



C.I.S.M.

Magazine



6

COMITE DE REDACTION
EDITORIAL STAFF

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

Membres — Members :
Commandant E. PETIT,
France

General J. AGULLA GIMENEZ
CORONADO, Espana

Colonel-Médecin G. TATARELLI,
Italia

Médecin-Colonel G. LARTIGUE,
France.

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

C.I.S.M. MAGAZINE

ORGANE OFFICIEL
DU CONSEIL INTERNATIONAL
DU SPORT MILITAIRE

REVUE TRIMESTRIELLE

Rédaction — Publicité — Abonnement :

Secrétariat Général du C. I. S. M.

100, avenue de l'Université, Bruxelles 5

Téléphone : 47.69.18

Adr. télégr. : CISMILITAIR-BRUXELLES

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

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

PRIX DE VENTE :

Le numéro : 20 francs belges

Abonnements (4 numéros) : 50 francs belges

OFFICIAL PUBLICATION
OF THE INTERNATIONAL MILITARY
SPORTS COUNCIL

QUARTERLY PUBLICATION

Editorial staff — Publicity — Subscription :

General Secretariate, C. I. S. M.

100, avenue de l'Université, Bruxelles 5

Telephone : 47.69.18

Telegr. addr. : CISMILITAIR-BRUSSELS

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

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

SUBSCRIPTION RATES :

Current copy : 20 Belgian francs

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

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

*Photo de couverture : Pentathlon
militaire 1959. — Un concurrent pen-
dant le parcours d'obstacle.*

*Cover photo : Military Pentathlon
1959. — Obstacle race.*

DEUXIÈME ANNÉE - NUMÉRO 6 - JANVIER 1960

SECOND YEAR - NUMBER 6 - JANUARY 1960

Sommaire :

Contents :

Editorial : Delphes, 1959	4
Delphi, 1959	5
Entendu à... Hints from... Toledo, by Mr. Albert BIANCO (U. S. A.)	6
Strong as a Turck, by Colonel Turgut TUNA (Turkey)	10
Réflexions sur le Sport Militaire, par le Colonel Henri DEBRUS (France)	13
The Trampoline, by Ted BLAKE (U. S. A.)	17
Destination... Athènes	20
Littérature Sportive : Cent mètres, par le Major Victor HOUART (Belgique)	22
ROMA 60, Chronique Olympique	24
Power Training, par le Major Raoul MOLLET (Belgique)	26
SUOMI, Physical training in the Finnish Defense Forces, by Captain Kalevi RÖMPÖTTI	30
La Vie au C. I. S. M. — Life at the C. I. S. M.	32
Keep them... playing	35



(Photo Megalocnomou, Athens)



11 οκτωβρίου 1959

Εύχομαι από καρδιάς εις τους Συνέδρους της Γενικής Συνελεύσεως τοῦ Διεθνoῦς Συμβουλίου Στρατιωτικοῦ Ἀθλητισμοῦ τὸ "Καλῶς Ἠλθατε".

Ἐκφράζω τὰς θερμὰς εὐχὰς μου διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τῶν ἐργασιῶν τοῦ Συνεδρίου καὶ τῶν εὐγενῶν καὶ εἰρηνικῶν σκοπῶν αὐτοῦ.

ΠΑΥΛΟΣ Β.

Le 11 octobre 1959

Soyez les bienvenus en notre pays.

A l'occasion de l'Assemblée Générale du Conseil International du Sport Militaire, je vous adresse à tous mes meilleurs souhaits pour le succès complet de vos nobles et pacifiques aspirations.

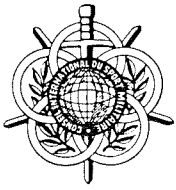
PAUL R.

11th October, 1959

Welcome to our country.

On the occasion of the General Assembly of the International Military Sports Council, I extend to you all my very best wishes for the complete success of your noble and peace-loving aims.

PAUL R.



Delphes
Centre des Amphictyonies
S'y rassemblèrent jadis des hommes de bonne volonté
messagers des Etats qui préféraient régler leurs différents
sous la protection d'Apollon
fils de Zeus
dieu de la lumière et des arts

Delphes
Assemblée du CISM
S'y retrouvèrent cette année des hommes de bonne volonté
délégués des Armées qui prétendent faire œuvre utile
pour l'avènement de l'Amitié entre les nations
Et ils y observèrent une minute de silence
lourdement chargée de respect et d'espoir

Editorial

Puis-je vous avouer que je me sens impressionné et très ému de me trouver dans ce cadre historique et imposant dont je me sens indigne à bien des titres :

Je ne suis pas poète, ni musicien, pas même érudit — je ne suis que soldat et ne possède vraiment aucune qualité pour évoquer les concours fameux qui eurent Delphes pour théâtre.

En ce qui concerne le sport — sujet dans lequel je me sens un peu plus à l'aise — j'ai quelques scrupules, je l'avoue, malgré les satisfactions que nous donne notre C. I. S. M. — à le comparer si peu que ce soit à l'œuvre grandiose qui fut élaborée ici, il y a près de 30 siècles.

Vous savez déjà sans doute que l'Amphictyonie Delphique, cette sorte d'ONU des temps antiques, sut promouvoir et mettre en honneur la fraternité entre les hommes en faisant largement appel aux luttes athlétiques et aux fêtes du stade.

Loin d'être un novateur, notre C. I. S. M. n'est donc qu'un lointain imitateur. Ceci doit nous inciter à la modestie, mais aussi nous donner le désir de faire mieux encore que par le passé pour nous rapprocher de ce généreux idéal delphique qui rayonna de façon incomparable sur toute l'Antiquité.

Et puis, dans notre vie moderne, mécanisée, précipitée, haletante, il n'est pas mauvais de s'arrêter de temps à autre pour réfléchir et pour se recueillir. C'est vrai pour chaque individu car les écrasantes tâches journalières nous empêchent trop souvent de voir le vrai sens de la vie et nous conduisent à des erreurs. C'est vrai aussi pour des dirigeants comme nous.

Et c'est pourquoi je vous convie, Messieurs, à titre d'examen de conscience et de communion, à une minute de silence au cours de laquelle je vous demande de penser que des milliers d'hommes, il y a des milliers d'années, se sont livrés ici, fraternellement, à des luttes pacifiques sans espérer autre chose qu'une couronne de laurier.

Puisse cet exemple nous inspirer et faciliter nos tâches à venir.

Colonel Henri DEBRUS,
Président du C. I. S. M.

Delphi
centre of the Amphictyonies
Of yore there met men of good will
messengers of many a state willing to settle their differences
under the protection of Apollo
the son of Zeus
the god of light and arts

Delphi
assembly of the CISM
This year there met men of good will
delegates from many Armed Forces
resolved on a useful course of action towards the friendships amid nations
And there they kept a minute of silence
a minute laden with respect and hope

May I confess to you that I feel impressed and quite moved to find myself in this historic and imposing background, of which, in many respects, I feel unworthy.

I am neither a poet nor a musician nor even a scholar — I am but a soldier and am not in the least qualified to speak of the famous competitions which took place in Delphi.

As far as sports are concerned — a subject with which I feel more familiar — I must say that, however great the satisfactions given to us by our C. I. S. M., I hardly dare compare it, ever so slightly, to the magnificent work done here nearly 30 centuries ago.

No doubt, you already know that the Delphic Amphictiony — a kind of UNO of the ancient times — promoted and honoured fraternity between men by sponsoring athletic combats and stadium festivals.

Far from being a novator, then, our C. I. S. M. is but a remote imitator. This should incite us to remain modest but also instil us with the desire to do even better than in the past towards this generous Delphian ideal with its unrivalled radiance over the whole of Antiquity.

And then in modern life, mechanised, hasty and hectic as it is, it may be useful at times to stop on one's way, think and meditate. 'Tis true of every individual, since the crushing daily labour often prevents us from descrying the true sense of life and leads us into delusion. 'Tis true too of leaders like us.

Therefore, may I urge you, Gentlemen, for the sake of self-examination and communion with the past, to keep a minute of silence during which I ask you to meditate on those thousands of men who, thousands of years ago, have here, fraternally, conducted peaceful struggles with no other hope than a laurel crown.

May this example inspire us and facilitate our future tasks.

Colonel Henri DEBRUS,
President, C. I. S. M.

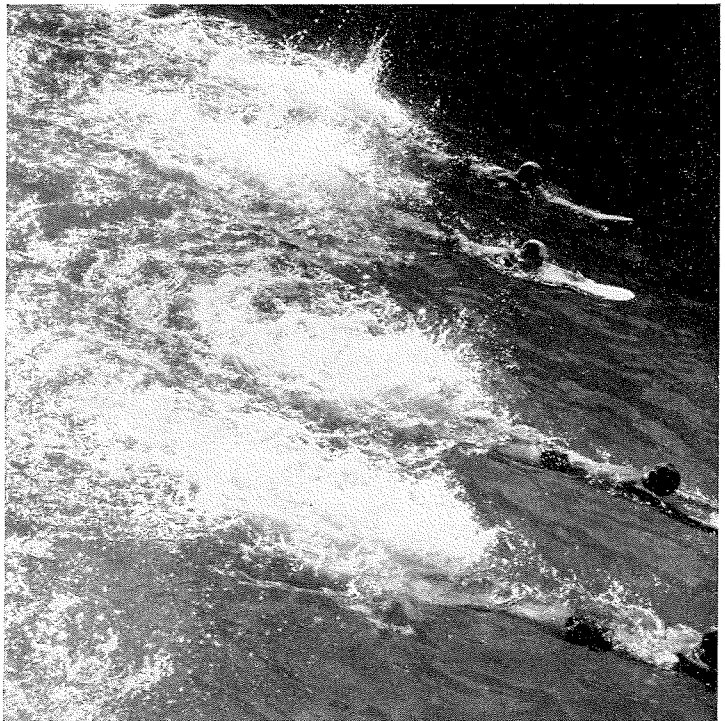


HINTS FROM ENTENDU A

TOLEDO

A DIGEST
UNE SELECTION

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



(Photo USAF)

THE STAGE.

In Toledo, on a small but rugged mountain, surrounded with rocks and barren trees in an atmosphere of solitude and solemnity stands the Infantry Academy of Spain. This Academy has the most modern sports facilities including: swimming pools, handball fields, obstacle courses, volleyball, badminton and tennis courts. It lays directly across the Tajo river and in full view is the Alcazar where General Mascardo sacrificed his son not to surrender to the Red troops. The artistic importance of Toledo is so great that the whole city has been declared a National Monument and it is perhaps the most representative of the ancient Imperial Spain because it prevails intermixed the architectonic styles of several periods and races. Here the stage was set for the 4th Bienial International Military Sports Clinic.



(Photo USAF)

Signor Branko Zizek, Italian coach, teaching a class in specialized exercises for swimmers.

THE AIM.

A scientific and pedagogic body of C. I. S. M. leaders conducted a sports clinic aimed at:

- Training personnel in the techniques of coaching swimming, diving, European handball, badminton and volleyball.
- Physiological studies.
- Comparative training methods of various countries: interval training, circuit training and cross promenade.
- Improved methods of combat swimming.

THE ACTORS.

This sports clinic brought together 62 participants representing 11 nations. A combination of civilian and military authorities teaching students already recognized as top leaders in the field of sports within their own countries. Assembled at this unique occasion were a group of the world's leading authorities to present lectures, demonstrations, studies and findings to a selected group of military sports leaders.

Clinic Directors: General Joaquin Agulla, Spain; Major Raoul Mollet, Belgium; Mr. Albert G. Bianco, U. S. A.

Swimming Coaches: Mr. G. Robert Mowerson, U. S. A.; Sig. Branko Zizek, Italy; Mr. J. Stender, Holland.

Diving: Doctor Sammy Lee, U. S. A.

Water Polo: Mr. Maurice Laurent, France.

