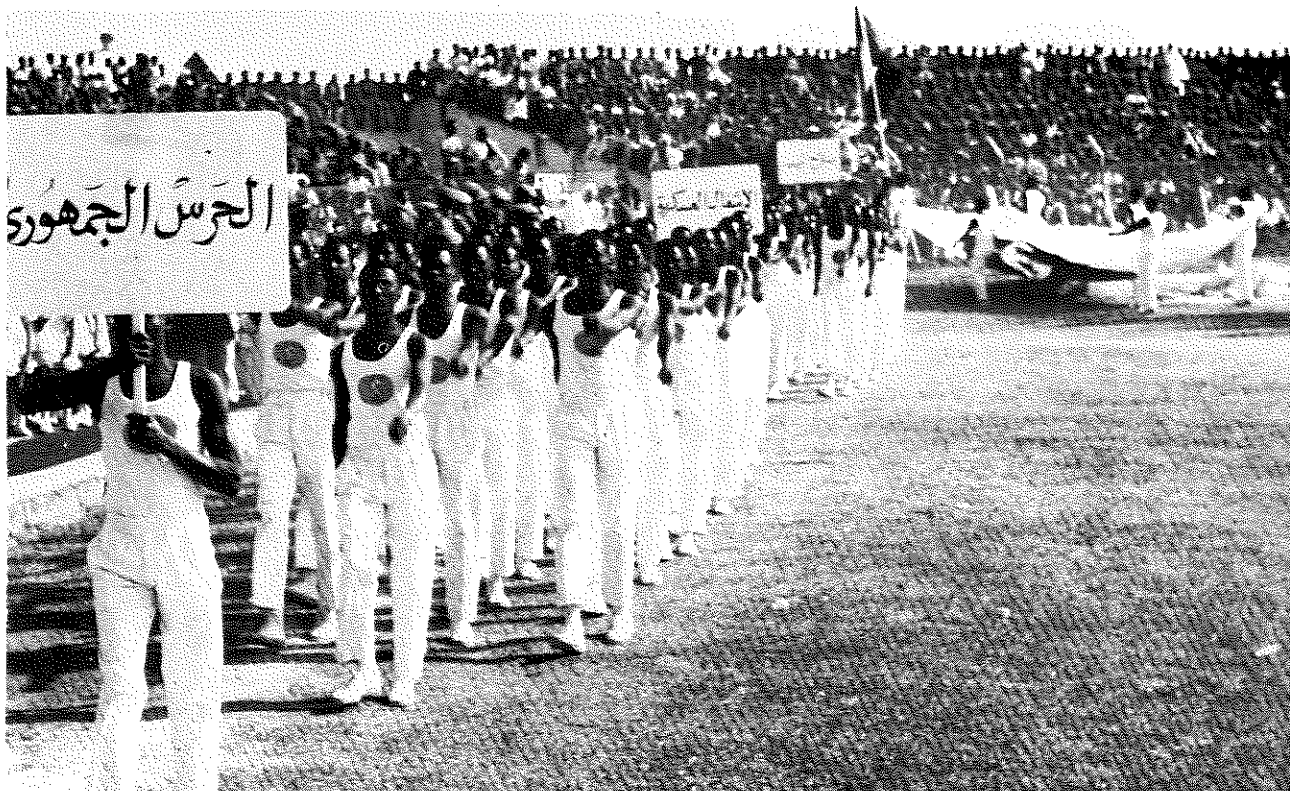
- de créer en Afrique trois centres permanents d'entraînement, judicieusement implantés en fonction des besoins,
- de créer également trois centres de documentation, permettant de mettre en place, dans un premier temps, les documents de base indispensables,
- d'appliquer un plan de 5 ans, permettant d'aboutir, à l'organisation rationnelle et couronnée de succès d'un championnat, après être passé par 4 stades intermédiaires: envoi d'experts, stage de formation, championnat régional et entraînement zonal.

How can we achieve a new type of technical assistance?

The epoch of the great clinics is finished. Nevertheless they were very necessary and useful. More than 700 sport doctors, trainers, future trainers and athletes, all from Africa, were able, thanks to these clinics, to be introduced to modern training methods. Now we are concerned with spreading the word, so to speak, how to decentralise and adapt all this to local needs.

The CISM Academy and the Permanent Technical Committees in cooperation with the Liaison Offices want to develop a programme with the aims of:

- setting up in Africa 3 permanent sports training centres, strictly according to need,
- also 3 documentation centres, so that important documents can have a permanent view and be made available as soon as possible,
- starting a 5 years plan whereby a championship can be finally organised which has been rationally planned over a certain period of time passing through 4 distinct intermediary phases, namely, the sending of experts, training clinic, regional championship and zonal instruction.



Les Championnats du CISM – The CISM Championships

Cross Country	Boxe – Boxing	Basektball	Athlétisme – Track and Field
1963 Tunisie	1964 Tunisie	1951 Egypt	1979 Algérie
1964 Maroc	1970 Côte d'Ivoire	1960 Egypt	Escrime – Fencing
1967 Tunisie	1976 Ghana	1976 Sénégal	1980 Tunisie
1968 Maroc	1977 Egypt	1979 Libya	Halterophilie – Weightlifting
1972 Tunisie	1978 Nigeria	TIR – Shooting	1979 Libya
1973 Egypt	1982 Côte d'Ivoire	1972 Egypt	Lutte – Wrestling
1974 Maroc	Football	1979 Egypt	1963 Egypt
1975 Algérie	1951 Egypt	1981 Egypt	
1976 Tunisie	1966 Maroc	Cyclisme – Cycling	
1981 Sudan	1973 R. P. Congo	1974 Algérie	
		1978 Libya	

Les tableaux qui vous sont présentés permettent de faire le point des diverses manifestations du CISM organisées jusqu'ici en Afrique, programme 1982 compris. On pourra constater une augmentation de l'activité à partir des années 1970, date à partir de laquelle les pays d'Afrique du Nord ont commencé à être épaulés par certains pays du reste de l'Afrique. La période de pointe se situe entre 1976 et 1980.

A cette augmentation d'activité correspond une aide importante du CISM dans le domaine de l'assistance technique, matérialisée notamment par l'organisation de six grands stages techniques et doctrinaux.

C'est cette aide technique qu'il s'agit de perfectionner avec le concours des Offices de Liaison, responsables, en particulier, des options sportives à définir, options variables selon les régions, mais qui – les tableaux le prouvent – doivent pouvoir être harmonisées.

The tables which are included here show the many different CISM events which have been organised up to the present time in Africa, including 1982 events. A definite increase in activity can be confirmed since the seventies, the time when the North African countries began to be backed up other African countries. We are talking mainly about the years between 1976 and 1980 in this case.

This increase in activity corresponds with CISM assistance in the domain of technical aid, which materialised in particular through the organisation of 6 big technical and doctrinal clinics.

It is precisely this technical aid which must be perfected with the cooperation of the Liaison Offices who are in charge of sport options, options which can change according to region, but which must be harmonised (the tables prove this).

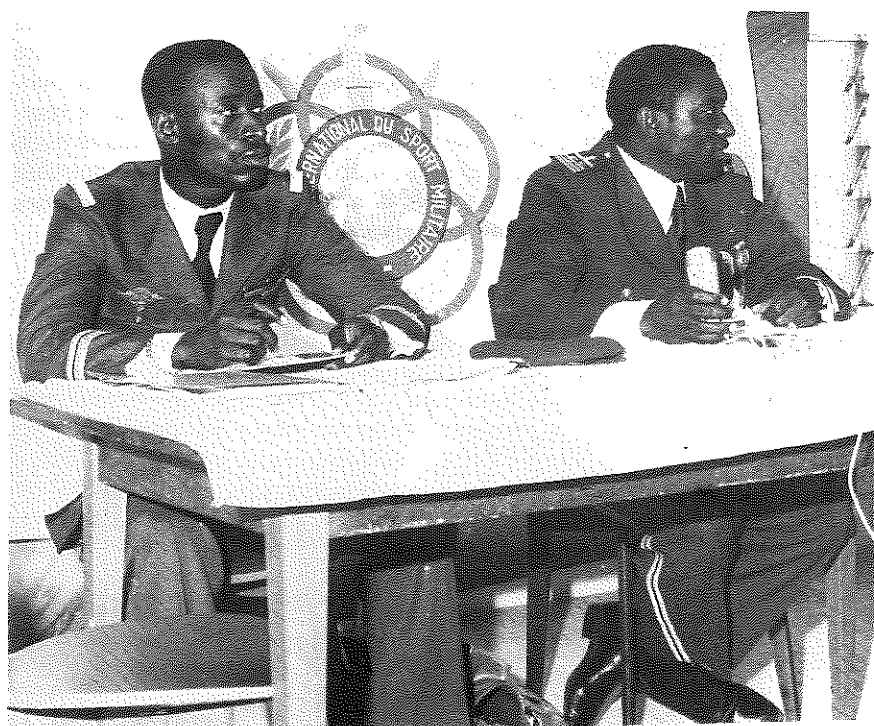
Les Assemblées Générales The General Assemblies

1951 - V th General Assembly Cairo (Egypt)
1955 - IX th General Assembly Cairo (Egypt)
1963 - XVIII ^{ème} Assembl. Génér. Casablanca (Maroc)
1968 - XXIII ^{ème} Assemblée Générale Tunis (Tunisie)
1974 - XXIX ^{ème} Assemblée Générale Kinshasa (Zaïre)
1982 - XXXVII th General Assembly Lagos (Nigeria)



LE RETOUR DU GABON

GABON IS BACK AGAIN



Premier championnat régional de cross-country d'Afrique Centrale:

Conférence de presse: à droite le Lt Colonel J. MOUKORI, Chef de la délégation du Cameroun, devenu depuis Vice-Président du CISM, à gauche le regretté Lt Colonel J. M. DJOUE DABANY, Chef de la délégation du Gabon et Adjoint au Chef de l'Office de Liaison d'Afrique Centrale.

Le GABON a adhéré au CISM en 1974 et sa délégation a manifesté immédiatement un dynamisme remarquable.

Elle organisait en 1975 deux championnats régionaux, boxe et judo, rassemblant plus de 100 athlètes et participait au championnat du CISM de cross-country et de ... parachutisme. En 1976, elle participait aux championnats du CISM de cross-country, de boxe et de parachutisme et organisait un remarquable championnat régional de cross-country. Continuant sur sa lancée, elle s'apprêtait à recevoir à LIBREVILLE les Membres du Comité Exécutif pour leur première session de 1978.

La disparition tragique dans un accident d'hélicoptère, au début de l'année 1978, de son jeune et dynamique Chef de délégation, le Lt Colonel DJOUE DABANY, vint jeter la consternation dans le CISM tout entier et fit remettre ce projet.

En décidant d'organiser, au début du mois de juin de cette année, la première session du Comité Exécutif, les Autorités Gabonaises manifestent le désir de reprendre la marche en avant un instant entravée par des événements imprévisibles.

Que le succès les en récompense!

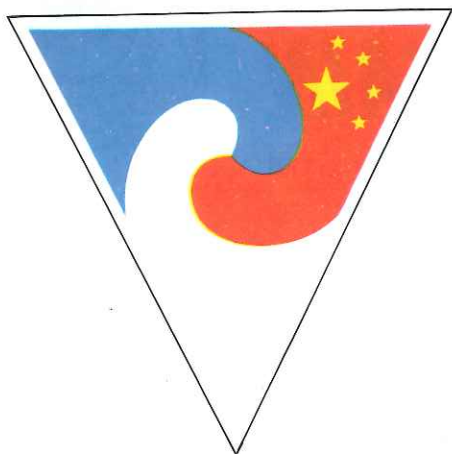
GABON joined CISM in 1974 and its delegation immediately showed remarkable dynamism in all its attitudes.

GABON organised 2 regional championships in 1975, boxing and judo, in which more than 100 athletes participated. Its own team took part in the CISM cross country event and the parachuting competition. In 1976 it participated in CISM cross country, boxing and parachuting competitions. It also organised an outstanding regional cross country championship. Continuing its exceptional contribution, GABON then prepared to receive the members of the Executive Committee for its first 1978 session in LIBREVILLE.

The tragic disappearance at the beginning of 1978 of the young, dynamic Chief of delegation, Lt Colonel DJOUE DABANY, in a helicopter accident, threw everyone in CISM into consternation and forced the cancellation of this proposed meeting.

By deciding to organise the first Executive Committee session at the beginning of June this year, the Gabon authorities have shown their desire to continue the forward progress after a short intermission due to unforeseen events.

We wish them the very best of luck.



QOMOLANGMA

LE TROISIÈME ET DERNIER ASSAUT !

PAR LE
GÉNÉRAL (C.R.) *P. Astorg*
CHEF DE L'EXPÉDITION
MILITAIRE FRANÇAISE
SUR L'EVEREST.

Lorsque, le 28 mai 1981, je sortis de la tente, je n'avais pas dormi plus de deux heures. Le vent s'était déchaîné toute la nuit, balayant de son souffle puissant le glacier central de RONGBUK, poussant des hurlements rageurs qu'amplifiaient les haubans des antennes, frappant de ses rafales sauvages nos tentes fatiguées. Le calme du jour naissant avait apaisé les démons de la montagne. Allait-il faire beau? Ici au camp de base à cinq mille deux cents mètres on pouvait l'espérer, mais là-haut, au camp VII à trois cents mètres de la plus haute cime du monde, sur l'arête terminale qui mène au sommet? Les trois hommes à qui nous n'avons cessé de penser dans cette nuit d'insomnie ne peuvent se trouver que sur cette mince arête, dans leur minuscule tente battue par la tourmente. C'est notre espoir, car depuis trente heures nous avons perdu tout contact radio avec eux. Notre dernière conversation remonte à la fin de la journée du 26 alors qu'ils arrivaient au camp VI.

Nous les avons vu partir le 27 au lever du jour: deux cordées, MOSCA-SACHETAT et GIOT-SEQUIER. C'est l'assaut, la phase ultime de l'expédition. Une seule cordée, la plus valide, poursuivra le lendemain jusqu'au sommet, l'autre redescendant le jour même au camp VI après avoir laissé sa charge d'oxygène au bénéfice de la cordée d'assaut. Nous n'avons toujours pas de contact radio, mais nous suivons à la jumelle leur progression. Montée régulière jusqu'au pied de l'arête terminale, puis une pause et la redescente non prévue d'un des quatre vers le camp VI puis le camp V. ESTEVE, au camp V, avec qui nous avons une bonne liaison nous informe. Il s'agit de SEQUIER qui, malade et atteint de vertige, a dû abandonner. Les trois restant se sont partagés sa charge et ont décidé de lier leurs efforts jusqu'au sommet. Il nous apprend en même temps la raison de l'absence de communication: rupture d'antenne pendant la nuit.

Toute la matinée nous voyons les trois hommes prendre régulièrement de l'altitude. Lente ascension, pas après pas entrecoupée de pauses. A midi l'arête terminale est atteinte. Puis brutalement plus rien, tout s'efface; la neige soulevée par le vent, puis les nuages masquent la montagne.