Combat Swimming: Captain Ragnar Brugge, Sweden.

Volleyball: Mr. William T. Odeneal, U. S. A.

Handball: Adjudant Jacques Duchemin, France.

Circuit Training: Captain Sten Hultman, Sweden.

Medical Aspects of Sports: Dr. Colonel Lartigue, France; Lt. Colonel Giacinto Tatarelli, Italy; Dr. Med. Jos. Pet. Reusch, Germany.

THE RESULTS AND FINDINGS.

Swimming.

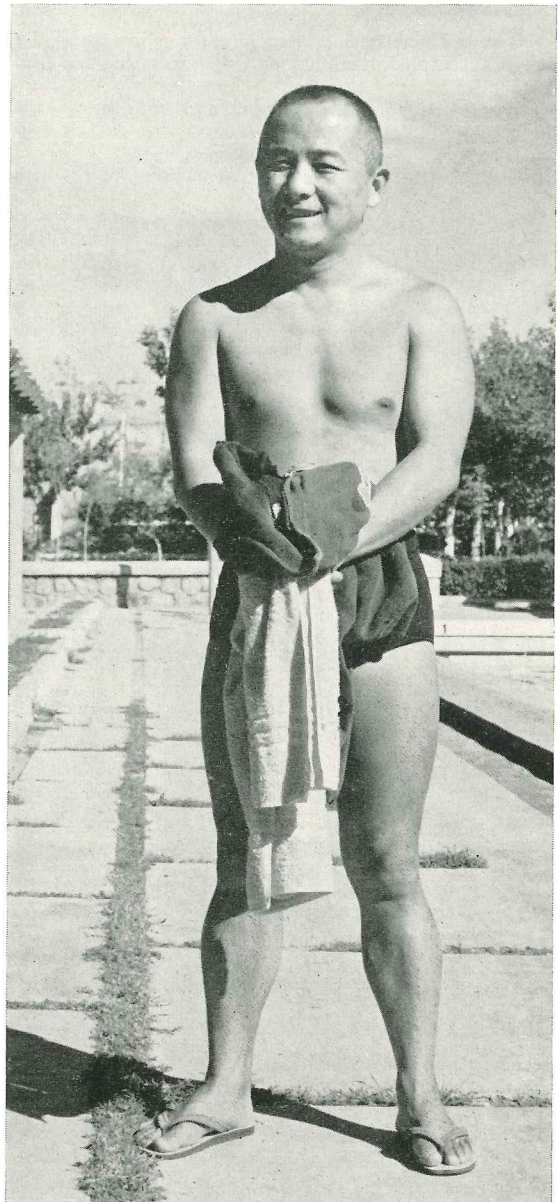
THE ACTUAL TRENDS. — Major Mollet (Belgium) :

- The multiplication of big sports events has created a chain reaction : Attraction to the public — High degree of skill required
- High degree of endurance through Interval Training — Fartlek, Laufspiel — High Power — Medical Control — Diet Control.
- Coaches are looking for physiological means to improve their athletes.
- Athlete + coach + medical doctor + research center = succes in sports.

EXPOSES PERTAINING :

- The swimming schools, Italian experiment ... M. Zizek, Italy
- Combat swimming ... Capt. Brugge, Sweden
- Skin diving ... Cap. Moretti, M.D., Italy
- Water-polo ... Mr Laurent, France
- Volley-ball ... Mr Odeneal, U.S.A.
- Handball ... Adj. Duchemin, France
- Badminton ... Maj. Mollet, Belgium

As well as the very interesting wishes expressed at the conclusion of the clinic will appear in next issue.



Dr Sammy Lee diving Olympic champion 1948-1952, served as instructor.



The instructors staff. (Photo USAF)

- The social aspect is ever present : how to find the *time* to accomplish training without hampering the life responsibilities.
- The champions are younger and younger.
- Total training is here to stay.
- The next step is: The Doctor-Coach.
- Let's study, study, study...

PHYSIOLOGICAL BASIS OF SWIMMING. — Lt. Colonel Tatarelli (Italy) :

(1) *Age :*

- Consider physiological age instead of actual age.
- Before 14 years no competitive swimming.

(2) *Body Structure :*

- What is the best body structure for swimming? The best seems to be the medium type.
- Take care ! Look out for the changes in the spinal curve formation.

(3) *Heart and Lungs :*

- Expiration must be strong and complete.
- To improve vital capacity it is necessary to develop muscles.

(4) *Examine the reactions of your swimmers in contact with the water :*

- Resistance of water, temperature, pressure, defense of body, consumption of energy are to be considered.

(5) *Training :*

Be careful :

- to consider adaptation period to water;
 - to improve respiration all the time;
 - to find out the best position of the beginner.
- Start very early in life learning how to swim.

COACHING IN MICHIGAN STATE UNIVERSITY. — Mr. Mowerson, U. S. A. :

Warming Up.

Ideas have changed. The long pre-race warming-up has been replaced by hot showers of 10 min. duration at the temperature that man can stand, followed by 20 min. rest, feet elevated. No massage except in case of injury.

Yearly Program.

(1) *Pre-season :*

- Start : Running, skipping, stretching.
- Late : weight-training.

(2) *Early competitive season :*

- Conditioning heart and lungs;
- Correct strokes (250 y in 2' 50");
- Interval Training;
- Stop weight-training.

(3) *Late competitive season (Championship) :*

- The faster you want the swimmer, the shorter the distance and interval between distances.

(4) *Tapering-Off :*

- Play games, Dive, Water-Polo.

HOW TO BUILD CHAMPIONS. — Mr. Stender, The Netherlands :

- Consider the conditions in Holland; few swimming pools, low water temperature, difficulties to train, hot showers not always available.
- Example of a girl training scheme to a world title :
Winter : Training 3 times a day — 7 to 8.30 before work; 12 to 14.00 lunch time; Evening after work.
 Conditioning exercises — gymnastics — light cross country.
Summer : Swimming — primarily — interval training — a lot of water-polo :
 — Pre-session swimming is to calm nerves not for warming up.
 — The morning of the competition : swim.
 — Girls play a lot of water polo.
 — Hard work, very hard work.

ITALIAN COACHING PROGRAM. — Mr. Zizek, Italy :

(1) *Conditioning :*

- Till April, one activity a day — 1 hour a day.
- A lot of calisthenics.
- Light weights, 5 to 15 kgs.
- Swimming : light interval training — stroke — start — turn.
- Water polo as another method of calisthenics in the water.

(2) *Competitive Period :*

- July, August, September.
- Abandon weights.
- Calisthenics as warming up.
- Intensive interval training.
- Water polo carried on 2 or 3 weeks before important competition.

(3) *Warming-Up :*

- No shower — few hot showers available.
- 15 minutes of exercise.
- 5 minutes rest.
- In water : 600 meter slowly;
 2 × 50 m at 80 % effort;
 2 × 25 m legs only.
- Rest.

AUSTRALIAN COACHING PROGRAM. — MM. Zins, Duchemin, Oppenheim :

(1) *Conditioning :*

- July, August, September — (Winter in Australia) (10 weeks).
- 5 days a week, 2 hours a day, girls and boys together.
- Weights, up to 22 kgs.
- Medicine ball (7 kgs).
- Pulley weights.
- Remark : no indoor pools available.

(2) *Swimming :*

- Twice a day — 6 to 8 AM prior to school, evening 2 hours after school or work.

- October : swim 3 to 5 kms, twice a day, very relaxed.
 - November : Resistance — 70 % — 80 % — short rests.
 - December : Resistance speed, 70 % to 90 %.
- The number of distances diminishes but the speed increases.
- Long rests.
 - January, February, March — National Competitions: Speed : 100 %.

(3) Coaching Methods :

Warming up :

- Light exercise — very relaxed.
- 5 min rest, then in water, swim with pick up sprints.

Very young swimmers (13-16) :

- Researches are conducted at the University of Adelaide in close cooperation with coaches and physicians.

Findings :

- children from 13-16 recover quicker than other girls and boys;
- two years of training are enough to develop champions;
- the basic distance for young swimmers is 440 yards.

Conclusion : watch this age category for next Olympic champions.

Australian system :

- Professional coach pays a fee to use swimming pool; swimmers pay coaches and receive lessons.
- Good swimmers are developed by coaches.
- Very limited role of the club.

Style :

- 80 % of the propulsion (crawl and backstroke) is derived from the arms.
- Kicking must be performed under water.
- Arms have a pushing, then pulling action.

DIET. — Lt. Col. Tatarelli, M. D., Italy :

The swimmers' diet must be considered in view of the special conditions of its work :

- The basic rules are of course to be respected.
- C.I.S.M. Training Manual is an excellent answer to the questions pertaining to diet.
- It is useful for the swimmer to have a little fat layer under the skin.
- The amount of calories necessary is higher than in other sports.
- For sprinters (mostly) and swimmers more proteins are requested.
- 5,000 calories during intensive training.
- Sprinters : more meat; long distance swimmers : more sugar and fat.
- Doping must be condemned.

- QUESTION : Could we admit an « honest or physiological doping », not dangerous and helpful to create confidence and sympathy between coach and athlete ?

WATER SAFETY CODE.

Colonel Lartigue, M. D., France.

The achievement and diffusion by the Academy of the C.I.S.M. of an « *International Water-Code* » or Set of Rules concerning the Prevention of Drownings, the Rescuing and Re-animation of the victims would easily prevent the death of hundreds of swimmers every year.

1. — PREVENTION.

It forms the essential part of the *Water-Code* : « It is better to prevent than to cure. »



Informal discussion. (Photo USAF.)

Three kinds of drowning must be distinguished.

A clear distinction must be drawn between :

- (1) *Accidental drowning.*
- (2) *Drowning through suffocation.*
- (3) *Hydrocution or syncopal drowning.*

A statistical check-up must be made through enquiry forms.

Herewith the new international type of form, a very simple one indeed, which was put forward at the TOLEDO Clinic.

With this form it will be possible to establish the actual percentage of deaths through drowning in each category, and within each category the circumstances of the case, the causes and the results of the various treatments applied.

General security must be ensured.

Therefore, it is necessary to adopt an international signal-code which, if it is to be efficient, will be as simple as possible but must be urgently created or each country will presently have its own one, which unfortunately is already the case for the Code of Under-Water Divers.

Hydrocution.

The use of the word « congestion » to explain the fact of sinking and drowning is responsible for hundreds of casualties, it gives false ideas and prevents any possibility of explaining, therefore, preventing syncopes.

Therefore three new words, thus defined, must be internationally adopted with a translation to be found for each country :

- (1) *Watershock.*
- (2) *Hydrocution.*
- (3) *Hydrocuted.*

The three groups of precautions to be taken against hydrocution must be made widely known by the *Water-Code*.

2. — LIFE SAVING.

We propose that it should be made an obligation that every swimming lesson or training for competitions should include a five minute lesson of life saving (with the exception of beginners).

3. — REANIMATION.

Three methods of emergency breathing have been advocated at the Clinic :

- (1) *Rescue Breathing* : a U. S. A. method from mouth to mouth.
- (2) *Thomsen's method* : a German method which slightly modifies *Sylvester's*.

(Continued on p. 34)

STRONG
as
a
TURK



FORT
comme
un
TURC

by Colonel Tergut TUNA, (Turkey).

En Turquie, depuis les temps les plus reculés, la lutte est le sport populaire par excellence. L'exemple le plus typique de cette tradition vivace est fourni par les concours traditionnels organisés dans le petit village de KIKPINAR.

Les lutteurs portent des culottes serrantes en peau de veau. Ils sont enduits d'huile, ce qui rend les prises difficiles. C'est une lutte d'équilibre.

Une autre forme de lutte très populaire est appelée KARAKUCAK. Les lutteurs, non huilés cette fois, luttent pendant une demi-heure. Il s'agit d'amener l'adversaire à toucher le sol de l'une ou l'autre épaule.

Les champions sont très honorés. A l'occasion de toutes les réjouissances familiales, mariages, fêtes, des rencontres de lutte sont organisées.

Dans les Forces Armées Turques, la lutte fait partie intégrante du programme d'instruction. Des compétitions sont prévues à tous les échelons.

Grâce à ce travail de masse et à l'amour des Turcs pour leur sport national, ceux-ci espèrent renouveler aux Jeux Olympiques de Rome les succès remportés dans le passé et qui ont justifié depuis toujours l'expression :

« Fort comme un Turc »

Wrestling in Turkey, as done in oiled-wrestling, has been a very popular sport for a very long time in Turkish history. The most vivid example of this kind of wrestling can be seen in the traditional Kirkpinar championships, held in the small village of Kirkpinar, Western Turkey. These championships are held annually without losing their historical values.

In oiled-wrestling, the wrestlers are categorized according to their experience and mastership in sport but not necessarily to their weights. There altogether eight categories and the wrestlers are faced to their equals in their own categories. The master wrestler is chosen from the eight categories. This master wrestler is well-liked by the public and regarded as a hero as well as he is complimented by the heads of the State.

There is another wrestling style in Turkey, called Karakucak, which is slightly different from the oiled-wrestling and it is very popular in almost every corner of the country.

Since wrestling is very popular in Turkey, the champions in different categories in Kirkpinar travel from one village to other and face either their rivals in the recent Kirkpinar championships or wrestle with the local boys. This certainly adds a local color to the sport and makes every boy in the village wanting to be a champion like the one he sees. It is a very picturesque and a mammoth scene to observe over one hundred young men wrestle on on the green grass at one time, as it is done at Kirkpinar. This clearly indicates that wrestling is the national sport in Turkey. The little boys and young men in the villages spend their spare times by wrestling each other. There is not a single wedding, holiday or a festival in which the wrestlers do not take part. This is perhaps one of the reasons why Turkey produces more champions in wrestling than in other sports.

It is probably safe to say that there are hundreds of young wrestlers in Turkey who are equal to their brothers who won almost every major international

title and championship, specially in free style wrestling.

Wrestling in The Turkish Armed Forces. It is an established fact that there were actual wrestling activities even in the smallest units in the Turkish Army in XVI and XVII centuries. It was a must in those days that at least 100 to 150 wrestlers were included in a unit of 2,500 men. These wrestlers were always kept in shape and even the commanders of the units were present at the wrestling matches. There were big rewards and prizes for the winners in the matches held during the annual inspections of the units by the Sultans.

In today's Turkish Army, wrestling is very strongly emphasized. The reason for this comes from the fact that wrestling is a preparatory sport to close combat. The teams from the Ground, Air, Naval and Gendarme Forces, which were selected after each force's own championships, enter the Turkish Armed Forces Wrestling Championships, which is held and organized every year by the Turkish General Staff, Sports Bureau. The winners in each style, free and Greco-Roman, then compose the Turkish Armed Forces Wrestling Teams.

Learning International Rules. In addition to the oiled and Karakucak wrestling styles, the free and Greco-Roman styles are also popular among the Turkish public. The capable and successful wrestlers, who distinguish themselves in either Kirkpınar championships or in Karakucak wrestling, are being chosen and given to the coaches to be trained in either free or Greco-Roman styles according to their abilities. In addition to this, free and Greco-Roman

wrestling are done in schools and clubs as well as in the Army.

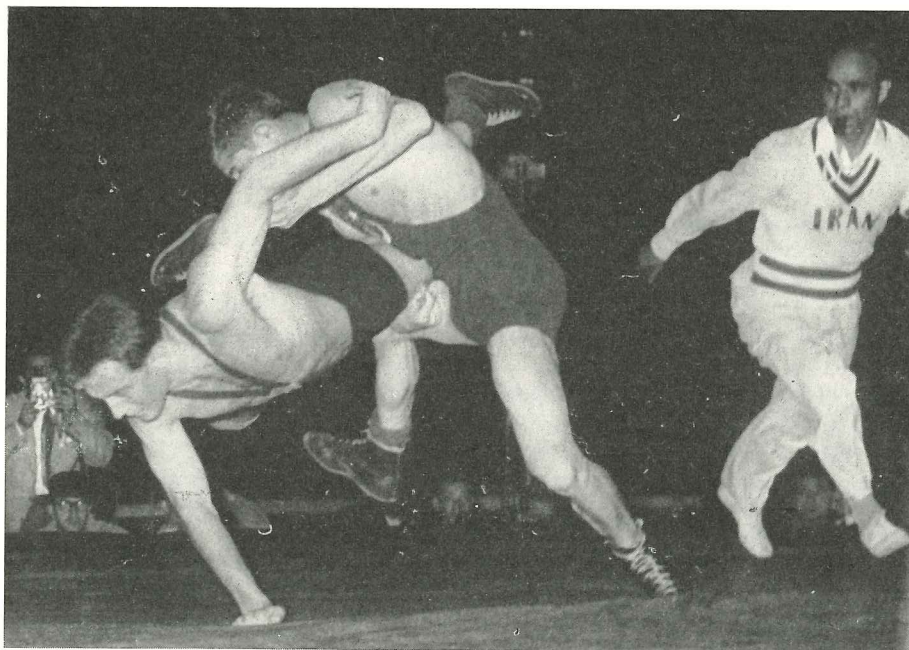
Rules in Karakucak Wrestling. The clothing for this kind of wrestling is tight and short pants which is called Pirpit. It is made of very strong material same as used in making tents. The wrestling is done on grass and the space where it takes place is unlimited. This is a dry wrestling style, and to oil the body and Pirpit are prohibited. Pants made of tearable material are not allowed. The wrestlers have to be present before the starting time in order to register and weigh. After the weighing the lots are drawn and the pairs are announced. The wrestlers can only enter in their own weight categories.

In Karakucak style there are five categories based on weight, as follows :

1. — up to 60 kilos;
2. — up to 70 kilos;
3. — up to 80 kilos;
4. — up to 90 kilos;
5. — over 90 kilos.

According to the rules, the competition lasts half an hour. If, among the wrestling pairs, one or more contestants can not beat their rivals during this time the judges give 10 more minutes to finish it up. If still no one makes the touch the one who works superior is awarded as the winner.

— When a wrestler touches down — not necessarily both of his shoulders touching down — he is losing the bout.



If both of the wrestlers' back touch down at the same time,

This is a very popular kind of wrestling specially in the central Anatolian peninsula. It is done as a part of wedding, holiday and festival programs. It is considered as a man-to-man sport which requires the technique of the event, strength and wind as well as quickness.

Rules in Kirkpinar Wrestling. The oiled-wrestling style as characterized in Kirkpinar Championships still keeps its traditional touch in the way it is done and organized. The special clothing for this kind of wrestling is called Kispet. It is almost the same type of short and tight pants as used in Karakucak wrestling. It is made of uncultured and dried calf skin. This makes it impossible for the competitor to tear his opponent's pants off. Oiling is done with olive oil and makes it hard to grab one another. Nothing is worn on the upper body and shoes are not allowed.

In Kirkpinar, the wrestlers register the day before the actual championships. They are required to pass a physical test in order to prove that they are fit to wrestle and that they don't have any contagious disease.

On the day of championships, the wrestlers in each category, their Kispets on and their bodies oiled, line up in front of the Jury and draw lots to know their immediate rivals. In this style of wrestling there is no time limit. A pair would wrestle until one beats the other. In the history of Turkish wrestling one can find occasions where the wrestlers continued wrestling day and night. But at the present time the rules at Kirkpinar are amended to the fact that one hour be the limit. If, still no one could beat the other, then the competitors of the pairs who cannot beat each other are exchanged with other pairs so that one will beat the other. At the end, if there is still a pair left on the field and they

can't beat each other then the Jury warns the wrestlers that they should finish it up before the second round starts. In they fail to do this too, then the Jury disqualifies the pair and declares them last in their category.

In the final round if there is only one pair left and it looks as if there will be no winner then the Jury awards the prize for the winner to the pair to be divided into two equal parts.

It is rather interesting to see a group of young wrestlers on the green grass wrestling to the rythm of local musical instruments of certain kinds of drums and horns.

Since oiled-wrestling is a game of balance, according to the rules, even the wrestlers navel facing up is considered that he is beaten. If the wrestler is in one the conditions described below, he loses :

- His face up, he puts his hands down on the field.
- He falls on the ground on either of his elbows.
- He is being carried off by his rival, his whole body in the air, for three paces or he is being turned around once, in mid-air, by his opponent.
- He has turned from one side to the other, from one of his hands, which is supporting his body, to the other, while facing up during this turning.
- His pants is ripped and or pulled down from his hips.

It is hoped among the Turkish public that the boys from this part of the world will do their best in the 1960 Olympic Games to be held in Rome. In both styles, the Turks have capable and powerful competitors and world champions.

It is expected that the Turkish wrestlers will place among the top in Rome as they did in the Games since the first post-war Olympic Games in London, 1948.

QUIZ

Qui a dit...

Who said...

1. Upon the field of friendly strife are sown the seeds that upon other fields on other days will bear the fruits of victory ?
2. Un cuerpo sano y robusto es productor de grandes ideales y de grandes hechos ?
3. Lo sport e scuola di coraggio, di sopportazione, di risolutezza, di fratellanza universale, virtu naturali che forniscono alle virtu soprannaturali fondamento solido, preparando a sostenere senza debolezza il peso delle piu gravi responsabilita ?
4. En ciselant son corps par l'exercice comme le fait le sculpteur d'une statue, l'athlète antique honorait les dieux. En faisant de même l'athlète moderne exalte sa patrie, son drapeau ?

Voir réponses page 34.

See answers page 34.



(Photo S. C. A. France)

par le Colonel Henri DEBRUS,

Président du Conseil International du Sport Militaire.

Ces réflexions ont fait l'objet d'une communication au récent Congrès de l'U. N. E. S. C. O. à HELSINKI. Elles sont extraites de la conférence faite par le Colonel DEBRUS au stage du Conseil International du Sport Militaire à Formia (Italie) en 1957.

Notre intention n'est pas d'arriver à définir quelle devrait être l'organisation type du sport militaire, tentative qui ne pourrait aboutir qu'à des impossibilités car les conditions d'appréciation, comme les facteurs matériels et psychologiques d'ordre civil ou militaire sont trop différents d'un pays à un autre.

Beaucoup plus modestement nous nous proposons d'évoquer quelques-uns des problèmes posés par le sport militaire, et de voir dans quelle mesure il serait possible d'en déduire une ligne générale de conduite.

* * *

J'avancerai d'abord l'axiome que :

**LA PRATIQUE DES SPORTS
EST UNE NECESSITE MILITAIRE.**

L'utilité de la pratique des sports en matière d'entraînement militaire, la nécessité devrait-on dire, est tellement évidente que c'est véritablement un lieu commun d'affirmer que le soldat doit être un sportif.

Le combat moderne exige, en effet, toutes les qualités de l'athlète, qu'il s'agisse des qualités physiques que la pratique des sports permet d'acquérir, ou des qualités morales : énergie, trempe du caractère, connaissance de ses possibilités, confiance en soi, que cette pratique développe largement.

L'instruction militaire ayant, en particulier, comme but de faire des combattants solides, l'entraînement physique et sportif est naturellement la base de toute instruction militaire bien comprise.

* * *

Quelles sont maintenant

*LES FORMES HABITUELLES
DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
ET DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF
DANS LES DIFFÉRENTES ARMÉES
ET QUEL EST LE DOSAGE DE L'UN
PAR RAPPORT A L'AUTRE ?*

Reconnu comme indispensable à la préparation du futur combattant, l'entraînement physique et sportif voit désormais toutes les Armées lui consacrer une large place dans l'emploi du temps des cadres et de la troupe.