28 mai lever du jour. Nous sommes encore dans l'ombre de la nuit, mais là-haut c'est la lumière, le QOMOLANGMA étincelle. Serait-ce le jour de la victoire. Nous le souhaitons follement. Une journée de temps acceptable pour accéder au sommet, c'est le vœu formulé par chaque homme de l'expédition, Chinois, Hans et Tibétains, Français, qui tous seront vainqueurs ce soir si ces trois réussissent.

FLEMATTI, qui a une vue d'aigle, est déjà à la binoculaire; QU YINHUA, notre officier de liaison, qui a été le premier homme à vaincre l'EVEREST par la face nord, est à ses côtés, armé d'une paire de jumelles. "S'ils sont encore en vie, les trois hommes sont là" dit QU le doigt braqué sur une lame de rocher se découpant dans le ciel intensément bleu. Mais comment distinguer un homme ou même une tente sur ce versant nord frappé par le soleil oblique,

Les yacks ont transporté 5 tonnes de matériel jusqu'au camp de base avancé, le camp III (6500 Mètres).

Five tons of materials were brought up to the advanced base camp, camp III (6500 metres), on yaks.



Le Commandant MARNIER (France), Chef des opérations en altitude avec le Commandant ABUQUIN (Chine) — de face avec le micro — un des vainqueurs du Qomolangma en 1975.

Commandant MARNIER (France), expedition leader at high altitude and Commandant ABUQUIN (China), conqueror of M. T. Qomolangma in 1975 — in front of a microphone.



Vers le camp V.
Tho the camp V.

JOURNAL D'OPERATION DE MOSCA-SECHETAT-GIOT

Enfin un appel provenant du camp V (7600m) : - "Rien a signaler. Il fait très froid. Moins trente six degrés. Le vent est déchaîné", c'est ESTEVE; son débit est haché, son souffle court, le vacarme du vent couvre ses paroles. C'est la troisième nuit qu'il passe en haute altitude et il a fait la veille un portage de deux bouteilles d'oxygène à 8250 mètres. Il est à bout de résistance. Hier DUCROZ et PRUDHOMME, deux reporters de la télévision, sont venus le rejoindre; ils vont pousser avec leur matériel jusqu'au camp VI.

Un autre appel du camp III (6500 mètres). C'est MARIER, le chef des grimpeurs, qui est redescendu avant hier à bout de forces et malade. Lui, qui a été l'âme pendant trois mois de cette équipe de quinze grimpeurs, qui a été le premier avec FLEMATTI et SACHETAT à atteindre le camp VI le 1er mai, a dû, après avoir fourni son ultime effort en portant quatorze kilos d'oxygène à 8250 mètres, céder sa place dans la cordée de pointe. Il est inquiet et vient aux nouvelles. Hélas, nous ne pouvons rien faire, qu'attendre. Nous avons jeté nos dernières forces dans cette troisième tentative d'assaut. Elle sera victorieuse ou ce sera l'échec, sans possibilité de la renouveler. Nous n'avons même pas les moyens en cas de besoin de lancer une cordée de secours.

Au fur et à mesure que les heures passent notre anxiété grandit car, dans le même temps, les nuages venant du NEPAL s'amoncellent et nous cachent en grande partie la face nord. C'est le mauvais temps, une fois de plus, et en haute altitude, certainement, la tourmente. Les conducteurs de yacks tournent autour de la tente P.C.; ils ont le visage soucieux des jours mauvais et PEMMA, leur chef, me fait comprendre qu'ils ont prié pour apaiser la montagne. La situation devient angoissante. L'espoir du lever du jour avec son calme trompeur s'est évanoui. Nous ne pensons plus à la victoire mais à la vie des trois hommes qui se joue là-haut sur ce versant inhumain.

ROYER, qui a participé le 18 mai à la seconde tentative d'assaut nous remonte le moral. - "Les trois hommes ont eu le temps de dresser leur tente sur l'arête à 8550 mètres avant l'arrivée de la tempête. Ils y sont à l'abri des bourrasques. C'est là, qu'en 1960, l'expédition chinoise, la première à vaincre la face nord, a monté son camp VII avant l'assaut." Il me confirme le matériel laissé sur place le 18 mai, arrimé solidement à un rocher: tente, recharges de gaz, oxygène, vivres lyophilisés. Dehors la montagne n'est plus visible. Nous sommes nombreux maintenant dans la tente P.C., toute notre attention tendue vers le poste radio. Et à midi, alors que nous n'y croyons plus, ESTEVE au camp V nous annonce l'arrivée de MOSCA, SACHETAT et GIOT.

Soulagement, déception...

27 matin

- Départ des deux cordées du camp VI - MOSCA-SACHETAT et GIOT-SEQUIER en direction de l'épaule nord. La météo n'est pas bonne mais la progression est possible.
- SEQUIER atteint de vertige et malade doit redescendre. Nous nous partageons sa charge et décidons de poursuivre en composant une seule cordée de trois.
- Progression rapide, facilitée par la reconnaissance faite au cours de la deuxième tentative d'assaut.
- A midi arrivée au pied du premier pas. Equipement à l'aide de nos cordes de progression du passage difficile qui mène sur l'arête. L'altitude, le vent et nos fardeaux pesants rendent l'ascension très périlleuse.
- L'altitude de 8550 mètres (premier pas) est atteinte, la paroi est équipée ce qui facilitera la progression du lendemain vers le sommet.
- Nous décidons de rejoindre l'emplacement du camp chinois de 1960, cinquante mètres plus bas, pour y passer la nuit. Nous l'atteignons à 17 heures.
- Le camp VII est monté: abri précaire constitué par l'intérieur d'une tente prévue pour deux hommes.
- La nuit s'annonce difficile. Le vent se renforce. Le froid est extrême. La tente trop petite ne nous permet aucun mouvement.
- La première partie de la nuit est consacrée à l'alimentation. Après huit heures d'efforts intenses il faut refaire des forces pour le lendemain.
- Dans la deuxième partie nous combattons le froid intense en respirant de l'oxygène.

28 matin

- A 7 h départ du camp pour rejoindre le premier pas. Le temps ne s'est pas amélioré et très vite la perspective d'une progression vers le sommet et même la prolongation d'un séjour à 8550 mètres s'avèrent impossibles.
- Le froid est atroce, moins quarante degrés. Le vent très violent interdit la position debout. La visibilité est réduite à quelques mètres. L'assurance entre les trois grimpeurs est inexistante.
- A 9 h décision est prise de renoncer à l'assaut final et de redescendre au camp VI.
- La descente commence, difficile, périlleuse. A plusieurs reprises la tempête nous isole les uns des autres.
- Enfin le camp VI. Il a été endommagé par le mauvais temps. Nous poursuivons vers le camp V que nous atteignons à 13 h.
- Atteints de gelures superficielles aux pieds et au visage nous trouvons réconfort et chaleur auprès d'ESTEVE, DUCROZ et PRUDHOMME.
- C'est l'échec de la troisième tentative et la fin de l'expédition.

The French Military Expedition to Qomolangma

(Mt. Everest — 8848 metres)

The third and final assault

by Division General P. Astorg, Expedition leader

When I left my tent on 28th May, 1981, I had only managed to catch two hours' sleep. A strong gale had been raging all night long, with gusts of wind whirling across the RONGBUK glacier, angrily hitting at the antenna ties and wildly flapping against our battered tents. By dawn, the fury of the storm had spent itself. What type of weather could we expect today? It would most likely be O. K. here in base camp at 5200 metres but what about in camp VII situated 300 metres above on the last terrace — the last stop before reaching the world's highest summit? The three men, constantly in our thoughts during this sleepless night, must, we hope, be on that narrow ridge huddled together in their tiny, wind-battered, tent. We lost radio contact with them some 30 hours ago and our last conversation dates back to their arrival in camp VI on the 26th.

We had watched them set off the day before, the 27th, in the dawning daylight, in two teams — MOSCA — SACHETAT and GIOT-SEQUIER — for the final phase of the expedition: the conquest of Mt QOMOLANGMA. Only the most able-bodied team would proceed with the ascent of the summit the following day; the other would return later in the day to camp VI after leaving its oxygen supplies with the assault team. We still have not been able to re-establish radio contact with them but we watch them through binoculars, slowly trudging along towards the foot of the final ridge when they take a short rest period. At this point, one of the four climbers makes an unscheduled descent via camp VI to camp V where ESTEVE informs us by radio that it is SEQUIER who had given up having succumbed to sickness and dizziness.

The other three evenly distribute SEQUIER's load and decide to carry on to the top as a three-man team. At this time we learn that the radio antenna has been damaged during the storm which explains our loss of contact. Throughout the morning we watch the team's slow pursuit up the mountain, interspersed with frequent rest periods.

At midday they reach the final terrace. Then suddenly, they are out of our sight — they and the mountain summit are invisible, hidden behind a curtain of drifting snow and clouds.

28th May. Although we are still under cover of darkness, above us it is already broad daylight — Mt. QOMOLANGMA is bathed in brilliant sunshine. Is today our day of conquest? We long for this victory. The expedition members cross their fingers that the weather will permit the ascent to the summit, for the success of our three climbers will mean victory for one and all: the Chinese, Hans, Tibetans and French.

FLEMATTI, making good use of his excellent eye-sight, is already glued to his binoculars; our liaison officer, QU YINHUA — the first man to conquer Mt EVEREST from the North approach, is by his side, equipped with field-glasses. "If they are still alive, they must be there", he says, pointing to a stretch of rock profiled against the deep blue sky. But, at a distance of some 20 KM, it is impossible to make out the silhouette of a climber, or even

a tent, on the North versant flooded in this blazing sunlight. We scrutinise the rocks inch by inch in between the first and second steps. How windy it must be up there! We have learned to assess the strength of the wind by the length of the snow trail stretching from the summit towards the North-East.

At long last a message arrives from ESTEVE in camp V at 7600 metres: "Nothing special to report. Freezing cold. Minus thirty-six degrees. There's a storm brewing up". ESTEVE's speech is jerky and he is out of breath. His words are drowned by the sound of the roaring wind. He is near to exhaustion. This is his third night at altitude and the day before he had carried two oxygen cylinders up to 8250 metres. Yesterday he had been joined by DUCROZ and PRUDHOMME, two television reporters, on their way up to camp VI with their equipment. Another call, from camp III (6500 m) this time, from MARMIER, the master climber who had been forced to return yesterday — exhausted and sick. For three months, he has been the inspiration of the team of 15 climbers. On the 1st May, accompanied by FLEMATTI and SACHETAT, he had been the first to attain camp VI. Now having reached the limits of endurance after carrying 14 kilos of oxygen supplies up to 8250 m, he surrenders his place in the last assault team.

We have put all our energy into this last opportunity to attempt Mt Everest — its outcome will be final: victory or defeat. With no possibility of renewal. At this stage, we are even unable to muster a rescue team.

Seeing the banking up of the clouds drifting across from NEPAL now hiding most of the north side from view, our anxiety heightens. The weather conditions are again poor with a gale blowing at altitude. The yak drivers, a worried look on their faces, pace endlessly up and down outside our tent. PEMMA, their leader, explains they have prayed for the appeasing of the mountains. The atmosphere is tense. The air is filled with anguish. The expectations we had nurtured at the break of dawn have vanished. We find ourselves no longer thinking of victory but of the survival of the three men whose lives are at stake up there on the mountain's desolate slopes.

ROYER, who took part in the second attempt reassures us: "The three men will have had sufficient time to erect their tent on the terrace at 8550 m before the storm broke and will have taken shelter from the gusts of wind. In 1960, the Chinese expedition — the first to conquer Mt Everest from the North face — set up their camp VII on that site before going on to scale the summit

He confirms that they deposited their equipment there on 18th May, firmly secured to a rock, including a tent, gas and oxygen refills and lyophilised foodstuffs.

Outside, the mountain is no longer visible. Our vigil for the climbers continues. Many of the team have gathered inside the commanding post, crowded around the radio set. And at midday, when we had given up hope ESTEVE announces the return to camp V of MOSCA, SACHETAT and GIOT.

Relief, disappointment ...



▲
◀ Camp VI. 8250 mètres.

MOSCA - SACHETAT - GIOT'S LOGBOOK

27th - a.m.

- The two teams leave camp VI: MOSCA — SACHETAT and GIOT — SEGUIER, heading towards the north slope. The weather is not good but we are able to keep moving on.
- SEGUIER become dizzy and ill and turns back. We share out his load and decide to carry on as a 3-man team.
- We make fast progress, thanks to the second assault team's reconnaissance.
- At midday we attain the first step. Equipment necessary for difficult passage up to terrace. The altitude, squalls of wind and our heavy loads make the ascent very treacherous.
- We reach 8550 m (first step), the rock wall of the mountain has already been pegged which will help our ascent up to the summit tomorrow.
- We decide to go down 50 metres to spend the night at the assault camp set up in 1960 by the Chinese. We get there at 17 hrs.
- Camp VII is set up. It consists of the precarious shelter of a tent for two.
- The night will be difficult. The wind is getting stronger. It is freezing cold. The tent is so small that we cannot move inside.
- We spend the first part of the night eating. After eight hours of intensive effort we must build up our strength for tomorrow.
- During the second part of the night we fight the intense cold by breathing oxygen.

28th a.m.

- At 7 hrs we leave the camp to rejoin the first step. Weather conditions are no better and we soon realise that the idea of attempting the ascent of the summit or even remaining at 8550 m is no longer feasible.
- It is appallingly cold: minus forty degrees. The wind is so violent we cannot stand up. Visibility is reduced to a few yards. Climbing conditions are not safe.
- At 9 hrs the decision is taken to abandon the final assault to the summit and to return to camp VI.
- We start our difficult and dangerous descent. Several times we lose each other in the storm.
- At last we make camp VI. It has been damaged by the bad weather. We carry on down to camp V where we arrive at 13 hrs.
- Suffering from superficial frost-bite on our feet and faces we find comfort and heat with Esteve, Ducroz and Prudhomme.
- Checkmate and end of the expedition.



7650 mètres. Camp V.
A partir de cette altitude, utilisation systématique de l'oxygène pour le repos nocturne.

7650 metres. Camp V.
After this altitude, oxygen was used systematically for night rest.



SMOKING AND HEALTH



F.I.M.S. official statement on the occasion of the world health day dedicated to this topic

A. Dirix¹, S. E. Strauzenberg², and L. Prokop³

The fact that smoking contributes significantly to the increase of morbidity and mortality in some important diseases threatening public health was underlined by a World Health Assembly resolution already in 1970 and since then has been accentuated by WHO-Expert-Committees in 1974 and 1978 as well as by the results of numerous other studies.

It is well known that the most important noxious components in cigarettes are cancerogenic substances as well as nicotins, carbon monoxide and traces of metallic ingredients liberated by the burning tobacco and inhaled in a harmful concentration.

The direct relation between a significant increase in the incidence of lung cancer and the duration and quantity of inhaling tobacco smoke has been verified for both sexes in many examinations. Moreover in smokers manifestations of changes in the bronchial epithelium, hypersensitivity of the bronchial system to all kinds of respiratory noxes and discrete indications of incipient obstructive disturbances of ventilation can be verified very early and increase with the duration of smoking.

Another direct connection between smoking has been proved for the rising incidence of central and peripheral vascular diseases. The morbidity in myocardial infarction especially in younger people as well as the mortality are significantly affected by smoking. Thrombangitis obliterans of the arteries of the lower extremities in younger people is found almost exclusively in heavy smokers. There is also a greater risk for cerebrovascular disorders. Several partial factors such as accelerated formation of atheromas, increased coagulability, increased cholesterol concentration in blood and a decrease in HDL precipitate the manifestation of these vascular diseases in a combined way, mutually potentiating their influence.

¹ Chairman of the Interfederal Medical Commission.

² Chairman of the Scientific Commission.

³ President of FIMS.

TABAC ET SANTE

There are indications that the widespread propagation of the growing knowledge about the perilous influence of smoking is not ineffectual to many people. The distinct decrease of the number of smokers among British physicians, which goes along with a similar decrease in the morbidity of bronchial carcinomas, points in this direction same as the reduced frequency of smoking among medical students in England, which declined from 52% to 28% in males and from 35% to 16% in females. On the other hand, however, it must be stated that, contrary to their better knowledge, about one quarter of all students continue to smoke. Further it cannot be overlooked that it is generally the manifest impairment of health rather than preventive aspects that influence smoking habits. Investigations of Herman and Lies revealed that the portion of the population who gave up smoking because of prophylactic reasons already prior to the onset of health troubles only amounts to 28% of ex-smokers whereas 45% stopped smoking only after various symptoms became evident.

Although a growing number of people abandons smoking after 10–20 years, the overall number of inhaling smokers continues to rise. In industrial countries, in particular in big cities, the number of female smokers increases faster than that of males.

A similar trend is found in young people of both sexes so that in the big cities of Central Europe up to 60% of the boys and up to 40% of the girls regularly smoke already at an age of 16.

In this context we must not forget that — together with smokers in closed rooms — also non-smokers are forced to inhale the polluted air and become “passive”-smokers. Therefore smokers may be put in a line together with other environment polluting processes. In view of the fact that smoking is an avoidable risk to health, which, not only in the highly industrialized countries but increasingly also in developing countries causes disablement and contributes to premature death, the fight against tobacco abuse by exerting an instructive and educational influence has become one of the most important preventive tasks of the physician.

The International Federation of Sportsmedicine (FIMS) therefore unites with all those who protest against the demagogic publicity for smoking. Instead of campaigning for non-smoking, mass media intentionally or carelessly continue to present as a standard idol smart young people who are sportive but smoke continually.

Within the framework of these tasks the sports physicians takes a particular liability because three

Cette communication, de la Fédération Internationale de Médecine Sportive (FIMS), à l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé du 7 avril 1980, est l'oeuvre de Messieurs L. Prokop, Président de la FIMS, E. Strauzenberg, Président de la Commission Scientifique et A. Dirix (Belgique), Président de la Commission Médicale Interfédérale mais également Membre de la Commission Médicale du Comité International Olympique et Membre extraordinaire de l'Académie du CISM.



Le Professeur Albert DIRIX (Belgique), Membre extraordinaire de l'Académie du CISM
Secrétaire de la Commission Médicale du C.I.O.,
Vice-Président de la FIMS,
Membre de la Commission Médicale de l'UCI

Professor Albert Dirix (Belgium)
Extraordinary Member of ACISM
Secretary of the Medical Commission of IOC
Vice-President of FIMS
Member of the Medical Commission of ICU

La première partie de cette communication permet aux auteurs de rappeler les efforts de l'Organisation Mondiale de la Santé pour lutter contre l'abus du tabac. Après avoir souligné que les composants les plus nocifs des cigarettes étaient des substances cancérogènes — nicotine, monoxyde de carbone et traces de produits métalliques libérés par la combustion du tabac — ils passent en revue les différents troubles ou maladies graves favorisés par ces substances: cancer du poumon, maladies du système vasculaire central et périphérique, troubles cérébro-vasculaires.

Dans un deuxième temps, les auteurs font état d'un certain nombre de constatations permettant de faire le point de la situation.

— Nette diminution du nombre des fumeurs parmi les médecins britanniques, de même que chez les étudiants en médecine en Angleterre: de 52% à 38% chez les hommes et de 35% à 16% chez les femmes.

— Néanmoins, malgré la connaissance du danger, 25% des étudiants continuent de fumer. L'aspect préventif joue un rôle secondaire: 45% des fumeurs qui cessent de fumer le font lorsque des symptômes graves se manifestent contre 28% qui le font par raison prophylactique.

C'est ainsi que, dans les pays industrialisés, le nombre des femmes qui fument augmente plus rapidement que celui des hommes. Dans les pays d'Europe Centrale 60% des jeunes garçons et 40% des jeunes filles fument régulièrement dès l'âge de 16 ans.

— On constate que le nombre des fumeurs qui s'arrêtent de fumer entre la dixième et la vingtième année augmente. Cela n'empêche pas le nombre global des fumeurs d'augmenter.

Pour les auteurs, il faut, dans un tel contexte, avoir présent à l'esprit que des non fumeurs deviennent par obligation des fumeurs «passifs», contraints qu'ils sont de respirer l'air pollué des locaux où ils se trouvent mêlés à des fumeurs. «La lutte contre l'abus du tabac est devenue l'une des tâches préventives les plus importantes du corps médical».

Dans sa troisième partie, la communication s'attache à définir le rôle des Médecins sportifs dans cette lutte. La FIMS s'est élevée vivement contre une certaine publicité démagogique en faveur du tabac, qui présente, à travers les mass média, un modèle d'idole, un jeune homme élégant, sportif, mais fumant sans arrêt.

La responsabilité des médecins sportifs est d'autant plus engagée que trois aspects du problème sont en relation directe avec leurs activités.

1. Ayant le souci permanent de maintenir en bonne santé les personnes qui leur sont confiées et de leur permettre de réaliser des performances, leur action est marquée par une orientation préventive très nette.
2. La plupart des personnes confiées aux médecins sportifs sont des jeunes, à l'âge critique où précisément on peut devenir fumeur ou, au contraire, rester non fumeur.
3. Quand on fume, on voit baisser ses performances sportives. Et il faut ajouter que c'est ce souci de conserver la possibilité de réaliser des performances qui constitue un argument motivant contre le tabac pour les jeunes. Il conduit 25% d'entre eux à décider de ne pas fumer.

C'est, pour les médecins sportifs, un atout supplémentaire d'autant plus important que, la plupart d'entre eux ne fumant pas ou ne fumant qu'occasionnellement, la vertu de l'exemple joue en leur faveur.

La FIMS a adressé un appel à tous les Médecins Sportifs et aux Sociétés Nationales de Médecine Sportive afin de les inciter à prendre une part active à la lutte contre l'abus du tabac.

aspects of smoking concern his specific field of work directly:

1. The activity of the sports physician is not limited to the treatment of diseases or lesions. His consistent endeavour is to maintain health and performance so that his work is characterized by a pronounced preventive orientation.

2. A substantial portion of the population being under the care of the sports physicians is young people at a decisive age where they may become chronic smokers or may stay non-smokers. In this context it is noteworthy to know that people who start to smoke heavily at an early age will face greater difficulties if they later in life try to give up smoking.

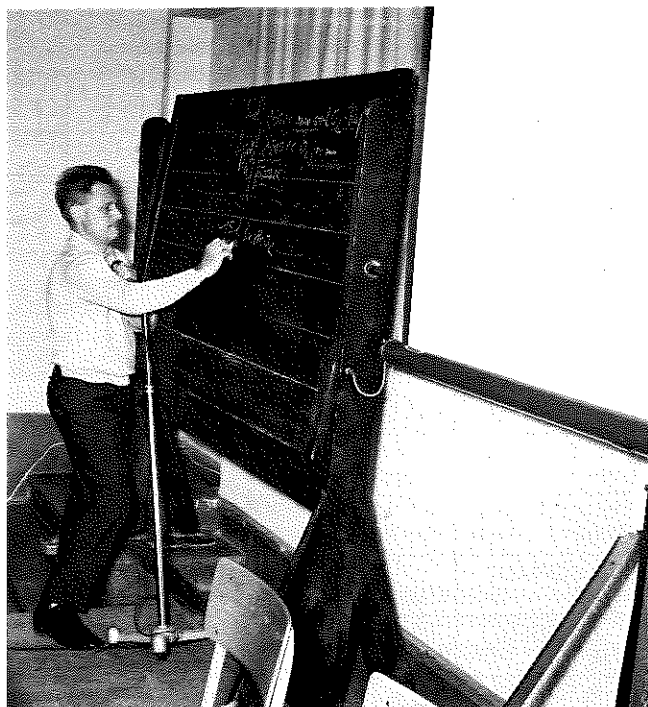
3. Performance in sports is impaired by chronic tobacco consume. Even though the decrease of physical capacity is not always significant when tested spirometrically it becomes more pronounced at high work loads, with growing age and increasing duration of smoking. Moreover impaired physical performance is an argument which, in young people, generally evokes a stronger motivation against smoking than the fear of disease that "might occur in a distant and uninteresting future." About 1/4 of young people do not smoke because they believe in an impairment of their performance.

But there is still an additional reason why the sports physician has a good chance to successfully contribute in the fight against cigarette abuse: The greatest number of sports physicians does not smoke or smokes only occasionally. So his influence is not impaired by bad personal example which in many cases renders the role of the physicians as a health educator somewhat questionable.

The International Federation of Sports Medicine (FIMS) directs this appeal to all sports physicians and National Societies of sports medicine to take an active part in the fight against tobacco abuse. Especially on the occasion of the World Health Day on April 7, 1980 — a day dedicated to the worldwide topic "Smoking and Health" — they are asked to contribute with their various possibilities of confine this highly topical health-endangering but by personal determination avoidable risk.

Le 800 mètres. 15 ans plus tard

par Monsieur Edmond VANDEN EYNDE (Belgique)
Docteur en Education physique
Professeur aux Universités de LEUVEN et
de LOUVAIN-LA-NEUVE



Monsieur Edmond VANDEN EYNDE, Docteur en Education physique et Professeur d'athlétisme et de théorie d'entraînement aux Universités de LEUVEN et de LOUVAIN-LA-NEUVE, a été de 1964 à 1974 entraîneur en chef de l'Equipe Nationale Belge d'Athlétisme. Il a eu le privilège d'être l'entraîneur personnel de nombreux champions belges de demi-fond et de fond dont les plus connus mondialement sont:

Gaston ROELANTS,
Champion olympique des 3.000 m steepte en 1964
Vice-champion d'Europe de marathon en 1974

Emile PUTTEMANS,
Vice-champion olympique des 10.000 m en 1972
Recordman du monde des 5.000 m jusqu'à une date récente

et Ivo VAN DAMME,
Vice-champion olympique des 800 m et 1.500 m en 1976,
disparu dans un tragique accident d'automobile à la fin d'une saison éblouissante, au cours de laquelle il avait réalisé des performances qui faisaient de lui, à 22 ans, l'un des plus grands coureurs de demi-fond du monde.

Monsieur E. VANDEN EYNDE a participé, en tant que professeur, à plusieurs stages organisés par l'Académie du C.I.S.M., notamment ceux d'ISTANBUL (Turquie) et de TUNIS (Tunisie) en 1969, de RABAT (Maroc) en 1970 et d'ACCRA (Ghana) en 1972.

Nous avons écrit en 1966, dans la revue „Hermès” (*), que le record du monde des 800 mètres messieurs — détenu alors par le Néo-zélandais Peter Snell en 1'44"3 — pouvait être amélioré de plusieurs dixièmes de secondes. Pour réussir cet exploit, il fallait trouver un athlète capable de courir les 400 mètres en 46 secondes environ et, également, les 1500 mètres en moins de 3 minutes 40 secondes.

Nous étions persuadés que le temps de passage à la fin du premier tour, donc après 400 mètres de course, serait d'environ 51 secondes, pour terminer en 1'42", soit un deuxième 400 mètres en 51 secondes également. Mais nous considérons également comme valable la formule 50" + 52". Quinze ans plus tard, le 10 juin 1981 à FLORENCE (Italie) pour être précis, l'Anglais Sébastien COE a établi un nouveau record du monde en couvrant les 800 mètres en 1'41"7 avec les temps de passage suivants:

200 m: 24"4
400 m: 49"7 (25"3)
600 m: 1'15 (25"3)
800 m: 1'41"7 (26"7) } 52"

S. COE est donc l'athlète attendu. Son record personnel sur 400 mètres est de 46 secondes et il est capable de courir le 1.500 mètres en moins de 3'40" — il est champion olympique 1980 sur 1.500 mètres. Pour son record du 800 mètres il a appliqué la règle 50" + 52".

Quelle est l'évolution des meilleures performances sur 800 mètres depuis 1966?

Depuis l'apparition des pistes en matière synthétique — en 1968 à Mexico — et depuis que l'entraînement est devenu plus sévère en qualité (intensité) et en quantité (nombre des séances d'entraînement), les records de fond et de demi-fond ont été améliorés, souvent de façon étonnante. Cela apparaît clairement à la lecture des tableaux I et II de mon article publié dans la revue „Hermès” en 1981 (*). Voici les tableaux I et II concernant la course de 800 mètres.

En 1966 nous pouvions encore parler de deux catégories de coureurs de 800 m:

—**les rapides:** les sprinters comme G. KERR et B. CROTHERS, avec des temps records en-dessous de 46 sec. sur les 400 m;

—**les moins rapides:** les endurants comme P. SNELL et R. MOENS avec des meilleures performances de 47 sec. au plus sur les 400 m, mais avec de très bons temps sur 1500 m (P. SNELL fut champion olympique des 800 m et 1500 m Tokyo).