Certaines formes du sport qui sont une application militaire directe font partie des programmes d'instruction de la plupart des Armées. Mais, lorsqu'il s'agit du sport codifié tel que le conçoivent les fédérations et associations sportives civiles, l'organisation et le dosage diffèrent d'un pays à l'autre.

Quelques Armées se bornent à la pratique des applications purement militaires du sport : épreuves d'endurance, natation et ski utilitaires, tir, etc...

D'autres Armées font une nette différence entre les exercices d'entraînement sportif au combat — le « sport instruction » et les autres activités sportives qui, bien que contribuant indirectement à l'entraînement pour des fins militaires, sont surtout considérées comme un délassement.

Les premiers sont incorporés dans les programmes d'instruction militaire alors que le « sport distraction », tout en restant, à chaque échelon, sous la dépendance du commandement, fait partie de l'organisation des loisirs auxquels l'Armée Américaine, par exemple, consacre des moyens matériels importants.

En Grande-Bretagne, la différence est encore plus marquée et l'entraînement sportif en vue du combat fait partie des programmes militaires de la troupe, alors que l'organisation des sports pratiqués par les militaires en dehors de toute idée de préparation directe au combat, est laissée à l'initiative privée.

Une telle organisation trouve sa justification dans les traditions sportives britanniques mais fait naître dans la pratique une difficulté de financement du sport militaire qui reste sous la dépendance étroite des fédérations civiles et un compartimentage excessif en l'absence de tout organe centralisateur des activités sportives militaires.

En France, c'est une solution moyenne, plus nuancée, qui a été adoptée et mise progressivement en pratique depuis 1945. Actuellement, « Sport instruction » et « Sport distraction » font, l'un et l'autre, partie des activités organisées sous la responsabilité du seul commandement, la plus large part étant, bien entendu, réservée aux activités qui concourent le plus directement à l'entraînement physique en vue du combat.

Si donc l'importance donnée au sport proprement dit varie d'une Armée à une autre, une presque unanimité s'est établie

par contre pour reconnaître que l'entraînement physique et sportif est une partie essentielle de l'instruction militaire, et qu'une large place doit être faite aux différentes formes de cet entraînement.

* * *

*MAIS L'ARMÉE NE DOIT-ELLE PAS
S'INTERESSER AU SPORT EN DEHORS
DE TOUTE PREOCCUPATION MILITAIRE ?*

Il est certes normal que, dans une Armée, la priorité soit donnée aux applications militaires du sport et que le sport pur soit mis en quelque sorte au service de l'entraînement physique en vue du combat; mais il est aussi permis de se demander si l'Armée ne doit pas également mettre ce sport au service de la jeunesse dans son intérêt le plus général et en dehors de toute préoccupation militaire.

Il faut d'abord remarquer que la manière de se battre évolue continuellement et que l'Armée n'a pas pour but de préparer les jeunes hommes seulement pendant leur service actif, mais aussi de les maintenir en condition dans les réserves pour le cas d'une mobilisation générale des forces du pays.

Entre le service actif et le moment où un réserviste peut être rappelé, les formes de combat ont pu évoluer considérablement et il n'est pas certain que la préparation à laquelle il aura été soumis pendant son service actif soit encore entièrement valable. Par ailleurs, il est à peu près sûr que le réserviste aura renoncé dans la presque totalité des cas à poursuivre un entraînement militaire après son retour à la vie civile. Par contre, si l'Armée lui a donné un goût du sport suffisant, il continuera à pratiquer après sa libération et, s'il en est besoin, l'Armée le retrouvera au moment d'une mobilisation en pleine possession de ses moyens physiques et par la suite dans les meilleures conditions d'une adaptation rapide aux formes du combat qui seront celles du moment.

Mais en dehors de ces considérations d'utilité militaire, il ne semble pas douteux que le rôle social de l'Armée doit être d'apporter sa contribution, sur un plan très général, à la formation physique et sportive de la jeunesse, et le développement du sport dans les sociétés modernes comme la faveur dont il jouit auprès des jeunes et du grand public est un phénomène qui ne peut laisser l'Armée indifférente.

On peut donc conclure en affirmant qu'une Armée se doit de donner une valeur sportive aussi grande que possible aux jeunes qui lui sont confiés, non seulement pour ses besoins propres, mais aussi pour apporter sa contribution à l'amélioration de la jeunesse en s'associant pour cela aux autres départements ministériels et à tous les milieux ou organismes civils intéressés.

L'importance de cette mission n'avait pas échappé, pour la France, au Maréchal de LATTRE de TASSIGNY lorsqu'il préfaçait, comme suit, un opuscule édité à l'occasion du 1^{er} Salon National des Sports de Paris : « Le Sport, écrivait-

il, demande à l'Homme une constante connaissance de ses possibilités. Il exalte les qualités physiques et morales. Il incite à se surpasser sans cesse. *L'Armée a pour but d'accroître, par tous les moyens, la valeur de jeunes qui lui sont confiés car elle sait qu'une Nation aura comme avenir celui que lui vaudra sa jeunesse* ».

* * *

Dans ces conditions quel peut être

LE ROLE DE L'ARMÉE EN MATIÈRE DE SPORT ?

Si l'idée d'une contribution de l'Armée à la formation et au perfectionnement sportif de la jeunesse a déjà fait son chemin dans de nombreux pays, *il est évident que cette action doit être différente selon qu'elle s'applique à la masse des jeunes gens ou à l'élite sportive*. Il semble bien que la mission principale de l'Armée doive consister à faire *l'effort principal en faveur du plus grand nombre* et il sort assurément du cadre de cet exposé d'essayer de savoir si le culte du champion est un bien en soi ou un mal. Mais tant que ce culte subsistera, et tant que les nations attacheront du prix aux victoires internationales, l'entraînement particulier des élites et leur perfectionnement resteront indispensables.

Sans s'attarder sur ce problème, il faut quand même bien voir que le champion conserve sa valeur en dehors de toute idée de représentation nationale car il constitue le meilleur agent pour créer l'émulation dans la masse des pratiquants.

Et finalement, si les deux missions qui incombent à l'Armée, d'une part pour le travail en profondeur, d'autre part pour le perfectionnement des élites peuvent être considérées comme d'inégale importance, il n'en reste pas moins que ces deux missions doivent être accomplies et que, pendant le Service Militaire :

— *Le sportif doit s'améliorer;*

— *Le non-sportif doit apprendre le chemin du stade.*

Portant surtout ses efforts sur les moyens et sur les faibles sans négliger pour cela les meilleurs, l'Armée doit amener l'ensemble des jeunes qui lui sont confiés à s'initier aux sports, à y prendre goût, et à les pratiquer d'une façon régulière qui devra se prolonger au-delà du service militaire. En quelques mots, l'Armée doit être *une école de bonnes habitudes sportives* et il n'est pas interdit de penser qu'elle pourrait, dans une certaine mesure, lutter contre les déformations du sport officiel tel qu'il est actuellement, c'est-à-dire lutter contre le culte du Champion quand il se développe au détriment du travail en profondeur, lutter contre la spécialisation sportive à outrance, transformer les spectateurs sportifs en pratiquants, ramener le sport à la nature en encourageant sa pratique en plein air et au soleil, dans une tenue adaptée.

* * *



(Photo Norvège)

Le sport militaire encourage les meilleurs.
BJOERN THORKILDSEN, officier des sports,
recordman de Norvège en saut en hauteur.

Pour accomplir une telle mission,

AUCUN ORGANE DE L'ÉTAT NE POSSEDE DES POSSIBILITÉS COMPARABLES À CELLES DE L'ARMÉE.

Jouissant du privilège unique d'étendre son action à tous les jeunes gens normalement constitués, à une période de la vie où son influence bien que tardive peut encore être décisive, l'Armée est véritablement un outil incomparable en matière de formation physique et sportive. Le service militaire peut donc être et doit être une étape essentielle de cette formation.

Réserver chaque jour les heures d'entraînement nécessaires est certainement beaucoup plus facile à la caserne que dans la vie civile où le jeune homme doit les trouver après une journée de travail parfois harassante pour se rendre sur des stades souvent éloignés de son habitation. Enfin la pleine autorité dont on dispose dans les corps de troupe est également une source de facilité.

C'est probablement pour ces raisons que dans nombre de pays l'attention est actuellement attirée sur l'action possible de l'Armée dans le domaine sportif.

QUELLES SONT DANS CES CONDITIONS LES POSSIBILITÉS D'AVENIR DU SPORT MILITAIRE ?

L'action du sport militaire s'est manifestée de façon évidente à l'occasion des Jeux Olympiques : en 1952, c'est l'Armée Finlandaise, qui prête un concours efficace aux organisateurs d'HELSINKI; ce sont les Forces Armées Américaines ou Italiennes qui se voient confier l'entraînement à certaines disciplines pour MELBOURNE; c'est encore l'Italie

dont le Comité Olympique s'appuie avec confiance sur l'Armée de son pays pour préparer ROME 1960.

Cette action se manifeste également de façon moins spectaculaire dans de nombreux pays où l'on voit les Forces Armées pratiquer une politique de masse et prendre ainsi en charge des athlètes de classe moyenne, que les clubs sont amenés à négliger par la force des choses pendant toute la durée de leur service militaire.

Mais pour que cette action se développe d'une façon plus logique et plus rentable pour la nation, sans doute faudrait-il, dans la plupart des pays, une meilleure collaboration entre le sport civil et le sport militaire, ne serait-ce que pour éviter le surmenage de l'athlète-vedette, tiraillé entre son club et son unité.

A notre avis, la solution la meilleure consiste à créer des CLUBS MILITAIRES dont les équipes disputent les mêmes compétitions officielles que les équipes civiles. Ces compétitions se déroulant le dimanche, et dans la majorité des cas, sur le plan local, le nombre des déplacements se trouve limité, les absences réduites, le surmenage supprimé, les crédits mieux utilisés et... l'instruction militaire assurée.

En conclusion, il semble évident que le sport militaire ne doit pas être confiné dans une organisation trop particulariste et trop étroite, en marge du sport national. Le sport militaire doit, au contraire, devenir une partie du sport national, et un grand pas sera fait lorsque toutes les fédérations en seront arrivées à considérer que le sport militaire constitue la plus importante de leurs ligues et que, dans l'intérêt général, il est de bonne politique de favoriser son développement.

Un avenir prochain devrait conduire par simple bon sens, non pas à l'autonomie du sport militaire, mais au contraire à son intégration complète dans le sport national et cela ne saurait être réalisé qu'en faisant disparaître la concurrence qui existe encore trop souvent entre le sport militaire et le sport civil.

Nous croyons, quant à nous, que c'est le seul moyen de faire du sport militaire un instrument essentiel de la formation sportive de la jeunesse tant en ce qui concerne le travail nécessaire sur la masse des jeunes que pour le perfectionnement des élites, et de créer l'émulation et même l'enthousiasme parmi les cadres de carrière qui se donneraient à fond pour une tâche exaltante.

(Copyright)

CONSIDERATIONS ON MILITARY SPORTS

The practice of sports is a military necessity. Sports may, roughly speaking, fall into two categories: those which bear an immediate military application and those which have a recreational purpose. Some Armed Forces confine themselves to the former. Others, on the contrary, like the U. S. Forces, grant large facilities to the practice of recreational sports. France had adopted a middle-of-the-road solution by having the Armed Forces sponsoring both the « military sports » and the « recreational » ones. At any rate there is a consensus of opinion in favour of the practice in sports in the Armed Forces.

Because of the social part they have to play, the Armed Forces must give the young people a taste for sports. That can best be done if they have kept up sports since they left the Army. Therefore, the Armed Forces should work in close contact with civilian authorities towards the development of sports. We can sum up the role of the Armed Forces by saying that they should, by every conceivable means, strengthen the young men entrusted to their care because the country's future will be what its youth will make it.