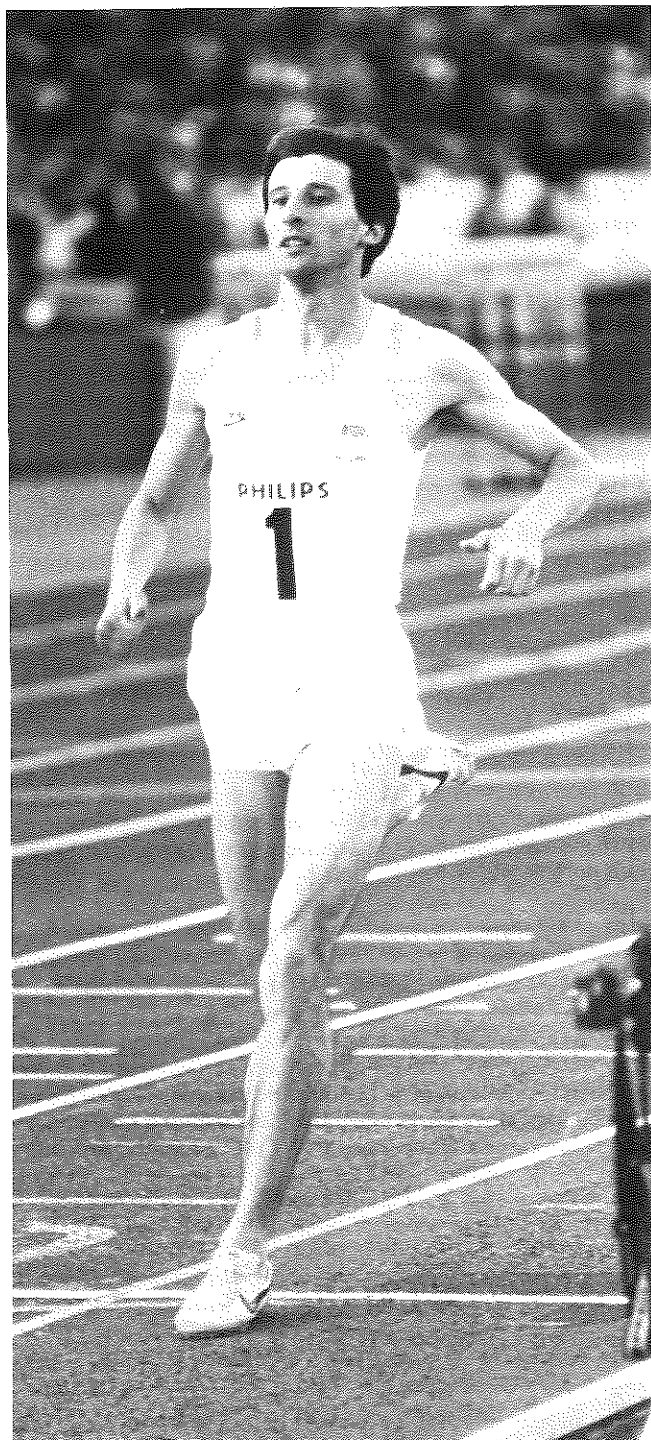
Les «rapides» adoptent comme tactique de passage un «temps réserve» (différence entre leur temps record sur 400 m et l'allure des premiers 400 m) assez élevé: (± 6 sec.) en comptant ainsi sur leur vitesse dans le sprint final.

(*) Consulter la bibliographie en fin d'article.

800 Metres

TABLEAU I: Les meilleures performances en 1966

Athlètes	A	B	C	D	E	F
P. SNELL 1962 NZE	1.44.3	51.0	53.3	+2.3	48.2	2.8
B. CROTHERS 1964 CAN	1.45.6	52.3	53.3	+1.0	45.9	6.4
R. MOENS 1955 BEL	1.45.7	52.0	53.7	+1.7	47.3	4.7
T. COURTNEY 1957 USA	1.45.8	50.8	55.0	+4.2	45.8	5.0
G. KERR 1960 JAN	1.45.9	52.1	53.8	+1.7	45.8	6.3
A. BOYSEN 1957 NOR	1.45.9	52.5	53.4	+0.9	47.4	5.1
W. KIPRUGUT 1964 KEN	1.45.9	52.2	53.7	+1.5	46.8	5.4
P. SCHMIDT 1960 DUI	1.46.2	52.0	54.2	+2.2	47.8	4.2
J. SIEBERT 1960 USA	1.46.3	51.8	54.5	+2.7	45.9	5.9
R. HARBIG 1939 DUI	1.46.6	52.5	54.1	+1.6	46.0	6.5



Sebastian COE (Great Britain)

TABLEAU II: Les meilleures performances en 1981

Athlètes	A	B	C	D	E	F
S. COE 1981 GBR	1.41.7	49.7	52.0	+2.3	46.0	3.7
A. JUANTORENA 1977 CUB	1.43.4	51.6	51.8	+0.3	44.3	7.3
M. BOIT 1977 KEN	1.43.6	51.1	52.5	+1.4	47.0	4.1
A. FIASCONARO 1973 ITA	1.43.7	51.2	52.5	+1.3	45.6	5.6
I. VAN DAMME 1976 BEL	1.43.9	51.3	52.6	+1.3	46.4	4.9
R. WOLHUTER 1974 USA	1.43.9	52.0	51.9	-0.1	48.2	3.8
W. KIPRUGUT 1974 KEN	1.43.9	50.8	53.1	+2.3	46.8	4.0
L. SUSANJ 1974 YUG	1.44.1	50.5	53.6	+3.1	45.9	4.6
A. BROBERG 1971 ZAF	1.44.7	51.0	53.7	+2.7	46.4	4.6
A. ENYART 1975 USA	1.44.9	51.1	53.8	+2.7	46.3	4.8

A: 800 m
B: premiers 400 m

C: deuxième tour

D: différence entre B et C
E: 400 m temps record de l'athlète

F: temps réserve différence entre B et E

Les «moins rapides» ont un «temps réserve» plus faible (moins de 5 sec.) et basent leurs performances sur l'endurance.

Quelle évolution pouvait-on prévoir en 1966?

Deux questions se posaient:

Quelle était la bonne relation entre les temps de passage?

- Un premier 400m rapide?
- Une deuxième moitié plus vite?
- Une allure égale sur les deux tours?
- Une temps réserve important ou faible?

Quel serait le type d'athlète qui établirait le record du monde?

Serait-il un «rapide» venant du 400m ou un «miler» endurant? Ou existerait-il un type intermédiaire que nous pouvons classer comme «le type 1000m» en nous basant sur des données de laboratoire de physiologie du sport?

Nous pensons en effet qu'il s'agit ici d'athlètes qui, dans les 1000m, sont capables d'obtenir l'énergie nécessaire pour moitié par des processus anaérobiques et pour moitié par des processus aérobiques (ASTRAND & RODAHL, 1970, p. 304). Au début KEUL, DOPPLER et KEPPLER (1972 p. 50) prévoient l'équation 50-50 entre la «puissance anaérobique» et la «puissance aérobique» réalisée après 1 minute 10 secondes environ.

Nous pensons que les athlètes actuels, grâce à leur entraînement poussé (anaérobique), n'arrivent à cette relation qu'après 2 minutes d'effort maximal. L'évolution des records et des meilleures performances sur 800m (tableau II) nous montrent que la moyenne des meilleurs temps s'est améliorée de 1.45.8 à 1.43.8 au cours des 15 dernières années.

En même temps, nous constatons que le premier tour est parcouru plus vite en 1981 qu'en 1966 – en moyenne 51"9 en 1966 contre 51"0 en 1981. Le profit le plus important se situe dans le deuxième tour (53"9 contre 52"8) avec une légère différence de temps entre le premier et le deuxième tour (2 secondes en 1966 et 1"8 en 1981). Cette dernière différence est néanmoins de 2"3 chez S. COE.

Ce sont les «moins rapides» qui ont perdu du terrain par rapport à l'autre catégorie. C'était l'Italien FIASCONARO – un spécialiste du 400m (45"6) – qui en 1973, inaugurerait apparemment l'ère moderne du 800m, en portant le record du monde à 1'43"7, avec les temps de passage suivants:

200 : 25"0
400 : 51"2 (26"2)
600 : 1'16"5 (25"3)
800 : 1'43"7 (27"2) } 52"2

On remarquera que les derniers 200m sont assez lents, comme chez COE d'ailleurs.

Avec le Cubain JUANTORENA la catégorie des «rapides» triomphe de nouveau en 1976 (champion olympique sur 400 et 800m), et en 1977 avec un nouveau record du monde: 1'43"4 (51"6 et 51"8)!

Les athlètes de cette catégorie des «rapides», comme CROTHERS (45"9), FIASCONARO (45"6), KERR (45"8), JUANTORENA (44"3), font un premier tour avec un temps réserve important (± 6 secondes) et leur deuxième tour de 400 m est parcouru 2 secondes moins vite environ que le premier, c'est-à-dire que l'on a: $A = 2E + 2F + D$ Exemple: $COE = 1'41"7 = (2 \times 46") + (2 \times 3"7) + 2"3$.

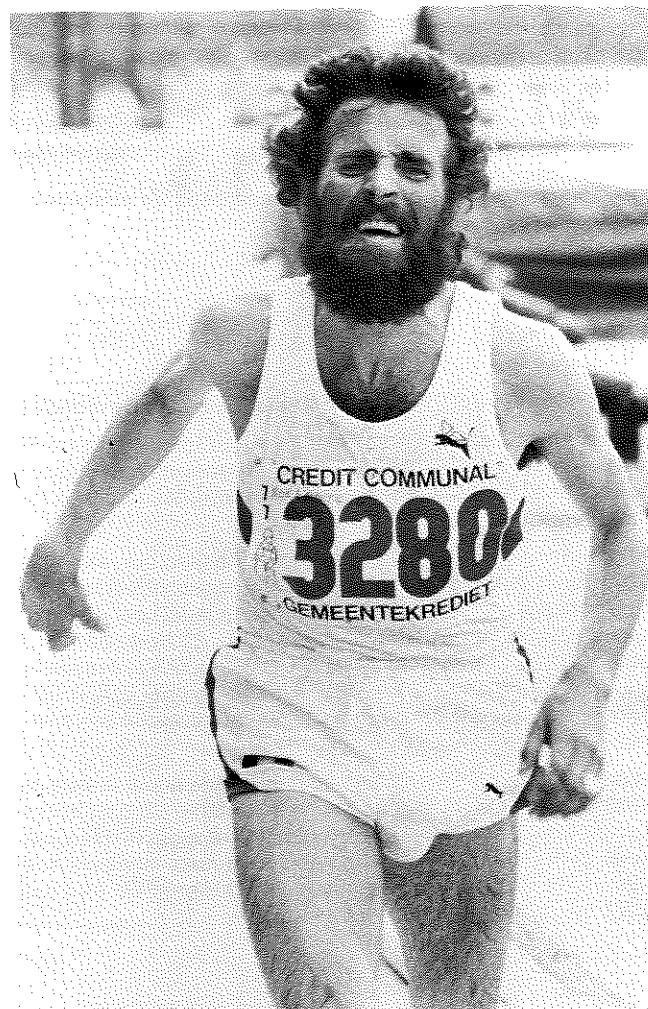
Ainsi pour triompher, les «moins rapides» seront obligés d'employer la tactique de course basée sur temps réserve (F) assez réduit.



Emile PUTTEMANS (Belgique)



Ivo VAN DAMME (Belgique)



Gaston ROELANTS (Belgique)

Mais, pour nous, un troisième type a fait son apparition — comme COE, VAN DAMME, etc... — le type de 1000m, qui réalise des performances mondiales sur les 1000m (VAN DAMME record d'Europe en 1976, COE record du monde en 1980). Ce sont des athlètes rapides, qui parcourent les 800m avec un temps de réserve relativement restreint (environ 5 secondes) et en plus une faible différence entre le premier et le deuxième tour (+ 2 secondes).

C'est ce type d'athlète, qui selon nous, sera le futur recordman; c'est le coureur qui peut réunir la vitesse et la résistance anaérobie d'une façon adaptée. Il peut courir aussi bien un 400m à son but avec deux tours en ± 50 secondes. Arrivera-t-il à son but avec deux tours en ± 50 secondes, ou avec un temps réserve un peu plus élevé 3''7? Ou d'une autre façon en développant et en améliorant son endurance anaérobie jusqu'aux 800m? Nous croyons que le record sera dans peu de temps de l'ordre de 1'40''8, avec 50''2 et 50''6... comme tactique, établi par COE, BEYER, JUANTORENA ou, peut-être, un autre?

400m: 46''
 800m: 1'41''9, record du monde
 1000m: 2'12''2, record du monde
 1500m: 3'32''0, près du meilleur temps mondial.

Nous pensons que COE est capable d'améliorer encore son record du 800m en courant d'une façon telle qu'il ne perde pas trop de temps sur les derniers 200m (26''7) alors qu'il a comme moyenne pour les 3 premiers 200m: 25 secondes. Arrivera-t-il à son but avec deux tours en ± 50 secondes, ou avec un temps réserve un peu plus élevé 3''7? Ou d'une autre façon en développant et en améliorant son endurance anaérobie jusqu'aux 800m? Nous croyons que le record sera dans peu de temps de l'ordre de 1'40''8, avec 50''2 et 50''6... comme tactique, établi par COE, BEYER, JUANTORENA ou, peut-être, un autre?

BIBLIOGRAPHIE

- VANDEN EYNDE, E. (1966). De moderne 800 m, *Hermes*, K.U. Leuven, I.1, 23-26.
- ASTRAND, P.O. and K. RODAHL (1970). *Textbook of work physiology*, New York, McGraw-Hill, p. 304.
- KEUL, J., E. DOLL and d. KEPPLER (1972). *Energy metabolism of human muscle*, Basel, Kagel, p. 50.
- VANDEN EYNDE, E. (1981). De moderne 800m. - vijftien jaar later, *Hermes*, K.U. LEUVEN, XV, 1, 37-41.

The 800 metres – 15 years later



The author of the article puts special emphasis on the evolution during the last 15 years of one the hardest races in the athletics programme, namely the 800 metres race. He confirms the astonishing progress by analysing the reasons for this and by looking at different tactics adopted by the best runners in the world, all of which suggests the characteristics of an athlete, who according to the author, is the great champion of tomorrow.

A tactical race? The athlete is concerned here with dividing his efforts between the two parts of the course (2×400 m). Should he run the first faster than the second, or the reverse? Should he run at the same pace all the time? How important is „**Reserve Time**“, that is, the difference between the personal record of an athlete over 400 metres and the time in which he chooses to run his first 400 metres? Should it be high or very low?

Types of athletes. There are so called „fast“ athletes, that is those who run 400 metres in times of less than 46 seconds, and „slower“ athletes who run 400 metres in approx. 47 seconds but who make excellent time over the full 1,500 metres. The first group adopt a very high reserve time (± 6 seconds) relying on their speed in the final sprint, the others have a much lower reserve time (less than 5 seconds), counting on their endurance.

During the last 15 years the „slower“ athletes have lost ground to the athletes of the first category. The world record set up in 1973 by the Italian FIASCONARO, a specialist in the 400 metres event (45"6), was: $1'43"7 = 51"2 + 52"5$ and in 1976 the Cuban JUANTORENA (44"3 over 400m) set up the following world record: $1'43"4 = 51"6 + 51"8$.

But the author sees a third type of athlete whom he classifies as the „1000 metres type“. Running record times over 1000 metres, these are fast athletes who run the 800 metres with a relatively low reserve time — about 5 seconds — and a very slight difference between the two parts of the race (± 2 seconds). This was the case of the Belgian Ivo VAN DAMME. The present world record holder is also such an athlete. Sebastian COE's best times are as follows:

400 metres: 46"
800 metres: 1'41"9, world record
1000 metres: 2'12"2, world record
1500 metres: 3'32"0, very close to the world record.

Mr. VANDEN EYNDE considers this type of athlete as the athlete of the future.

Mr. Edmond VANDEN EYNDE is graduated in Physical Training (master degree). He is currently Professor of Athletics and Theoretical Instruction at LEUVEN and LOUVAIN-LA-NEUVE Universities. From 1964 to 1974, he was the head coach of the Belgian National Track and Field team. He enjoyed the privilege of being the personal coach of numerous Belgian long and middle-distance runners, including the famous champions:

Gaston ROELANTS:

Olympic 3,000 metre steeple champion in 1964
European marathon vice-champion in 1974

Emile Puttemans:

Olympic 10,000 metre vice-champion in 1972
World 5,000 metre record holder until recently, and

Ivo VAN DAMME:

Olympic vice-champion in the 800 metres and 1,500 metres in 1976. Before his tragic, fatal road accident he had just completed an outstandingly brilliant season during which his performances, at the age of 22, had already earned him the title of one of the world's greatest middle-distance runners.

Mr. E. VANDEN EYNDE was a professor of several clinics organised by the CISM Academy, notably in ISTANBUL (Turkey) and TUNIS (Tunisia) in 1969, in RABAT (Morocco) in 1970 and in ACCRA (Ghana) in 1972.

QUINZE ANS DE

JUDO AU CISM

Le judo fait incontestablement partie des sports en pleine expansion, bien que son inscription au programme du CISM soit relativement récente.

C'est en effet en 1966 que fut organisé à VIENNE (Autriche) le premier championnat du CISM de judo; 7 équipes y participèrent. Le onzième, le plus récent, vient de se dérouler aux Etats-Unis, à COLORADO SPRINGS, et 19 équipes y ont participé, soit 149 combattants. Le judo est donc rapidement devenu l'un des sports les plus populaires. C'est dans cette discipline que s'est projetée avec le plus de vigueur l'arrivée au CISM, entre 1970 et 1975 de nouveaux pays.

Aujourd'hui il existe un noyau de 12 nations, qui participent de façon régulière à notre championnat:

Algérie, Allemagne, Autriche, Belgique, Corée, Côte d'Ivoire, Etats-Unis, Finlande, France, Italie, Koweït et Pays-Bas.

Mais 18 autres y ont déjà participé au moins une fois. Ce sont:

pour l'Europe: Espagne et Turquie;
pour l'Afrique: Cameroun, Egypte, Guinée, Haute Volta, Libye, Nigeria, Soudan et Zaïre;
pour l'Amérique latine: Argentine, Brésil, Chili, République Dominicaine et Panama;
pour l'Asie: Arabie Saoudite, Iran et Qatar.

A ces résultats remarquables, quantitatifs si l'on peut dire, et porteurs de grandes promesses, on doit ajouter que le niveau de notre judo militaire apparaît excellent et que, sur la scène internationale, notre position est très forte. C'est ainsi, entre autres, que 12 judokas militaires, qui venaient de participer au championnat du CISM ont pris part au championnat du monde à MAASTRICHT (Pays-Bas). Parmi eux 4 champions du CISM: le Hollandais W. WILHELM, les Autrichiens R. KOSTENBERGER et P. SEISENBACHER et le Français S. DYOT. Le Coréen J.H. PARK, battu en demi-finale des légers au championnat du CISM par S. DYOT, devenait trois mois plus tard champion du monde, en battant en finale le même S. DYOT.

Nous publierons régulièrement dans cette revue des articles techniques sur le judo. Dans ce numéro nos lecteurs pourront lire un article de Monsieur Emile COUZINIE, entraîneur national de judo en France, article intitulé «Importance de la technique dans le judo».

15 YEARS OF

JUDO IN CISM

Judo is most definitely one of the expanding sports, even though it has only relatively recently been included in the CISM programme.

It was in 1966 in VIENNA (Austria) that the first CISM judo championship took place; 7 teams participated. The eleventh championship has just recently been held in the United States, in COLORADO SPRINGS. There were nineteen teams taking part, in all 149 participants. Thus Judo is rapidly becoming one of the most popular sports. It was in this particular sport that new CISM members, those joined between 1970 and 1975, showed great interest and they threw themselves into it with great vigour.

Today there is a kernel of 12 countries who participate regularly in this championship. They are:

Algeria, Germany, Austria, Belgium, Korea, Ivory Coast, U.S.A., Finland, France, Italy, Kuwait and the Netherlands.

But there are 18 others who have participated at least once. These are:

Europe: Spain and Turkey.
Africa: Cameroon, Egypt, Guinea, Upper Volta, Libya, Nigeria, Sudan and Zaïre.
South America: Argentina, Brazil, Chile, the Dominican Republic and Panama.
Asia: Saudi-Arabia, Iran and Qatar.

These are amazing results, quantitative in any case, and they are very promising. Also the standard of our military judo seems to be excellent and our position is very strong on the international front. Thus it was that 12 military judokas who had just finished taking part in the CISM championship, took part in the World Championship in MAASTRICHT (Netherlands). There were four CISM champions among them. They were: W. WILHELM (Netherlands), R. KOSTENBERGER and P. SEISENBACHER (Austria) and S. DYOT (France). The Korean J.H. PARK, beaten in the semi-final of the CISM Championship by S. DYOT, became three months later world champion by beating in the final the same S. DYOT.

We regularly publish in this revue technical articles about judo. In this edition we present an article by Mr. Emile COUZINIE, national judo trainer in France, entitled "The Importance of Technique in Judo".

IMPORTANCE DE LA TECHNIQUE DANS LE JUDO

Bien que n'ayant pas participé aux Jeux Olympiques à Moscou, le Japon avait délégué plusieurs observateurs dans la capitale de l'URSS, en particulier YAMASHITA, champion du monde des poids lourds.

Ce dernier, interviewé par de nombreux journalistes à l'issue des Jeux, a fait la déclaration suivante: «J'ai constaté ici, à Moscou, que le judo devient de plus en plus une véritable lutte. Si cela continue, notre sport sera sous peu une épreuve de force et perdra son véritable sens».

Cette déclaration faite à chaud par un champion aussi prestigieux que YAMASHITA en dit long, quant à l'importance qu'occupe la technique dans le judo actuel.

Il est permis de se poser des questions en recherchant les causes directes ou indirectes de cette évolution apparemment négative.

Le judo, dans ses débuts, ne comportait qu'une unique catégorie de poids. Il est évident que la création des multiples catégories n'a pas apporté que des avantages et s'est parfois avérée décevante pour l'évolution technique. En effet, souvent handicapés par le poids et aussi des morphologies différentes, les combattants cherchaient et trouvaient une compensation efficace dans la recherche et l'amélioration de leur technique de base.

Cet esprit constituait en tout état de cause une source d'émulation, une motivation supplémentaire pour progresser en technique, afin de permettre aux moins avancés de lutter contre des adversaires plus lourds et physiquement plus forts qu'eux.

De ce fait, on serait donc tenté de penser que la création des catégories de poids, bien que nécessaire et inévitable, a modifié d'une façon sensible et pas forcément souhaitable, l'évolution et l'importance de la technique dans la pratique du judo. Cette situation est regrettable.

Il apparaît aujourd'hui que les combattants cherchent moins à s'affirmer par une supériorité technique, obtenue à force de travail de recherche et de volonté, que par une mise en condition et une préparation physique à la compétition, moins fastidieuse et plus variée et aussi plus rapide.

Il est en effet certainement plus difficile d'assimiler et de se constituer un bagage technique pour s'affirmer que d'acquérir des moyens physiques pour obtenir des résultats rapides.

Autre motif non négligeable de désaffection de la technique: l'intérêt que suscite chez beaucoup de combattants l'attrait de résultats rapides et parfois obtenus à tout prix.

Le même attrait du résultat spectaculaire qui, de plus en plus, a tendance à devenir, à travers le sport, un moyen comme un autre d'affirmer la représentativité d'un pays.

Il est évident que cette conception de la pratique du judo tend à accréditer la thèse de la supériorité de la valeur physique pour l'obtention d'un résultat. Ceci au détriment de la technique.

Dans la pratique du judo sportif, une musculation bien comprise et appliquée intelligemment en association avec la technique est indispensable et complémentaire. Il n'en est pas de même pour une musculation trop



Monsieur Emile Couzinie (France),

Entraîneur national de judo, Conseiller technique à l'Ecole Interarmées des sports de Fontainebleau (EIS-Bataillon de Joinville).

Importance of technique in Judo

Some Japanese observers were sent to the Soviet Union, in particular Mr YAMASHITA, world champion in the heavy weight class, despite the fact that the Japanese didn't participate in Moscow at the Olympic Games.

Mr YAMASHITA explained in an interview with journalists at the final press conference: "I've noticed here in Moscow, that Judo is becoming more and more a real fight. If this goes on, our sport will soon be a competition of force and will lose its original meaning". Such a declaration from a famous master like YAMASHITA tells us a lot about the importance of technique in Judo nowadays.

If we are searching for the direct or indirect causes of this negative development, we must ask ourselves some questions. In the beginning, Judo had only one category. It's clear that the creation of more categories has not only advantages, but has sometimes hindered technical development. Often handicapped by weight and build, the fighters have compensated and find other means of improving their basic technique.

This attitude forms the basis and motivation for the improvement and expansion of technique. This allows the less advantaged individual to fight adversaries often heavier and physically stronger than they.

Seeing it like this, you would be tempted to think, that the establishment of categories, although necessary, has changed the development and importance of technique in Judo not necessarily in a desirable way. This is regrettable. Nowadays it seems that the fighters do not try to show superior technique achieved by research and good will, but rather by training and physical preparation for competition; this method is less fastidious but more varied and faster.

lourde, anarchique et démentielle qui conduit inévitablement à une désaffection totale de la technique.

Si un effort n'est pas entrepris pour réhabiliter le goût de la recherche technique, nous nous acheminerons inévitablement vers la pratique d'un judo qui n'aura que le nom, sorte de lutte inesthétique, peu spectaculaire et essentiellement physique, en tout cas sans aucun rapport avec l'esprit du judo traditionnel, la voie de la souplesse.

Des modifications apportées à certaines règles de l'arbitrage ont aussi contribué nécessairement à l'évolution progressive de l'application technique.

Revu et corrigé dans un but essentiel de faire évoluer, d'améliorer son application, de développer l'esprit offensif et d'initiative, ce changement semble n'avoir pas atteint totalement ses objectifs.

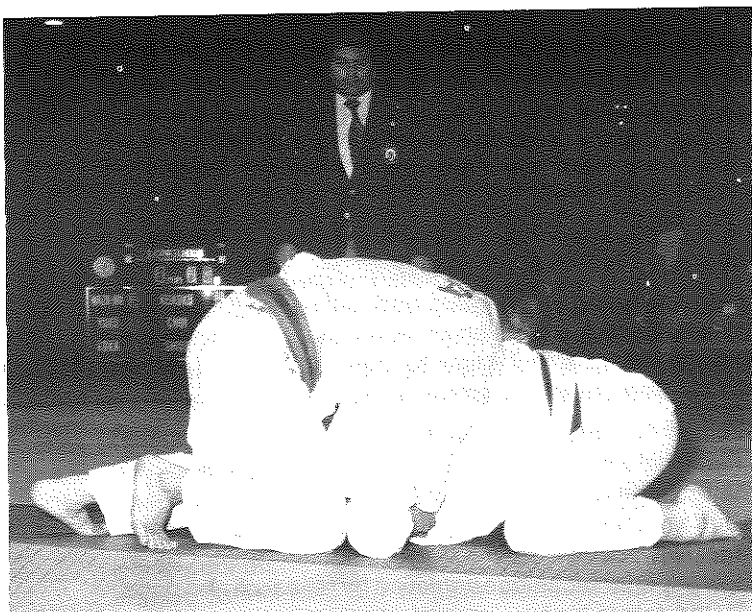
L'essentiel étant de gagner, l'apparition dans l'arbitrage des avantages codifiés et hiérarchisés dans l'ordre de valeur, favorise trop souvent la pratique d'un judo à l'emporte-pièce. La seule technique utilisée consiste alors à éviter les pièges de l'arbitrage.

Ayant obtenu un quelconque petit résultat, les combattants s'enferment trop souvent dans un «attentisme» négatif pour conserver le bénéfice de la petite action qui, momentanément, leur a donné l'avantage.

Ils limitent ainsi leur ambition à de timides tentatives et simulacres d'attaque dans l'espoir d'influencer les juges pour obtenir la victoire.

Il existe certainement bien d'autres causes qui font que la technique n'occupe pas ou n'occupe plus la place, l'importance, qui doivent rester les siennes dans la pratique du judo actuel.

Cet état de choses nous conduit à constater que le judo connaît aujourd'hui un certain essoufflement, sinon un ralentissement dans l'épanouissement de la progression technique, par la même de son importance dans la pratique actuelle.



Si cela continue, notre sport sera sous peu une épreuve de force.

If this goes on, our sport will soon be a competition of force.

In fact, it's certainly more difficult to acquire well-based technical knowledge and skill to attain results than to use physical means.

But there are also some other motives for the neglect of technique that must not be ignored. The main one here is the interest of many athletes to attain quick, sometimes uncompromisingly attained, results. This is the same attraction of spectacular success which increasingly in all kinds of sports is becoming a way of raising a country's prestige. Of course this conception tends to give credit to the theory about the great importance of physical strength in the attaining of victory.

In competitive Judo a healthy and reasonably trained muscular system in close connection with technique is indispensable. Too heavy muscles, which are trained in an uncontrolled and unsuitable manner, inevitably cause complete neglect of technique.

If we don't try to stimulate technical development we inevitably lean towards a kind of Judo, which hasn't got anything but its name, a not very aesthetic fight, not spectacular and mainly physical, in any case with no relation to the spirit of traditional Judo, winning by suppleness.

Some alterations in the scoring of the contest necessarily lead to rapid changes in the application of technique. Altered and corrected with the essential aim of encouraging the athlete to continue the technical development and to apply it in the fight offensively and with initiative, this reform does not seem to have achieved its aims.

The essential thing being to win a contest, the sudden appearance of codified and hierarchical advantages in the judging too often encourages a single-minded kind of Judo. The only technique that is then applied is avoiding the penalty points. Having attained a single minor advantage the competitors often confine themselves to keeping this advantage, by waiting defensively to the end.



Je ne terminerai tout de même pas ce petit exposé sur une note pessimiste: certain que la situation peut être redressée favorablement à condition que chacun d'entre nous prenne conscience de la nécessité de retrouver le chemin de la technique, seul moyen de pratiquer un vrai judo.

Tout n'est certes pas sombre et négatif dans la pratique du judo actuel. La technique existe et est bien comprise. Il nous reste à en diffuser plus largement la nécessité, le goût de sa recherche et de son amélioration.

Quelques judokas, malheureusement trop rares, nous émerveillent par la pratique d'un judo technique, construit et diversifié.

Les récents Jeux à Moscou ont mis en évidence les exploits techniques de quelques garçons qui ont soulevé d'enthousiasme un public pourtant difficile.