The Armed Forces cannot deal in the same way with the generality of young men and the pick of sportsmen. They will have to choose and devote their main effort to the greater number. We cannot here deal at length with our contemporary « champion-worship », but it is obvious that as long as it lasts, a particular kind of training will have to be maintained for champions. We can fairly assert that a two-fold task must be accomplished during the military service: improve the sportsmen and initiate the non-sportsmen. The Armed Forces must bring about good

sportive habits, fight down the champion-worship when it is detrimental to mass sports, turn spectators into sportsmen and bring back sport to nature and open air.

The Armed Forces are the one organisation in a country with sufficient possibilities to achieve this task, principally because they draft the whole youth of a country and also because it is easier in the Army to draw a timetable for people who are always at hand.

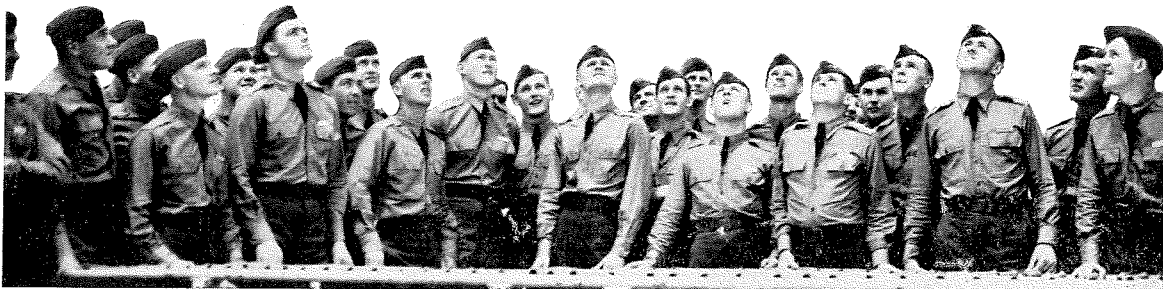
The various Armed Forces have shown their ability on this score. The Finnish Forces helped sponsoring the Helsinki Olympic Games and the Italian and U. S. Forces were given the responsibility for the training in some sports on the occasion of the Melbourne Games. The best way, therefore, lies through a co-operation between military and civilian authorities. This would in particular prevent the overtraining of many champions who have to share between their clubs and their military units. We think the right solution would rest with the creation of military clubs which could enter the same competitions as the civilian ones. This would entail local competitions, shorter travels, less absenting and overtraining, and, naturally, a far better military instruction.

As a conclusion, let us hope that, in the near future, military sports should become part and parcel of national sports, integrated in them, as it were, which would abolish the competition that, too often still, rises between civilian and military sports. This would be the only way of making military sports instrumental in the mass formation of young men as well as in the improvement of the élites and creating an enthusiastic emulation among the regular army N. C. O.'s and officers.

THE



TRAMPOLINE



(Photo
U.S. Army)

The most promising recruit for your military Physical Education Programme

by Ted BLAKE,

Carnegie Diploma in Physical Education,
London University Diploma in Health Education.

Rebound tumbling on a Trampoline has spread to countries all over the world winning, wherever it goes, enthusiastic support as this century's most original and exhilarating single contribution to Physical Education. However, the idea of overcoming gravity for a second or two, bouncing and taking off in almost any position has, like flying, probably stimulated man's imagination ever since he first saw and envied the flight of the birds. Court jesters in the 15th Century performed rebound tumbling on planks stretched between blocks. Bouncing in taut safety nets quickly developed as a popular circus act. Tossing people up in blankets was always a favourite at camps and bouncing on their beds is an eternal pastime with young children. Even Eskimos do Trampoline-like exercises called « Naglugatak » on walrus skins stretched between stakes.

Before men could fly safely and effectively two things were needed; first a properly designed and constructed machine and second informed instruction on how to get the most out of it. The same is true of Trampolining. There were many early experiments with design and exercises, sometimes with unfortunate results. The first Trampolinists were often regarded like the first flyers... people thought they were crazy.

In every field of human endeavour usually one man can be traced as the principal pioneer; his persistence and success make him remembered. It was left George Nissen, a

former American diving and tumbling champion and U. S. Navy officer, to first design and perfect the Trampoline, then to draw up lesson plans, textbooks, wallcharts, films, etc. and gain acceptance for a new internationally popular sport. Trampolining is now taught and enjoyed wherever sports leaders know that exercise is most effective when coupled with enjoyment and can persuade those that hold the purse strings to invest in this « magnet » of the sports programme.

First acceptance of the Trampoline came, as you might expect from military flying men. The U. S. Navy Pre-Flight School in California found that Nissen's Trampolines were the best way to get, and keep, their future pilots in tip top physical condition and train them in spacial adaptation, timing and co-ordination. The U. S. Marines ordered 200 Trampolines and civilian acceptance followed rapidly. The latest military purchase of Trampolines was made by General Chehab who has taken 14 for the Lebanese Army.

Leaping and jumping is a natural activity spontaneously practised in play by the very young and forming an integral part of almost every virile physical development and recreation programme. It epitomises physical fitness and the concomitant feeling of zest and well-being. Usually, however, landing and take-off must be on and from the feet and this restricts the range of movements. Skilful tumblers can learn to fall and spring on the hands and drivers can, with the spring-



U.S. Navy transport plane picking up a Trampoline for Pensacola, Florida.
Frank La Due, former American Trampoline Champion
greet Lt. Cndr. Thweatt, Pensacola NAS.

board's helpful lift and «soft» water landing, extend the range and complexity of these movements considerably. However, there is still some restriction and both sports demand considerable natural aptitude, special lengthy training and physique requirements for real proficiency. The Trampoline enables EVERYONE to master agility and diving movements rapidly and then, most important, to extend, develop and combine them in an almost unending variety of movement experiences possible in no other way. The skill threshold is low enough for everyone to «get in» on the sport yet the skill ceiling is high enough to provide scope and a challenge to the most endowed and accomplished performer.

If it can be agreed that the best way to develop all-round skill and co-ordination is through experiencing the widest possible range, combination and repetition of movement situations then the Trampoline would appear a real need for every Physical Education Programme. If also it can be seen that use of the apparatus also makes a strong contribution to cardio-respiratory fitness (one minute of bouncing will reveal this), and that everyone *wants* to work of it, the Trampoline is no longer just a need, it is a must!

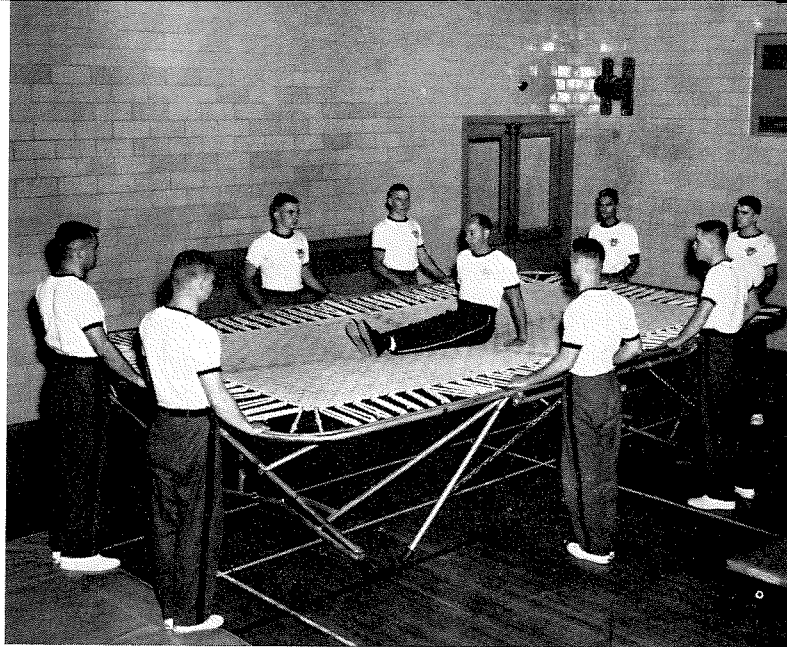
A few minutes Trampolining every day, as intensive or as leisurely, as simple or as difficult as requirements demand, will keep *all* the unit in active shape, even the unit tailor will be busy... taking in the waists of uniforms!

Like every other worthwhile activity there must be a few simple rules to ensure that the training can proceed with the maximum safety, benefit and enjoyment. These rules are:

1. Take short turns. A minute straight off is a long time to work on a Trampoline. Remember vertigo and fatigue go hand in hand.
2. Teach all the exercises by the methods and build-up stages recommended by the manufacturers. Use check-off lists of personal skills to direct your teaching.
3. Have «spotters» standing around the Trampoline ready to assist. The performer should see they are alert and know what he is going to do.
4. Do not permit (a) jumping from the Trampoline direct to the ground,
(b) working out alone,
(c) fooling around of any sort.

Although the basic skills of Trampolining are relatively few in number they are extremely important. A little time spent perfecting these quickly leads to mastery of many delightful new exercises and combinations. Briefly the basic skills involve learning how to:

1. Jump and land centrally on the bed, first with good control which later permits good height. The body weight must be kept directly above the feet — no leaning in any direction. The feet should be hip width apart, the gaze fixed on the end of the bed, the arms circled gently backwards to help balance. Almost every exercise begins with this fundamental bounce and it is important to get it absolutely right. Aim eventually to get optimum height and maximum control for a following exercise in three or four bounces.
2. Check the bounce by landing with feet flat and apart with knees deeply flexed. This should be taught with the first



Tom Maloney, Olympic Gymnastics Coach & Judge and Instructor at the United States Military Academy at West Point, introduces officer cadets to the use of the Trampoline.

few low bounces. Beginners should check immediately they land away from the centre and from all first-time full somersault attempts.

3. Perform all the fundamental seat, knee, hands and knees, front and back drop bounces separately then as combinations. For beginners these fundamentals are exercises in themselves, later they form beginnings, links and endings for other exercises. They also lead up to somersault movements by introducing at an early forward and backward rotation about the body's lateral axis.
4. Perform $\frac{1}{2}$, single, $1\frac{1}{2}$ and double twists with the fundamental bounces and later with the somersault actions. Beginners should try twisting in both directions. The twists are initiated by throwing the head, shoulders and opposite arm in the direction of the desired twist. Spin is accelerated by extending the body and bringing arms close to the centre line.
5. Initiate, accelerate and check somersault movements without excessive travelling down the bed. The build-up stages are very adequately covered in the textbook supplied with the apparatus but one or two points need special emphasis. First the importance of a correct hip action. The forward somersault is easily mastered if a strong upward and slightly backward hip is taught. This gives height and rotation forward *without* forward travel. Aim at checking travel at the very earliest stages. To check backward travel with a backward somersault push the hips *forward* at take-off.

To speed up the spin of a somersault tuck tightly, push the shins if going forward, pull on the knees if going backward. Extending the body slows rotation and layout somersaults require greater effort.

Overtaken backward & forward somersaults to back and front drop landings are relatively easy and safe to practice without support but double somersaults should always be taught in the overhead safety belt.

La création par Georges Nissen, ancien champion de plongeon des Etats-Unis et officier de marine, du premier « Trampoline » ou Tapis élastique monté sur un châssis rigide a donné naissance à une nouvelle forme d'activité physique et à un nouveau sport.

Rapidement adopté par les Forces Aériennes des Etats-Unis pendant la 2^{me} guerre mondiale le « Trampoline » permet l'exécution d'exercices très variés et très athlétiques qui se doublent d'un plaisir évident.

Bientôt le « Trampoline » pénétra dans les écoles les clubs sportifs, les salles de gymnastique.

Très en faveur dans plusieurs Forces Aériennes et Armées, la pratique des exercices au tapis élastique est fort recommandée pour le personnel navigant.

La gamme des exercices dont l'auteur donne une série fondamentale est infinie.