La voie qui nous a été ouverte par ces champions paraît être la vraie, à nous de nous y engager.

They thus confine themselves to cautious attempts or dummy attacks in the hope of influencing the referee in a favourable way. Certainly there are some other reasons why technique in judo nowadays no longer occupies the same prominent position it did before.

This state of affairs brings us to the conclusion that Judo today is in a sort of „breathless” condition. It is suffering from a definite slowing down in the expansion and development of technique certainly with regard to the importance of this technique in present day Judo.

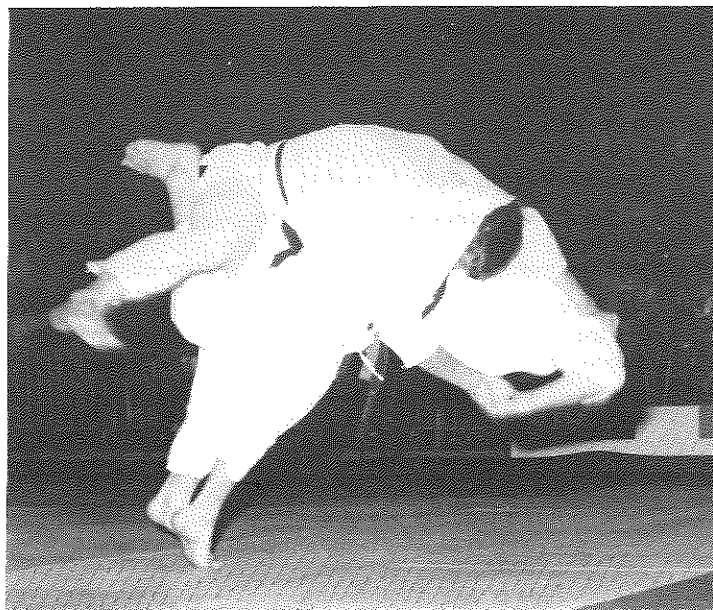
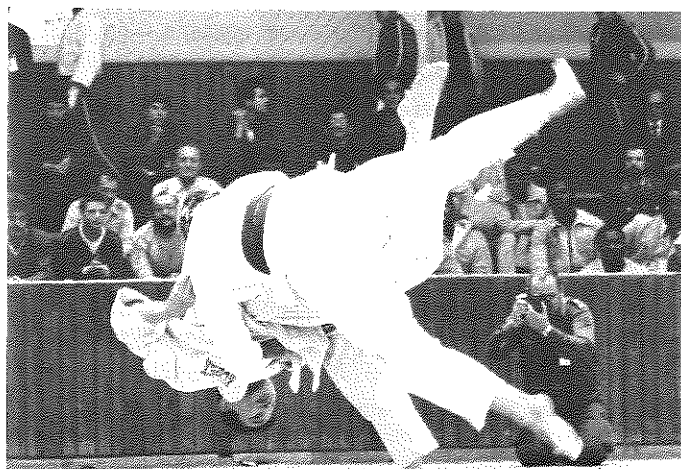
But I do not want to end my report on a negative note. Doubtlessly not everything in judo today is wrong. The situation could be favourably altered if we all notice the necessity to rediscover technique, the only means of getting back to original judo.

Technique exists as before and it is still performed and understood. It is our task to extend its importance as well as its research and improvement. Some judokas (unfortunately not so many) continue to amaze us with their constructive and varied technique. The recent Olympic Games in Moscow showed some brilliant technical performances of young judokas who were able to impress a somewhat difficult audience.

The way shown by these champions is the right one. It's our task to follow it.

Retrouver le chemin de la technique, seul moyen de pratiquer un vrai judo.

Rediscover technique, the only means of getting back to original judo.



Eléments de sélection et d'un entraînement individualisé pour nageurs

par Monsieur J. PERSYN (Belgique)
Docteur en Education physique,
Professeur de Natation à l'Université
Catholique de LEUVEN



Monsieur Ulrik Persyn est ancien champion et recordman de Belgique de natation en brasse. Docteur en Education physique, il est Professeur de natation et responsable de l'unité de recherche «Aquatics» de l'Institut d'Education Physique à l'Université Catholique de Leuven.

Il est également responsable de la formation des cadres «natation» de la Fédération Belge de Natation et de l'Association Hollandaise des Entraîneurs.

Monsieur Persyn a été détaché pendant cinq semaines auprès de la délégation d'Oman au C.I.S.M., afin de procéder à une étude sur les possibilités de développement de la natation dans le Sultanat.

Son article sera présenté en deux parties, la première dans le présent numéro, la seconde dans le suivant. En voici le plan:

- Introduction
- Facteurs favorisant la performance
- Utilisation d'un profil
- Evolution des facteurs du fait de la croissance et de l'entraînement
- Rôle d'un centre d'évaluation

Mr. Ulrik Persyn is a former Belgian breast stroke swimming champion and record holder and is graduated in Physical Training (Master degree). He is a swimming professor in charge of the „Aquatics” Research Centre at the Leuven Catholic University's Physical Training Institute.

Within the framework of the Belgian Swimming Federation and the Flemish Association of Instructors, he is currently responsible for the formation of „swimming sports-leaders”.

Mr. Persyn was detached to the Oman Delegation of CISM for five weeks in order to carry out a fact-finding survey on the prospects of developing swimming facilities in the Sultanate.

His article will appear in two parts in Sport International consecutive issues. It will deal with the following aspects:

- Introduction,
- Factors affecting performance,
- Advantageous use of swimmers' personal data,
- Evolution of factors during growth and training phases,
- Role of evaluation centre.

Introduction

En 1978, le Comité Olympique Belge proposa de procéder à une évaluation des possibilités de quelques nageurs d'élite. Nous ne disposions pas alors des caractéristiques de nature à favoriser la performance. Nous ne pouvions nous référer qu'à quelques normes russes concernant l'aspect somatique du problème. C'est pour cette raison que nous avons été obligés de mener une étude portant sur un groupe très important de nageurs de compétition.

Un problème central dans la natation est l'existence de modes de nage très différents par épreuve, en particulier dans la nage libre, tels que le 2-temps et le 6-temps. Or, le nageur ne trouve pas automatiquement les exécutions les meilleures et les mieux appropriées à chaque distance. L'étude de nageurs de compétition ne comporte donc pas seulement des aspects physiologiques mais également des aspects techniques. De plus le milieu aquatique rend l'étude de l'énergie dépensée, de l'exécution des mouvements, et aussi de la force utilisée, plus problématique en natation que dans d'autres spécialités sportives, telles que la course à pied, le cyclisme ou l'aviron.

Afin de déterminer des facteurs ayant de l'influence sur la performance par mode de nage et par distance, il est intéressant d'observer et d'étudier des nageurs de niveau mondial. Leurs performances sont déterminées par une propulsion aussi considérable et un freinage aussi réduit que possible. C'est ainsi qu'en cherchant des facteurs appropriés, nous avons choisi ceux qui pouvaient influencer un de ces deux critères. Dans ce contexte les facteurs spatio-temporels (ou du mouvement) et les facteurs d'exécution du mouvement (tels que force, souplesse, ...) sont aussi importants les uns que les autres.

Etant donné que la Belgique ne compte pas de nageurs de niveau mondial, nous nous sommes limités à une étude de 250 nageurs de niveau national, parmi lesquels des nageurs d'élite des Pays-Bas et d'Allemagne. Il faut d'ailleurs tenir compte du fait que c'est en vue d'améliorer ce niveau que nous tâchons d'orienter la formation de cadres et qu'on nous propose parfois de donner un avis sur la sélection.

Facteurs favorisant la performance

Il est raisonnable d'admettre que la force de propulsion est influencée par des facteurs somatiques, tels que la superficie et la forme des surfaces propulsives (mains et pieds), et qu'une souplesse spécifique est nécessaire afin de placer ces surfaces dans les positions les plus efficaces possible; de plus on peut supposer qu'une force spécifique est indispensable pour déplacer les appuis à la vitesse requise.

Pour permettre à l'organisme de maintenir les efforts nécessaires à la propulsion, on utilise des sources d'énergie anaérobie d'abord et aérobie ensuite (quantifiées respectivement par la mesure de la concentration d'acide lactique et de l'utilisation d'oxygène). On ne peut pas mesurer la force de propulsion effective pendant la nage normale, mais une force de propulsion «potentielle» peut être enregistrée en nageant sur place, retenu par un câble, ce qui facilite d'ailleurs le recueil d'informations physiologiques.

De même, la force de freinage en nage normale ne peut pas être mesurée mais une résistance «passive» peut l'être, lorsque le nageur est remorqué dans une position «étendu sur l'eau». En principe, ce sont aussi bien des facteurs somatiques externes qu'internes qui déterminent cette résistance «passive».

Par facteurs **externes** nous entendons: la taille, la forme du corps et la coupe verticale du tronc ..., Parmi les facteurs **internes** nous classons ceux qui sont en rapport avec les tissus, tels que poumons, graisse, muscles, squelette. Ces facteurs internes déterminent la force qui entraîne les jambes vers le bas. Cette dernière influence à son tour la section verticale opposée à la direction de la progression. Les facteurs internes prennent d'autant plus d'importance que la distance de nage augmente.

Ces facteurs sont tous influencés par la croissance tandis qu'une partie seulement est influencée par l'entraînement. Le stade de croissance peut être établi à partir de la connaissance de l'âge squelettique.

Toutes les informations (mesures, enquêtes et tests filmés) sont rassemblées dans un circuit qui dure actuellement 3 heures pour 30 nageurs, et qui exige l'aide d'environ 80 collaborateurs. Afin de pouvoir construire des profils individuels, contenant toutes les informations nécessaires, quelques études statistiques s'imposaient. Il fallait contrôler les corrélations entre les vitesses dans les différentes nages et distances et les données des facteurs d'exécution, d'une part, et spatio-temporelles (ou du mouvement), d'autre part. Il fallait également savoir comment, à leur tour, les données spatio-temporelles sont influencées par les facteurs d'exécution. De plus, nous devons contrôler dans quelle mesure les forces d'entraînement dans l'eau et à sec influencent aussi bien les facteurs d'exécution que la vitesse de nage elle-même.

En utilisant des micro-processeurs pendant le déroulement du circuit, toutes les informations, celles des films excepté, sont transformées et imprimées sur les profils individuels. L'analyse du film et la discussion proprement dite peuvent ainsi débiter dès que le circuit est terminé.

Utilisation d'un profil

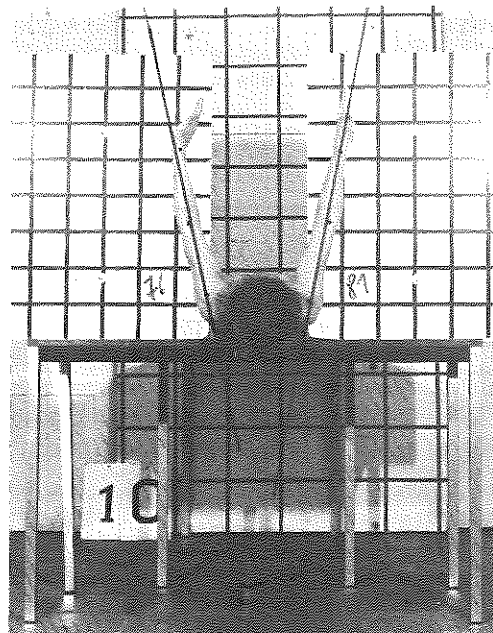
Nous ferons le commentaire succinct d'un profil de „dauphin” pour des nageurs de compétition masculins de 16 ans (âge biologique). Au cours de la discussion avec l'entraîneur, et souvent avec le nageur lui-même, nous traitons d'abord la partie droite de ce profil puis, pendant la projection des films, nous nous reportons sur la partie gauche, comme l'indique le graphique.

Partie droite (K à N)

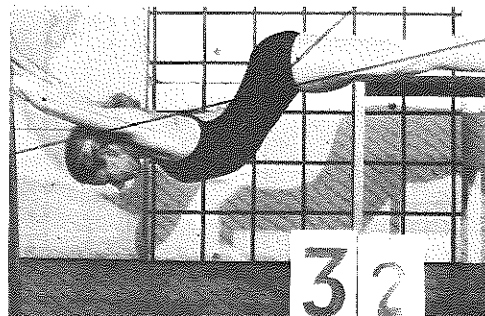
Dans les colonnes K et L, (N 1 à 26), sont données les caractéristiques somatiques, de force isométrique et de souplesse, importantes pour la vitesse de nage (une nage minimum). Nous en avons (en M) une description précise pour le dauphin, à l'aide d'une échelle de 4 points (1 équivaut à une corrélation partielle de .26 à .32, 2 de .33 à .45, 3 de .46 à .54, 4 de plus de .54).

Sur les traits horizontaux (en L) on situe les résultats de l'individu, par rapport aux résultats des nageurs d'élite du même âge (biologique) et du même sexe. (Une côte 3 signifie que 25% de ce groupe obtient un score plus élevé).

En N 27 à 29 on indique la base d'entraînement à sec, qui permet d'améliorer la souplesse et la force, en spécifiant la quantité (Q) et l'intensité (I) du travail tout au long de la carrière du nageur et pendant la dernière saison. On doit signaler que le nageur en question n'a pas fait de power-training.



Souplesse au niveau des 2 épaules.



Souplesse au niveau du thorax.

PHOTO		BUTTERFLY		NAME: J.G.		COMPUT. NR: 006001		IMPORTANCE for V																																																				
				SEX: ♂		CLUB: ZNA																																																						
				AGE: { CHRONOL.: 16.9 BIOLOG.: <u> </u>		DATE EVAL: 25-7-79																																																						
HEAD	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)	(H)	(I)	(J)	RELATION WITH B (5%)	DEVIATIONS OR PARTICULARITIES	PHASE	INDIVID. SCORE	IMPORTANCE for V	PRIORITY CORRECT.	RELATION WITH ... (see column N)	SOMATIC	RELATIVE	HEIGHT	ENDOM. (FAT)	MESOM. (MUSCLE)	ECTOM. (LINEAR)	HANDSURFACE	FOOTSURFACE	ARMLENGTH	LEGLLENGTH	VITAL CAPAC.	HAND	RELAT. STRENGTH	FLEXIBILITY	TR (SHOULDER)	ANKLE, Kn Hp	FLEXIBIL. TR.	POWER TR. career present	PROP. FORCE CRAWL	SPEC. TR. Ar	CRAWL	SPEED	BACKCRAWL	SPEC. TR. Ar	BUTTERFLY	SPEC. TR. Ar	BREASTSTR.	MEXLEY	BUOYANCY	LEG WEIGHT	O ₂ -MAX.	LACTATE	WATERTRAIN. career present	(M)	(N)								
	1=f	2=s	3=u	RELATION WITH B (5%)	DEVIATIONS OR PARTICULARITIES	PHASE	INDIVID. SCORE	IMPORTANCE for V	PRIORITY CORRECT.	RELATION WITH ... (see column N)																																									HEIGHT	ENDOM. (FAT)	MESOM. (MUSCLE)	ECTOM. (LINEAR)	HANDSURFACE	FOOTSURFACE	ARMLENGTH	LEGLLENGTH	VITAL CAPAC.	HAND
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62		

En N 32 à 56 on indique les performances pour les différentes nages et distances avec des vitesses de base (12,5 m). On précise en ce qui concerne la nage à bras seuls (A) et jambes seuls (L).