Destination...



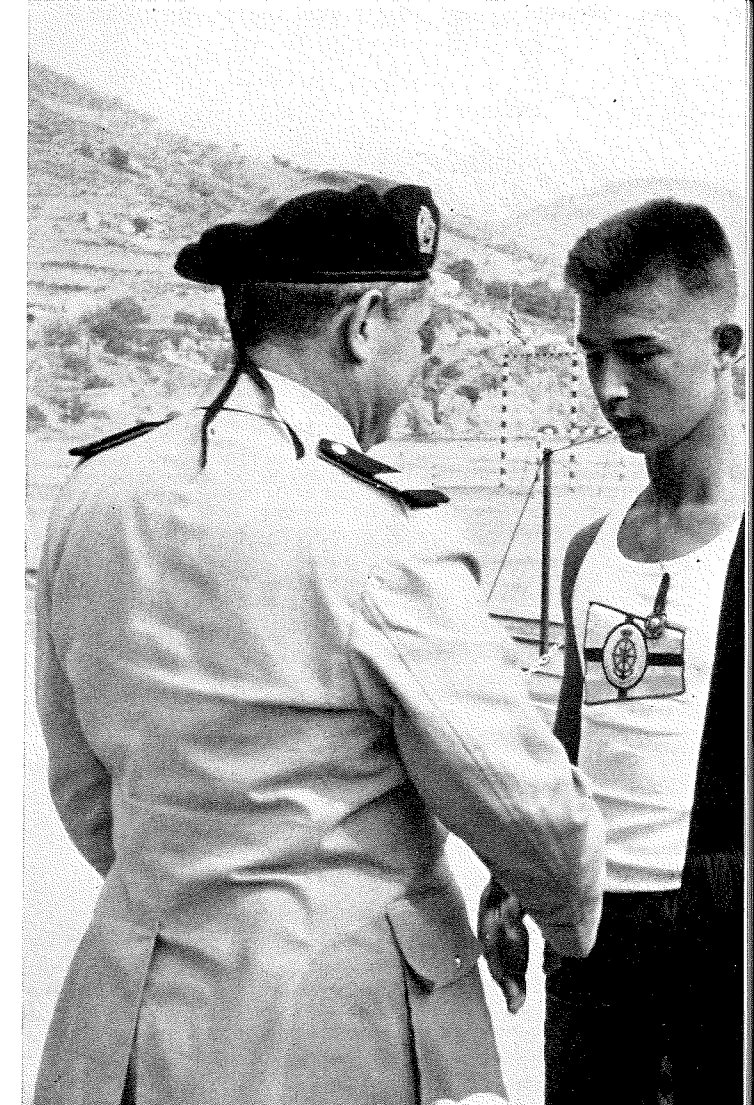
Les délégués à la 13^{me} Assemblée Générale débarquent du navire de guerre qui les a conduit à l'île de POROS. The C. I. S. M. delegates at the 13th General Assembly disembark after a visit to POROS.



Moment inoubliable. Dans le cadre impressionnant de Delphes les délégués se recueillent et observent une minute de silence. In the ruins of ancient Delphi the delegates, overcome with emotion, observe one minute of silence.



A l'occasion de la 13^{me} Assemblée Générale, la Poste hellénique, fait exceptionnel, a créé un cachet portant l'emblème du C. I. S. M. By exceptional courtesy of the hellenic postal service a seal with the C. I. S. M. badge was created for the 13th General Assembly.



Quelle fierté pour le jeune marin grec, vainqueur d'une épreuve militaire, de recevoir le propre insigne de délégué du Président du C. I. S. M. ! With surprise and pride a young sailor receives the personal badge of the C. I. S. M. President, after winning a military obstacle race.

...Athènes

Littérature sportive

Il y a le sport et il y a la littérature.

Trop souvent les sportifs ne voient pas plus loin que le bout de leur ligne d'arrivée et les écrivains manquent d'air pur. C'est à croire que la tête et les jambes ne font plus partie du même corps tel qu'il fut autrefois défini par le sage Platon !

Nous souhaitons qu'on puisse dire (ou redire) : il y a la littérature sportive. Les quelques exemples que nous offre le monde moderne nous semblent insuffisants. Nous voulons plus. Pour cela, nous avons déposé au Congrès de l'UNESCO à Helsinki le vœu que soit reprise la tradition des concours d'art et de littérature qui accompagnaient les Jeux Olympiques, nous avons confié à notre Académie l'étude de la fondation d'un Prix Littéraire International et, dès aujourd'hui, nous ouvrons les colonnes de C.I.S.M.-Magazine aux écrivains sportifs militaires.

Pour commencer, nous avons sélectionné ces belles pages du Major Aviateur Victor Houart, auteur apprécié de nombreux ouvrages, ancien athlète de valeur.

E. P.

There is sport and there is literature.

Only too often do sportsmen see no further that their finishing-line and do writers lack fresh air. One might almost believe that the head and the legs are no longer part of the same body, as it was long ago defined by the wise Plato.

Our wish is that one might say (and indeed repeat) : there is a sporting literature. The few examples given us by the world of today seem to us insufficient. We want more. That is why, at the Helsinki UNESCO Congress, we tabled the wish that the tradition of the artistic and literary competitions attending the Olympic Games should be taken up; that is why we have required our Academy to contemplate the creation of an International Literary Prize and, from this very issue, we open the pages of C.I.S.M.-MAGAZINE to military sporting writers.

To start with, we have selected this beautiful excerpt by Squadron-Leader Victor Houart, a valued writer and former athlete.



par le
Major-Aviateur
Victor HOUART,
(Belgique).

Tel que j'étais à dix-huit ans, quelques instants avant le départ d'une course, avec un peu de peine, je me suis retrouvé. Un monde oublié m'est apparu. Il est fait de pensées sans suite, déchiquetées comme des haillons de

pauvre, d'images soudaines, déroutantes, inattendues, rapides comme des coups de sabre, un monde incohérent, à la dérive, qui ne dure chaque fois que quelques secondes, le temps que prend un homme pour parcourir

CENT METRES

Je suis couché, à plat ventre dans l'herbe taillée courte, le front sur mes bras croisés. J'éprouve le terrible besoin d'être seul, de ne plus entendre au-dessus de moi, la formidable clameur de marée montante qui déferle des gradins et pèse sur mes épaules. La foule, je le sais, m'aidera tout à l'heure... Maintenant, elle m'encombre. Je voudrais tant qu'elle se taise, qu'elle me laisse explorer, au-dedans de moi-même, une immense cargaison de souvenirs. J'accroche une image au passage : je suis seul au milieu d'une grande salle d'école; je sue sur un problème qui n'a pas d'importance. L'image est floue. Un hurlement souffle la vision au moment où elle va s'affermir, et je me retrouve le nez dans l'herbe, sans amarres.

Je déteste la foule, car elle est inutile et je la devine qui se balance sur les gradins, au gré d'une houle qui n'existe pas. Elle est en dehors de notre jeu.

Mais elle paie le jardinier qui tond la pelouse, l'homme de peine qui trace les lignes blanches des couloirs et ratisse la piste. La foule, elle sert à ériger des tribunes et à bâtir des gradins. Je décide : « c'est un mal nécessaire... mais elle m'embête ! »

D'ailleurs, l'herbe aussi m'embête et mes chaussures sont trop serrées. Vais-je gagner le 100 mètres ? Non, je ne vais pas gagner... Le grand Allemand me battra, c'est certain... J'ai dû lire quelque part qu'il était très fort, mais je ne me rappelle plus où... Si je gagne... Mais ma victoire ne m'épaulera pas, demain matin, devant le père François, mon professeur de mathématiques, quand il s'apercevra que je n'ai pas étudié sa leçon de Trigonométrie. Il dira, en soulevant ses lunettes, d'un petit air narquois : « Ce n'est pas en courant qu'on devient ingénieur... ». Il est embêtant aussi,

le père François, avec sa manie de tout ramener à des formules... Parce que, si je comprends bien, je suis en train de perdre mon temps.

Je sursaute... Un coup de revolver, très loin, vient de déclancher une hécatombe, un raz de marée qui me passe au-dessus de la tête.

— Le 1.500... Hep ! c'est notre tour.

C'est Pierre, un ami, qui vient de parler. Il joue mal au prophète. Je sais très bien que notre tour approche, qu'il faudra que je me lève et que je me sentirai mal en point. Mon pouls me le dit, les battements de pieds qui m'entourent me le disent. Aussi, pour ne pas y penser, je cherche un insecte qui n'existe pas, entre les brins d'herbe qui me chatouillent le nez.

— Alors, tu bouges... ?

Je ne bouge pas. Il devrait s'en apercevoir, Pierre. Je suis en train de perdre un cent mètres, allongé dans l'herbe et c'est tout ce qu'il trouve à dire. Il est probable qu'il s'en fout. Il me secoue l'épaule :

— Echauffe-toi un peu...

Voilà ce qui est raisonnable.

— Je suis très bien comme ça...

— C'est ça, fais l'idiot et tu te claqueras un muscle...

Il a raison. Je vais me claquer un muscle. Mais Pierre pourrait s'abstenir de dire des choses pareilles, un instant avant le départ. Ma cuisse gauche est fragile comme de la porcelaine et il le sait... J'ai besoin de m'échauffer.

— Alors, tu viens ?

— Je viens.

C'est-à-dire que je lève les yeux et que le stade entier en profite pour me tomber sur la tête. Il y a des milliers de



Un cent mètres inoubliable.
Berlin 1956 championnat du C. I. S. M.
WILLIAMS et MURCHINSON,
10"1, record du monde !

visages ronds au-dessus d'une paire de chaussures qui ne m'appartiennent pas et Pierre, ridicule, piaffe sur place, entre les jambes écartées d'un coureur en survêtement. Je le connais... c'est l'Allemand qui m'inquiète. Pourquoi fabrique-t-on des légendes outre-Rhin ? Cet étranger règlera mon compte, une fois pour toutes. A moins que... Non, ma jambe gauche me lâchera. Elle est fragile, ma jambe ! Si je prends un bon départ... Et, hop ! l'Allemand me remonte dans les derniers dix mètres.

* * *

De loin, Pierre avait l'air d'une danseuse de quatrième zone, en train de répéter un ballet difficile. De près, il n'a qu'une sale gueule qui s'afflige à l'avance :

— Il paraît que Muller part lentement... Cependant, si tu pars vite...

Il est naïf, Pierre ! En somme, il m'annonce qu'il me faut partir vite, faute de quoi, Muller me coiffera sur la ligne d'arrivée. Cette petite formalité du départ accomplie correctement dans un minimum de temps, je n'aurai plus à m'inquiéter... Muller part lentement, hein ? On aurait pu m'avertir plus tôt. Et au moment où je coiffe le grand Muller sur le fil, un officiel intervient et me raffle une victoire.

— Messieurs, préparez-vous, le 1.500 se termine...

Je me fous du 1.500 ! Il me reste à faire quelques mises au point, je me plonge dans un devoir de style. Le buste bien droit... C'est facile ! Les bras en ligne avec le corps, les poings à la hauteur du nez : c'est instinctif. Les pieds parallèles... les pieds parallèles... Bien sûr. Mais c'est très ennuyeux !

Je me gratte la tête. Pierre, qui en a de bien bonnes, demande :

— T'as fait ton devoir de trigo ?

An diable, les maths ! Deux mille ans de civilisation et d'éducation ne me sont d'aucun secours. C'est affligeant d'appartenir à une lignée de sédentaires qui n'ont jamais appris à courir les pieds parallèles !

J'ôte mes survêtements. J'offre ma cuisse gauche à l'air frais. Je pense à l'entraîneur : « Tu cours comme un canard, dans les derniers dix mètres... ».

C'est facile à dire. Il ne sait pas, l'entraîneur, que pendant les dernières longueurs, mes pieds sont fort indépendants.