En N 31, 39, 44, 49 on indique la quantité de l'entraînement à bras seuls.

En N 30 se situe la force de propulsion «potentielle» (P), c'est-à-dire dépensée en nageant sur place, aussi bien en nage globale qu'à bras seuls (A), ainsi que le «freinage passif» (R).

En N 57 à 62 sont indiqués les facteurs dont l'importance augmente avec la distance de nage. Il s'agit de la flottabilité, de la force entraînant les jambes vers le bas, des caractéristiques physiologiques et des forces d'entraînement en piscine. Pour ce dernier on spécifie la quantité (Q) et l'intensité (I) pour l'ensemble de la carrière sportive et au cours de la dernière saison.

Partie gauche (A à J)

Dans les colonnes C et E on esquisse les déviations ou les particularités spatio-temporelles (considérées par rapport aux mouvements des champions), visibles sur les films pour des entraîneurs ayant suivi une préparation spécifique.

En premier lieu sont placés des critères spatio-temporels capitaux pour la vitesse de nage (B, 1 à 3), c'est-à-dire: cadence de nage (F) dérapage des mains (S) par rapport à la distance parcourue sur un cycle) et ondulation du tronc (U) (typique pour le dauphin).

Lorsqu'apparaissent des corrélations significatives (au-dessus de .33) entre ces critères et les déviations qui suivent (B, 4 à 38) (déviations de position, de trajectoire, de vitesse des mouvements et de synchronisation), elles sont indiquées en D.

L'importance des facteurs spatio-temporels pour la vitesse de nage elle-même est donnée en H, (comme en M, au moyen d'une échelle de 4 points).

En J on indique la relation entre les facteurs d'exécution (N 1 à 26) et les déviations spatio-temporelles (une fois de plus, uniquement lorsqu'une corrélation d'au moins .33 est constatée).

Les déviations spatio-temporelles mesurées sur film sont indiquées en G. A cette fin, une échelle de 4 points est de nouveau utilisée, correspondant à la répartition de ces déviations dans le groupe de nos nageurs d'élite.

En F on mentionne la phase du cycle dans laquelle une déviation est observée (phase I à VI).

Directives

Actuellement, en même temps que les directives individuelles concernant l'entraînement dans l'eau et à sec (en tenant compte surtout de manques de force et de souplesse en J), on propose les priorités de correction du mouvement par un score en I.

C'est le résultat de la multiplication d'un score individuel (en G) par un score en importance (en H).

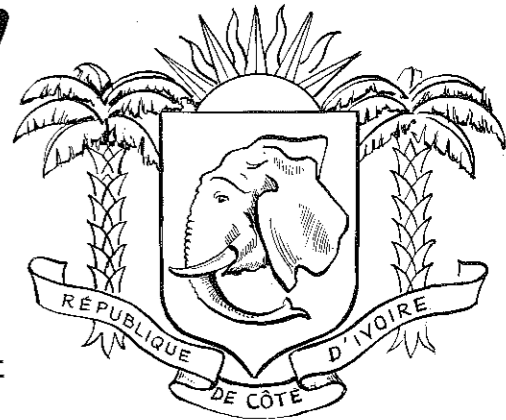
La plus grande priorité équivaut donc à un 16 (4×4).

Nous n'avons pas ici l'intention de traiter du diagnostic individuel ni des directives qui en découlent pour le nageur objet de ce profil. Les données individuelles entourées d'un cercle dénotent des manques et (ou) des points particuliers de l'entraînement qui ont été négligés.

L'usage de micro-processeurs permet d'imprimer les directives individuelles immédiatement après l'assemblage de toutes les données du profil. Nous préférons cependant que les entraîneurs établissent eux-mêmes ces directives à l'aide des cours élaborés à cette intention.

LA CÔTE D'IVOIRE A BIEN PRÉPARÉ SON GRAND *Rendez vous* DE 1982!

IVORY COAST, READY FOR ITS 1982 *Rendez vous!*



La délégation de la Côte d'Ivoire organisera au mois de septembre 1982 à ABIDJAN le XXXIVème championnat de boxe du CISM.

Bien qu'ayant l'expérience du championnat, qu'elle avait organisé, avec un succès total, en 1970, elle a tenu à faire une répétition générale en organisant au mois de septembre de 1981 un championnat régional, auquel six pays ont participé: Benin, Côte d'Ivoire, Haute-Volta, Mali, Niger et Nigeria.

Les hautes Autorités Militaires de la Côte d'Ivoire ont suivi avec attention le déroulement de cette importante compétition, qui a remporté un grand succès, ce qui laisse bien augurer du rendez-vous de septembre prochain, qui, si les prévisions se confirment, réunira un nombre impressionnant de nations. Le record de participation de ce championnat très populaire sera sans doute battu.



Monsieur Jean KONAN BANNY, Ministre de la Défense et du Service Civique, arrive à l'École de Gendarmerie pour la cérémonie d'ouverture.

Mr. Jean KONAN BANNY, Minister of Defence and Civil Service, arriving at the Gendarmerie School for the opening ceremony.

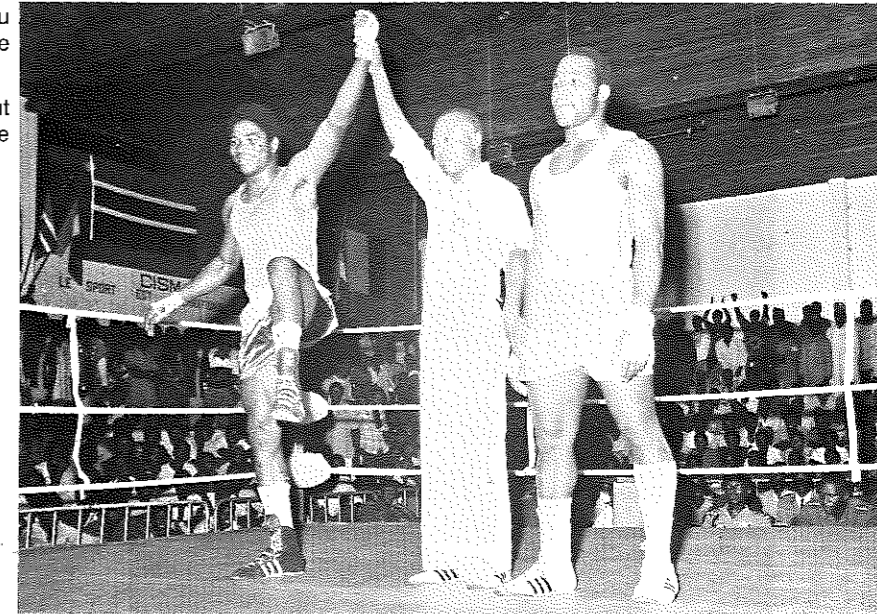
The delegation of the Ivory Coast has undertaken to organise the XXXIVth CISM Boxing Championship in ABIDJAN in September 1982.

Although the Ivory Coast had previously staged a highly successful boxing championship in 1970, it opted to host a regional championship in 1981, preparation for this years' event, in which six countries participated namely: Benin, Ivory Coast, Upper Volta, Mali, Niger and Nigeria.

The high military authorities of the Ivory Coast followed this regional competition with great interest, which augurs well for the forthcoming September event. If expectations are fulfilled, this championship will assemble an impressively large number of nations. The participation record for this very popular championship may well be broken.

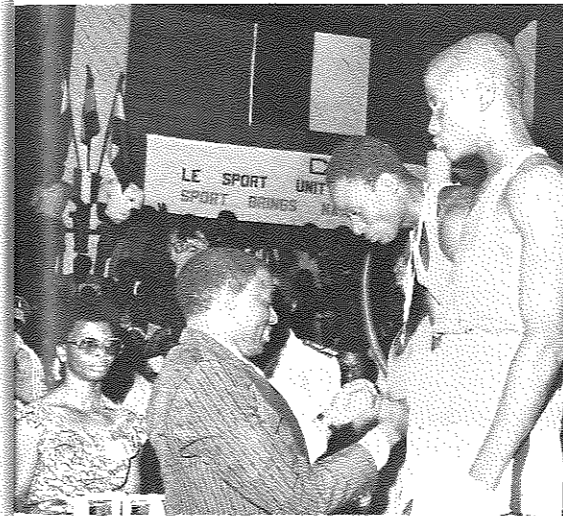
Gabriel DARAMOLA (Nigeria), vainqueur expéditif par K-O au premier round de SEIDOU KONE (Côte d'Ivoire) en catégorie «Lourds», exprime sa joie.

Gabriel DARAMOLA (Nigeria), expeditions winner by knock-out in the first round over SEIDOU KONE (Ivory Coast) in the "heavy" category, expresses his joy.



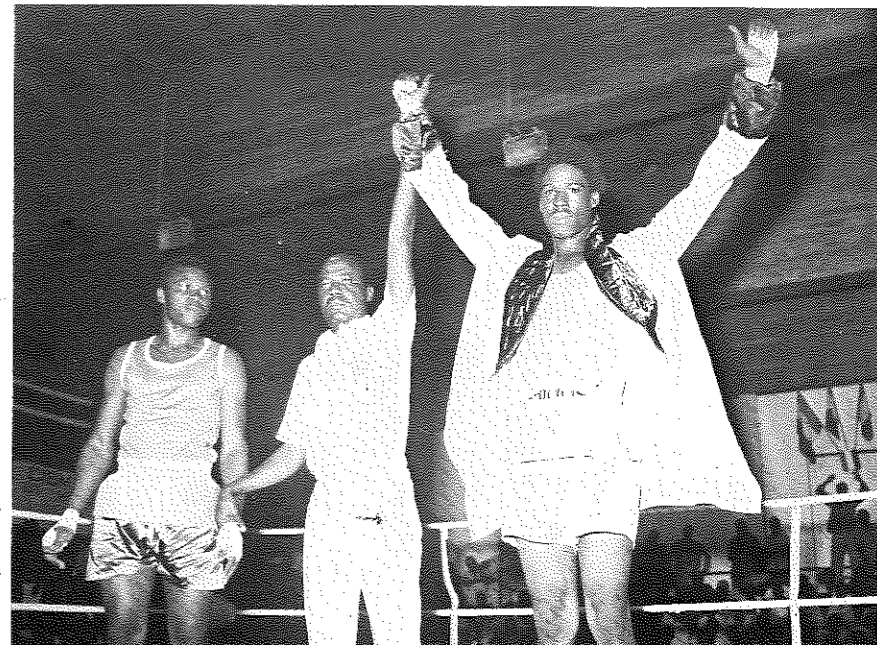
Monsieur FADIKA LAMINE, Ministre de la Marine, remet sa médaille à SOULEYMANE DEMBELE (Côte d'Ivoire) vainqueur en catégorie «Mouches».

Mr. FADIKA LAMINE, Minister of the Navy, presents SOULEYMANE DEMBELE (Ivory Coast) with the medal for the winner of the «fly» category.



Vainqueur par K-O également en catégorie «Moyens», DIGUEBELE TRAORE (Mali).

Winner by knock-out also in the "middle" category, DIGUEBELE TRAORE (Mali).





Inauguration ceremony of the West Africa Liaison Office Headquarters, in Lagos on the 27th June 1981.

Lt General I. A. AKINRINADE, Chief of Defence Staff, Nigerian Armed Forces, cutting the symbolic ribbon.

Behind: on the left, Major General M. I. WUSHISHI, Deputy Chief of Army Staff, Nigerian Armed Forces and Chief of the West Africa Liaison Office; on the right Lt Colonel K. A. OBENG (Ghana) and Major A. T. YUSUFU (Nigeria), Executive Secretary of the Liaison Office.



The guard of Honour in front of the new Liaison Office Headquarters.

The delegates of ten countries participating to the meeting.

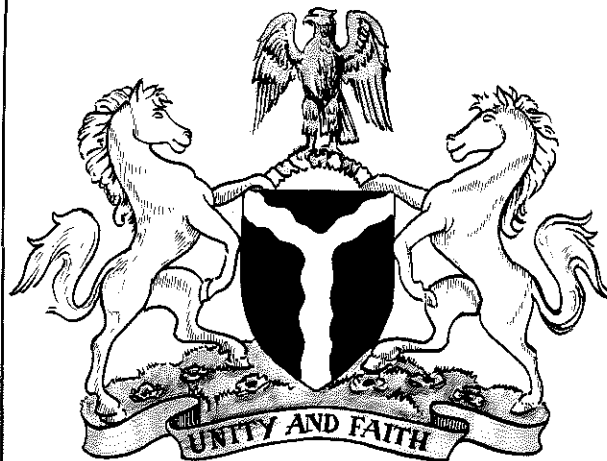


Dès son adhésion au CISM en 1971 le Nigeria a manifesté une réelle activité, participant dès 1974 à plusieurs championnats du CISM. Ses premières options — le cross-country, la boxe et le football — furent très largement concrétisées par la participation au tour final du championnat de football en 1975 et en 1977 et par l'organisation à Lagos du XXX^{ème} championnat de boxe du CISM, qui fut un grand championnat, avec la participation de 15 pays, dont 6 pays Africains.

Par la suite, la délégation du Nigeria a pris de nouvelles options complémentaires — judo, basketball et volleyball — et a manifesté beaucoup d'intérêt pour deux sports militaires: le pentathlon militaire et le tir.

Un événement capital s'est produit dans le courant du mois de juin 1981: l'ouverture officielle à Lagos de l'Office de Liaison pour l'Afrique de l'Ouest, que les Autorités du Nigeria ont accepté de prendre en charge. La quasi-totalité des pays membres de cet Office étaient présents et il ne fait aucun doute que cette prise du «leadership» au sein du CISM dans cette région par le «géant» de l'Afrique constitue un renouveau dans le développement des activités sportives en Afrique Occidentale.

La délégation du Nigeria organisera à Lagos du 11 au 20 novembre 1982 la XXXVII^{ème} Assemblée Générale du CISM. Nous formons des vœux pour que cette Assemblée Générale ait un grand retentissement.



LAGOS

is

expecting

CISM

Since joining CISM in 1971 Nigeria has been extremely active within our organisation, participating in many CISM championships since 1974. Its first options — cross country, boxing and football — really came to fruition in the final rounds of the football championships in 1975 and 1977 and in the organisation in Lagos of the XXXth CISM Boxing Championship which was a very big competition in which 15 countries took part, 6 of them African nations.