* * *

J'ai tiré au sort, un mauvais couloir. Je vais courir à l'extérieur, contre la balustrade et je verrai venir à moi des guirlandes de visages, toute une cargaison de gestes insensés, battant un autre rythme que le mien... L'officiel qui distribuait les numéros a dû tricher. Il est pro-allemand, c'est certain...

— A vos marques !

Et je m'agenouille dans la poussière noire, les mains ouvertes, la tête basse. Il me reste trois secondes pour libérer mon esprit de l'immense bric-à-brac d'images et de souvenirs qui l'encombrent.

Je suis en difficulté et mes lacets sont trop serrés. J'ai le temps... Il n'y a qu'une longue piste rayée de lignes blanches. Elle est au-dessus de ma tête, mais voilà qu'elle flotte, à gauche et à droite, incapable de se fixer.

Mes chaussures me font mal... Au diable, ces coutures qui m'entrent dans la peau des pieds ! Je suis en quête d'un monde sans chaussures, sans professeur de mathématiques, sans livres, sans tribunes. Je m'enforce vers un couloir bordé de lignes blanches, long de cent mètres et une escarville, sous mon genou droit, m'en empêche.

Je suis lié sur place, prisonnier d'un morceau de cendrée. Je ne suis pas libre. J'ai...

— Prêt...

Je me libère. Le revolver... le revolver... l'Allemand... parti vite... le revolver...

* * *

J'ai triché. Je me suis arraché de mes trous au moment du coup de feu et je n'ose penser au coup de rappel. Je fais désormais partie d'un monde réglé au dixième de seconde et je ne suis qu'une partie du rouage. Je n'ai pas triché. Je ne vois personne à gauche, mais des bruits de talons me poursuivent et me harcèlent. J'ai peur que la piste ne se mette à bouger et glisse sous mes pieds. Elle reste stable. Je cours dans un tunnel imprécis et je ne vois ni le ciel, ni les gradins vociférants, ni le toit des tribunes, ni la ligne d'arrivée... Tout est tellement facile ! Je n'ai plus rien à faire et mes bras me portent je ne sais où... Je n'ai que faire des conseils d'un entraîneur en faillite et, quoi que je fasse, mes bras, mon tronc et mes jambes, n'en feront qu'à leur guise. Mes muscles se déchireront si ça leur plaît... Il ne faut pas que l'Allemand me remonte. Je le sais. Tout le monde le sait. Mes jambes seules l'ignorent. Si l'Allemand paraît à gauche, mes bras et mes jambes connaîtront leur défaite. Je n'ai rien à voir dans cette affaire de membres ; je n'ai servi qu'à mettre la machine en marche.

L'univers hurle en tempête. Mes bras, il faut que mes bras tiennent jusqu'au bout du tunnel. L'Allemand... la corde... la corde... la corde...

* * *

J'ai gagné. La bouche ouverte, j'avale l'air en ivrogne et je serais incapable de dire si j'ai respiré une seule fois pendant les dernières secondes. Il y a un blanc de quelques secondes dans ma vie et voilà que je me retrouve essoufflé, avec des jambes couvertes de sueur et des pieds qui ont mal dans des chaussures trop étroites. Je me reconstruis.

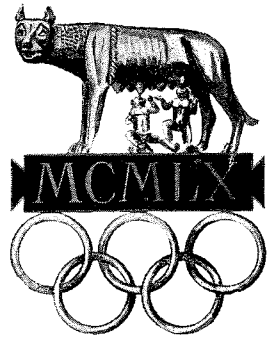
Le stade est redevenu un stade, la tribune a réinstallé son toit et des gens qui ont des vrais visages se penchent au bord des balustrades. Preuve de ma résurrection, j'ai même froid.

— Tu as fait 10 secondes 8... T'es content ?

Je crois que je le suis, mais je n'en suis pas plus certain que ça. Et je dis oui, par politesse.

(Copyright)

Chronique Olympique



ROMA

J'ai peu de souvenirs d'un futur site olympique qui ait reçu autant de visites que le Foro Italico et le Centre de l'E. U. R.

Rarement la fièvre olympique a gagné aussi tôt la presse, les dirigeants et sans doute les athlètes.

Le C. I. S. M. Magazine, lui aussi, a visité Rome et grâce à l'amabilité de ses amis italiens, a rapporté quelques images des splendides installations dans lesquelles, en août 60, vivra et combattrà la jeunesse du monde...

Le Stade Olympique.

Le stade olympique a été construit de manière à répondre à toutes les exigences. Son équipement sportif proprement dit, les avantages qu'il présente pour satisfaire le grand public international, la beauté incomparable de la zone où il est situé, en font ainsi le centre idéal pour la plus importante des réunions sportives.

Le stade peut contenir jusqu'à 100.000 personnes. La plus grande hauteur par rapport au terrain de jeu est de 20 m 50.

On estime à 11 minutes le temps nécessaire pour l'évacuation du stade.

La pelouse, la piste et les autres installations pour l'athlétisme sont dotées d'un équipement spécial de drainage qui permet d'apporter au terrain et aux pistes, même pendant la saison chaude, le degré d'humidité voulu.

Douze groupes de vestiaires peuvent recevoir en même temps 1.500 athlètes.

Du côté regardant Monte Mario, au-dessus des gradins de la tribune principale, sont situés les services de presse dans de vastes salons, cinquante cabines téléphoniques pour les communications interurbaines et avec l'étranger, des téléscripteurs et des appareils pour Bélineo.

★ ★ ★

Le Stade de Natation.

Au Centre Olympique du « Foro Italico », à proximité de la piscine couverte avec laquelle il communique par un large passage souterrain, s'élève le Stade de Natation.

Il comporte un bassin de 25 m sur 50 m, d'une profondeur de 1 m 80 et un bassin pour les plongeurs de 18 m sur 18 m, d'une profondeur de 5 m, avec deux plates-formes de 5 et 10 m et des tremplins de 1 m et 3 m.

La température de l'eau sera maintenue entre 22 et 24 degrés C. au moyen d'appareils spéciaux.

Les gradins pourront accueillir 20.000 spectateurs.

La piscine couverte sera réservée, pendant les Jeux Olympiques, aux athlètes qui voudront l'utiliser pour leur entraînement et particulièrement pour l'échauffement.

Le bassin mesure 50 m de long, 18 m de large, et a une profondeur variable de 1 m 40 à 5 m; il est revêtu de plaques de marbre blanc et de couleur.

★ ★ ★

Le Centre Olympique de l'Exposition Universelle de Rome.

La moderne cité-jardin de l'E. U. R., que la blanche majesté de ses harmonieux édifices rend si suggestive, sera le siège idéal d'un ensemble d'installations sportives spécialement conçues pour répondre aux nécessités spécifiques de la XVII^e Olympiade et aux besoins sportifs de plus en plus urgents de la Capitale.

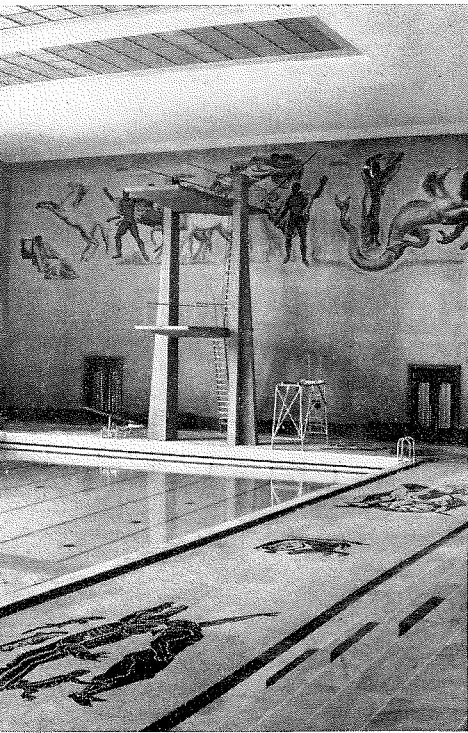
L'ensemble est vraiment imposant. Il est composé de majestueux édifices dont les plus connus sont : le « Palais des Congrès », le « Palais des Sciences », ceux de l'« Art Antique », de la « Civilisation Italienne » et des « Traditions Populaires » tous de grande valeur quant au style et à l'architecture, et sièges actuels d'importantes associations, d'instituts culturels et de musées.

Palais, villas, arbres, escaliers, décorations, portiques, terrasses, parkings et fontaines artistiques, complètent le moderne et monumental quartier de l'E. U. R. qui, né pour les « Olympiades de la Civilisation », s'apprête à offrir les ressources de son incomparable décor artistique aux Jeux de la XVII^e Olympiade.

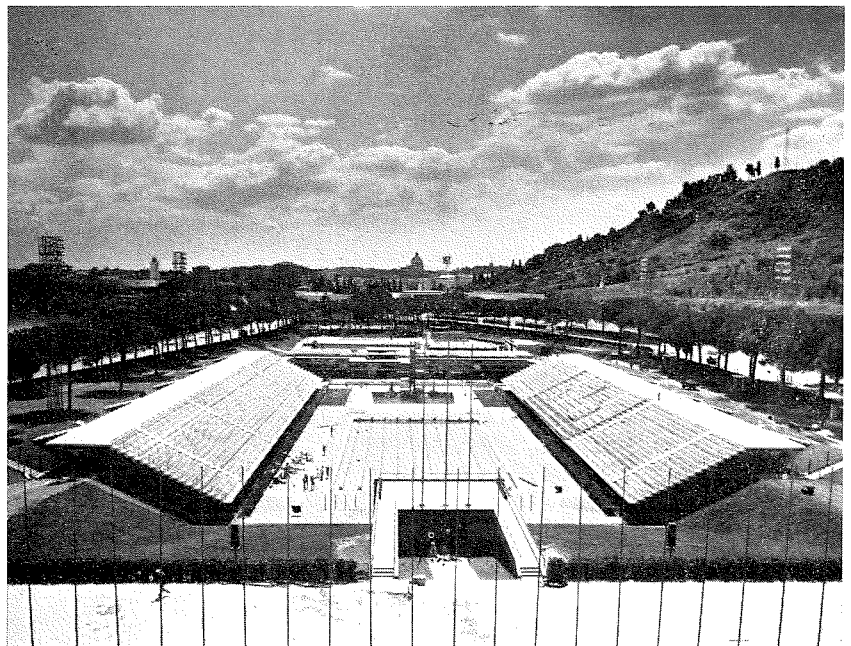
Le Stade Olympique.
The Olympic Stadium.