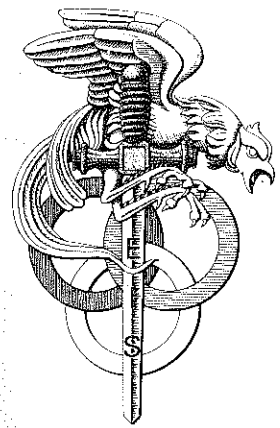
After this, the Nigerian delegation had some complementary options — judo, basketball and volleyball — and showed a great deal of interest in 2 military sports: the military pentathlon and marksmanship.

A very important event took place during the month of June 1981: the official opening in Lagos of the West African Liaison Office, which the Nigerian authorities had accepted to take charge of. Almost all member countries of this office were present and there was absolutely no doubt that this taking of leadership within CISM of this region by the African "Giant" constituted a new departure and a certain renewal in the development of sport activities in West Africa.

The Nigerian delegation will organise the XXXVIIth General Assembly of CISM in Lagos from 11th to 20th November 1982. We would like to wish every success to this great venture.

MILITARY PENTATHLON: DISCOVERY OF FUTURE PENTATHLETE

PENTATHLON MILITAIRE: DETECTION D'UN FUTUR PENTATHLETE



par le Commandant ALLANCON (France),
Adjoint au Commandant de Bataillon de Joinville,
Ex-entraîneur de l'équipe de France.

Le recrutement des futurs pentathlètes des équipes nationales doit être réalisé avec beaucoup d'attention.

Il peut s'effectuer:

- soit à partir de la masse, si le pentathlon militaire est considéré comme un sport de base et un test irremplaçable de l'entraînement physique au combat et de l'entraînement militaire de base,
- soit à partir de quelques individus, (moniteurs E.P.S. se trouvant dans les écoles de formation).

Le futur pentathlète doit être sélectionné à partir de tests physiques et de données physiologiques.

Les tests physiques

Nous devons rechercher chez le futur pentathlète des qualités de:

1. Crossman,
2. Nageur,
3. Lanceur.

The recruitment of future pentathletes for national teams must be done with great care.

It must be carried out:

- among the masses, if the military pentathlon is considered as a basic sport and an irreplaceable test of physical training for combat and also basic military training.
- individually, (PE. instructors at training schools).

The future pentathlete must be selected by means of physical tests and physiological data.

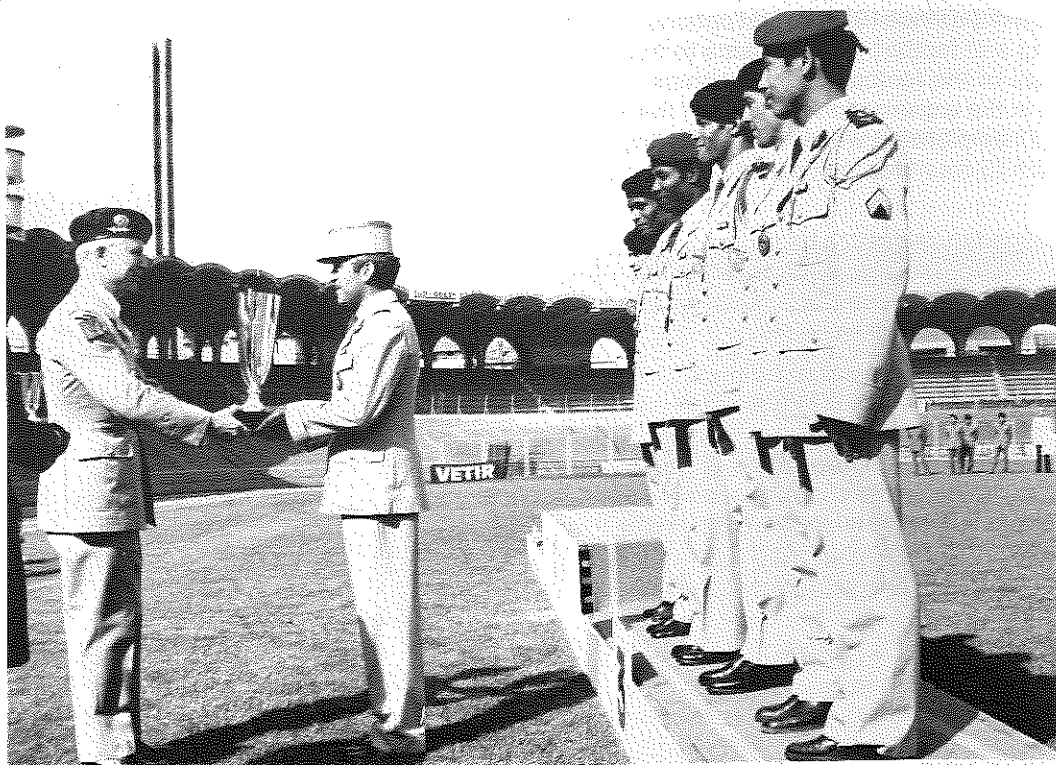
Physical tests

We must look for the following qualities in the future pentathlete:

1. Cross Country Ability,
2. Swimming Ability,
3. Throwing.

Après avoir participé à tous les championnats du CISM, remportant quelquefois la victoire et terminant toujours sur le podium, l'équipe de France a été absente en 1981. Espérons que cette absence n'est que momentanée.

Le Commandant ALLANCON reçoit ici, à Bordeaux en 1975, une coupe des mains du Général (CR) G. POTTIER, ex-chef de la délégation Française et ex-membre du Comité Exécutif du CISM.



Il devra réaliser des performances de BASE:
CROSS-COUNTRY: moins de 14 minutes sur 4 km,
moins de 17'30" sur 5 km.
NATATION: 50 mètres nage libre entre 30 et
35 secondes.
GRENADES: lancer une grenade de 550 gram-
mes à plus de 50 mètres.

Les données physiologiques

De plus en plus, en pentathlon militaire, les grands cham-
pions apparaissent comme des athlètes:

- LONGILIGNES
- SOUPLES
- RAPIDES
- MUSCLES

L'idéal: MESURER entre 1,75 m et 1,80 m.
PESER entre 65 kg et 70 kg.

Mais il y a des exceptions!

Le pentathlon militaire, comme toutes les épreuves pluri-
disciplinaires, exige de la part de ceux qui le pratiquent
de nombreuses qualités physiques, physiologiques et
psychiques. C'est une discipline très dure et épuisante. Il
faudra donc éviter de sélectionner des éléments trop
jeunes et, de toute façon compter 5 ans de formation
pour atteindre un bon niveau international. On considère
que l'âge optimum se situe aux alentours de 30 ans.

Mais si la formation est conduite de façon ORDONNÉE,
METHODIQUE et PROGRESSIVE, si le pentathlète est
suivi TECHNIQUEMENT et MEDICALEMENT, il doit pou-
voir participer à des compétitions internationales pen-
dant une dizaine d'années.

En prélude à des articles techniques concernant le pen-
tathlon militaire, voici un plan général succinct d'entraîne-
ment établi sur 8 mois.

He must be capable of the following basic performances:

CROSS COUNTRY: less than 14 minutes for 4 kms,
less than 17'30" for 5 kms.

SWIMMING: 50 metres free style in 30 to 35
seconds.

GRENADES: throwing a 550 gramm grenade
more than 50 metres.

Physiological data

In military pentathlon, the champions are becoming more
and more like athletes:

- TALL
- SUPPLE
- FAST
- MUSCULAR
- COORDINATED.

The ideal:

HEIGHT between 1,75 and 1,80.
WEIGHT between 65 and 70 kilos.

But there are of course exceptions!

The military pentathlon like all multi-disciplines demands
on the part of those who participate numerous physical,
physiological and psychic qualities. It is a very hard and
exhausting sport. For this reason very young candidates
must not be chosen and a five year training period is a
must if international level is to be reached. The optimum
age is considered to be 30.

But if the training is carried out in an ordered, methodical
and progressive way, and if the pentathlete is controlled
both technically and medically, then there is no reason
why he cannot continue to take part in international com-
petition for ten years.

As a prelude to the technical articles concerning the mi-
litary pentathlon, here is a succinct general plan of train-
ing set up over 8 months.



Plan general succinct d'entrainement d'une equipe de pentathlon militaire

établi sur 8 mois pour un championnat se déroulant début SEPTEMBRE (1ère semaine)

I. Travail des trois premiers mois – Janvier – Février – Mars

Janvier (plan hebdomadaire)

Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Footing-14 km-18 km	Assouplissements-Musculation
Mardi	Footing-14 km-18 km	Natation-Nage libre
Mercredi	Footing-14 km-18 km	Tir carabine ou fusil
Jeudi	Footing-14 km-18 km	Assouplissements-Musculation
Vendredi	Footing-14 km-18 km	Natation-Nage libre
Samedi	Tir carabine ou fusil	

Fevrier (plan hebdomadaire)

Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Footing endurance 15 km	Assouplissements et natation
Mardi	Footing 12 km	Tir-50 cartouches
Mercredi	Résistance par alternance d'allure	Natation-nage libre
Jeudi	Footing endurance 18 km	Tir-50 cartouches
Vendredi	Footing endurance 18 km	Natation-nage libre
Samedi	Tir-50 cartouches	

Fin février: 1 test en CROSS-COUNTRY

Mars (plan hebdomadaire)

Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Footing endurance 15 km	Tir au fusil-précision-Natation
Mardi	Footing endurance 15 km	Lancer de grenades
Mercredi	Résistance par alternance d'allure	Natation-nage libre
Jeudi	Tir au fusil-précision-Footing 12 km	Parcours obstacles (étude)
Vendredi	Footing 18 km	Grenades-Natation-nage libre
Samedi	Tir au fusil-précision	

Fin mars: 1 test en CROSS-COUNTRY

II. Travail sur les trois mois suivants-Avril-Mai-Juin

Avril (plan hebdomadaire qui peut être aménagé)

Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Course endurance 18 km	Grenades-parcours d'obstacles
Mardi	Course endurance 12 km. Natation-étude obstacles	Tir au fusil
Mercredi	Résistance volume	Grenades-Natation-nage libre
Jeudi	Course endurance 12 km. Natation-étude obstacles	Tir au fusil
Vendredi	Footing 18 km	Grenades-parcours d'obstacles
Samedi	Tir au fusil	

Mai (4ème semaine: compétition amicale)

Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Course endurance 18 km	Grenades Natation
Mardi	Tir-Parcours obstacles	Endurance 12 km
Mercredi	Résistance volume	Grenades-Natation libre
Jeudi	Tir-Parcours obstacles	Endurance 12 km
Vendredi	Tir au fusil	Grenades-Natation Obstacles
Samedi	Assouplissements Séance de train 2 x 4 km ou 4 x 2 km	

Juin (3ème semaine: compétition amicale)

Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Course endurance 15 km	Technique lancer distance. Parcours d'obstacles-Grenades
Mardi	Natation avec obstacles, Tir	Endurance 10 km
Mercredi	Course résistance volume	Grenades-Natation libre
Jeudi	Tir-Parcours d'obstacles	Endurance 10 km
Vendredi	Tir Natation avec obstacles	Grenades-Parcours d'obstacles

**III. Travail sur deux mois avant le championnat CISM
- Juillet - Aout -**

Juillet (2ème semaine - compétition amicale)

Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Course endurance 15 km	Grenades-Parcours obstacles
Mardi	Tir-Natation obstacles	Endurance 12 km
Mercredi	Tir-Parcours obstacles	Grenades + Technique distance Natation
Jeudi	Course résistance spécifique	Grenades
Vendredi	Tir-Natation obstacles	Grenades-Parcours obstacles

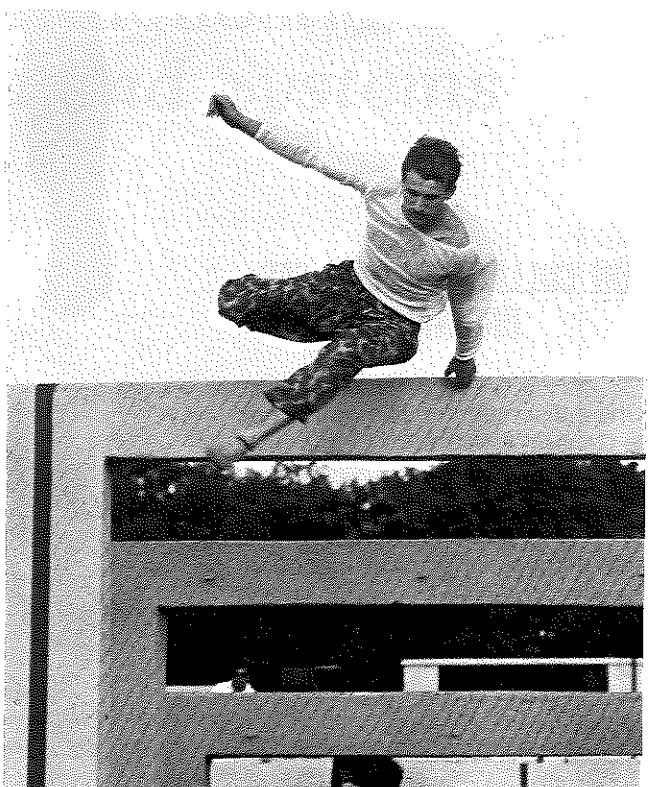
Aout (1ère semaine - compétition amicale)

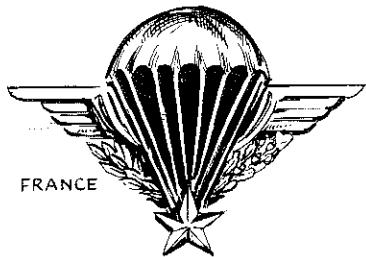
Jours	Matin	Après-midi
Lundi	Course endurance 15 km	Parcours obstacles
Mardi	Tir-Natation obstacles	Grenades-Parcours obstacles
Mercredi	Course résistance spécifique	Grenades
Jeudi	Tir-Natation obstacles	Grenades-Parcours obstacles
Vendredi	Tir-Natation obstacles	Grenades Endurance 12 km

NOTE

Les plans hebdomadaires peuvent être aménagés à partir de JUIN par exemple, en forçant chaque semaine un peu plus sur une discipline.

Exemple: placer 4 séances de natation, ou 5 séances de grenades ou 4 séances de tir.





FRANCE



U.R.S.S. U.S.S.R.



R.F.A. F.R.G.



BELGIQUE BELGIUM



GRANDE BRETAGNE GREAT BRITAIN



ITALIE ITALY



U.S.A.



UN COLLECTIONNEUR PAS ORDINAIRE

Une indiscretion nous a appris que le Général J. BRESSON, Chef de la délégation Française et Membre du Comité Exécutif avait la passion des brevets de parachutiste. Voici où en est sa collection, qu'il ne manquera pas de compléter, soyons en assurés, au cours de ses voyages.

A COLLECTOR WITH A DIFFERENCE

It has come to our notice that General J. BRESSON, Chief of the French delegation and Member of the Executive, Committee has a passion for parachute licences. This is his collection. We have been assured that he never missed opportunity of expanding it whilst on his numerous trips.