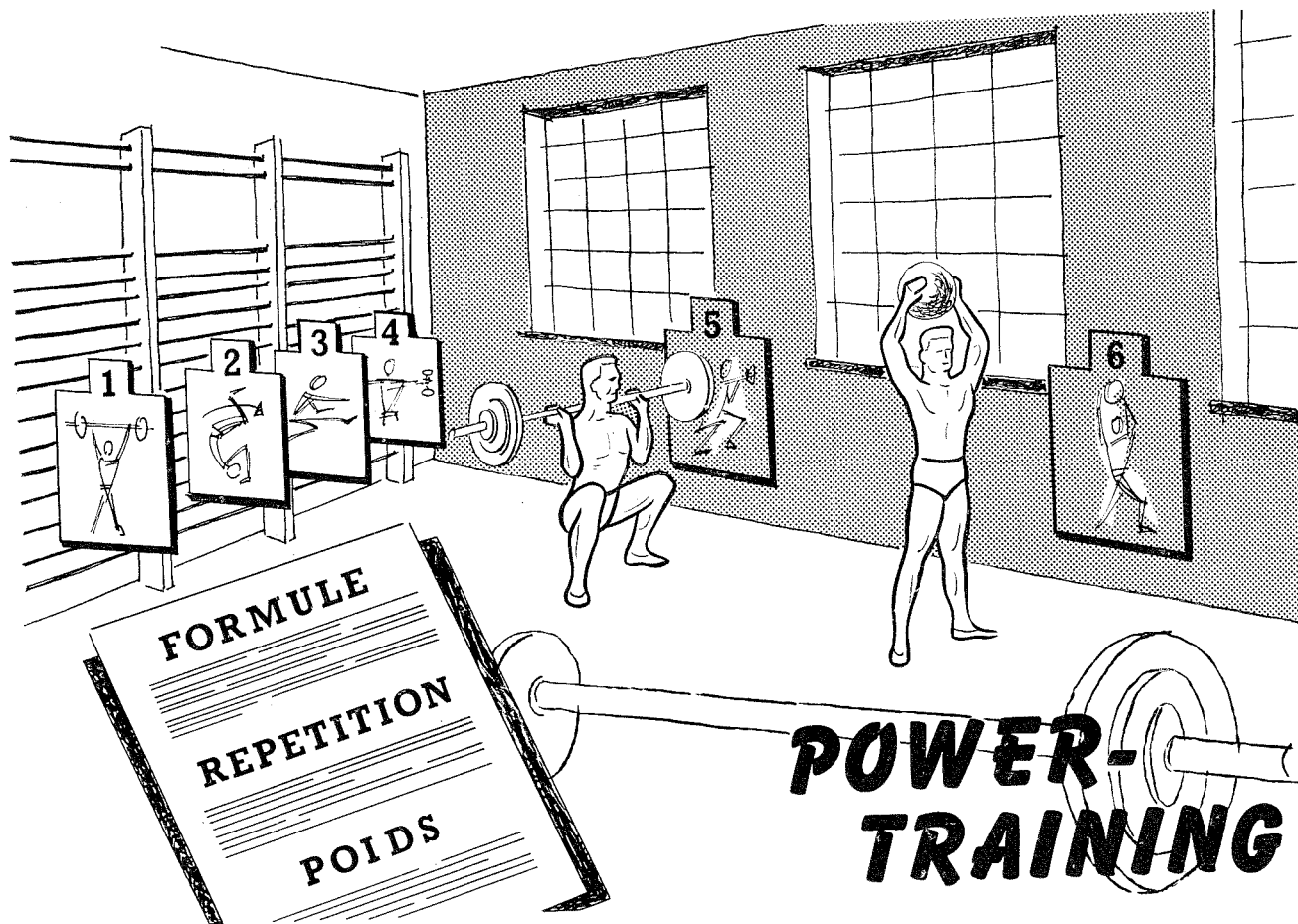
Le nouveau stade de
Flaminio.
The soccer stadium.



La piscine couverte.
The indoor swimming pool.



Le stade de natation.
The swimming stadium.



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

En 1957 nous avons présenté au 3e stage d'entraînement sportif du C. I. S. M. à FORMIA (Italie) un essai de synthèse des applications diverses de la théorie de l'« Interval Training » appelée encore Entraînement Fractionné.

En 1959 au 4e stage international du C. I. S. M., consacré principalement à la Natation et à la préparation du Code de l'eau, nous avons procédé d'une manière identique pour essayer de déceler les méthodes les plus appropriées et les plus justifiées pour développer la Puissance.

Cette étude synthétique nous a conduit à proposer une forme d'entraînement qui, croyons nous, s'intègre fort bien dans l'entraînement total.

Nous l'avons appelée « POWER TRAINING », Entraînement de la Puissance.

Elle s'inspire dans sa conception des résultats des nombreuses expériences réalisées dans les universités américaines et par le Russe Simkin sur l'emploi des poids et haltères dans l'entraînement, et dans sa forme de la remarquable idée du « Circuit-Training » présentée par MORGAN et ADAMSON.

Vers l'entraînement total

Au début le sport fut jeu. Dès que la compétition s'empara, le souci de contrôler et d'utiliser au mieux l'engin, ballon ou javelot, ou de mieux diriger son corps dans la lutte contre l'eau, le temps ou l'animal, fit naître la technique. On fut témoin d'une prolifération de méthodes, de « styles » d'« éducatifs ».

Survint alors le prodigieux développement du sport, fait social universel

La multiplication des grands championnats et des jeux régionaux, le rayonnement incomparable des Jeux olympiques (rappelons-nous Berlin 1936), la naissance des « stades aux cent portes » imposèrent une évolution inéluctable.

La multiplication et l'âpreté des compétitions suivies par un public de plus en plus exigeant et connaisseur engendrèrent l'intensification et l'amélioration de l'entraînement.

Les séances devinrent plus nombreuses, journalières, souvent bi-journalières.

Leur teneur, leur programme s'enrichissent, se perfectionnent pour devenir plus productifs, plus rentables.

L'entraîneur expérimenté, incorporant dans sa méthode des enseignements tirés d'autres sports que le sien, devient indispensable. Par ailleurs, soumis à un régime sévère, disputant de nombreuses compétitions, les athlètes réclament bientôt des soins variés et nécessaires.

Le médecin sportif et son aide le kinésithérapeute rejoignent l'entraîneur.

Les programmes d'entraînement se construisent.

Autour du noyau, la technique, gravitèrent bientôt des satellites. Dans l'ordre, furent lancés les procédés de mise en condition physique, d'acquisition de la résistance et de l'endurance, les recherches sur l'alimentation de l'athlète considérée à juste titre comme partie intégrante de l'entraînement, les moyens de développement de la puissance et, en dernier lieu, l'aspect psychologique qui peut se traduire par ces questions :

Comment mobiliser les forces morales au profit de l'entraînement ?

Quels procédés psychologiques utiliser pour éveiller les émotions souterraines et exploiter l'énergie dont elles sont génératrices ?

L'entraîneur est de la sorte confronté avec l'entraînement total.

Dans la production de la haute performance qui résulte de son application il est impossible d'assigner la part de succès qui revient à l'une ou l'autre de ses composantes essentielles.

Cependant, dans un souci de clarté et de simplicité, il est possible, selon nous, de dresser le tableau des facteurs constitutifs de l'entraînement total et d'indiquer pour chacun d'eux les moyens à appliquer.

Les moyens suggérés ne sont pas TOUS les moyens. Ce sont ceux que notre expérience personnelle *actuelle* nous permet d'indiquer comme valables.

Répetons-le, la classification des facteurs ne peut faire oublier un instant l'interdépendance étroite de certains d'entre eux, les transferts des effets des uns sur les autres.

Le tableau ne vise qu'à faire apparaître les secteurs dans lesquels, selon nous, les responsables de l'Entraînement doivent porter leur action dans un effort harmonieux, équilibré et parallèle.

Négliger un des secteurs compromettra l'édifice.

L'entraînement ne sera plus total.

Le *degré d'application* de l'entraînement total sera également variable. Il dépendra de bien des facteurs : nationaux, locaux, familiaux, sociaux.

Pour nous, l'important est que, quelle que soit l'intensité de l'entraînement, aucun des facteurs ne soit négligé.

L'entraînement de puissance

Choix du TERME : Il est apparu difficile d'introduire dans le vocabulaire des moyens d'entraînement une expression française valable pour exprimer le concept d'entraînement de Puissance. Comme par ailleurs les vocables « INTERVAL-TRAINING », « CIRCUIT-TRAINING » ont été largement admis, celui de « POWER-TRAINING » est proposé.

Essai de DEFINITION : Le « POWER-TRAINING » est un procédé d'entraînement ayant pour but le développement de la PUISSANCE.

$$P = F \times V$$

Selon le principe de la surcharge musculaire — Overload principe — l'athlète exécute une série d'exercices avec charges lourdes (haltérophilie), charges légères (medicine-ball), sans charge (le corps comme engin).

Les exercices sont strictement INDIVIDUELS, adaptés aux BUTS recherchés et à la *condition* du moment.

Ils sont choisis afin de développer les POINTS FORTS et d'améliorer les POINTS FAIBLES de l'athlète.

Ils sont exécutés *EN CIRCUIT* suivant un ordre pré-établi et sont séparés par des INTERVALLES pré-déterminés.

L'EXECUTION DE TOUS LES EXERCICES EST EXPLOSIVE.

Pour chaque séance et pour chaque exercice, le NOMBRE (progressif) des EXECUTIONS est fixé à l'avance.

La CHARGE (Résistance) est soigneusement déterminée pour chaque exercice par des tests préalables.

Le NOMBRE des exercices est limité (10 environ).

Le CIRCUIT est exécuté de une (1) à trois (3) fois.

Le POWER-TRAINING est un des aboutissements logiques du principe : l'Entraînement doit être individuel.

Le temps des « classes » hétérogènes recevant une « leçon » standard est révolu depuis longtemps. Si la solution des groupes homogènes peut encore se défendre pour des raisons pratiques il n'y a de vérité que dans le travail individualisé !

Les exemples « d'attelage » Entraîneur-Champion foisonnent.

Dans quelque sport que ce soit, seule est valable la définition de la *Formule Individuelle* de l'athlète basée sur un examen de laboratoire complété par une batterie de tests généraux et spéciaux.

Le POWER-TRAINING est basé sur le principe de la « Surcharge musculaire » (overload principe).

« Un muscle se développe en dimension et en force dans la mesure où il est *surchargé*, c'est-à-dire sollicité d'exercer sa force contre une résistance plus grande que celle qu'il rencontre normalement ».

La Force ne peut s'accroître que par la contraction du muscle nécessitant un effort. Tout de suite on comprend que au fur et à mesure de l'augmentation de la force, l'effort (donc la charge) devra devenir de plus en plus grand.

Le tout dans les limites physiologiques *individuelles* de l'athlète.

Le POWER-TRAINING et le FACTEUR TEMPS.

La complexité et la rigueur de l'entraînement total déclenchent une réaction en chaîne dont les prolongements physiques, matériels et sociaux sont de plus en plus apparents.

Citons-en quelques-uns :

- (1) Le FACTEUR TEMPS : Où trouver le *temps* nécessaire pour accomplir l'entraînement total ?
- (2) Les Possibilités matérielles : Comment concilier entraînement, études, métier, famille ?
- (3) La Protection de l'Athlète : Comment protéger la santé physique et l'équilibre psychique de l'athlète ?

L'entraînement total

N°	Facteurs constitutifs — Buts	Moyens
1.	Acquisition de l'endurance en passant par les 3 périodes suivantes : (1) Mise en condition physiologique. (2) Acquisition de la résistance. (3) Acquisition de l'endurance.	Cross-Promenade — Parcours naturel (Hebert). Interval/Training : — Résistance — Rythme. — Résistance — Vitesse E = R + S. Endurance = Résistance + Souffrance.
2.	Développement de la puissance. $P = F \times V.$	— Interval/Training : Vitesse explosive : — Medicine-Ball. — Tumbling — Le corps comme engin. — Haltérophilie. — Circuit training. — POWER TRAINING.
3.	Acquisition de la Technique : Maîtrise corporelle. Maîtrise de l'engin. Maîtrise du champ de jeu.	— Exercices orientés : — Souplesse et agilité. — Coordination et adresse. — Equilibre. — Technique spécifique. — Exercices tactiques. Exercices pour la vision périphérique. Jeu de position.
4.	Appel aux forces psychiques.	— Domaine nouveau en pleine expansion : — Moyens à l'étude. (Du Pep-Talk à l'Hypnotisme.)
5.	L'entraînement invisible : — L'alimentation, partie intégrante de l'entraînement. — Les habitudes de vie. — Les soins et la récupération.	L'amélioration de l'alimentation est constante. Les compléments (voir Carnet d'Entraînement du C. I. S. M.)
6.	L'apport de la médecine sportive.	— Autorisation — examen de base. — Orientation — examen de laboratoire. — Contrôle — Le carnet d'entraînement. — Perfectionnement. — Thérapeutique.
7.	Intervention sociale.	Action de l'école. Action de la famille. Action du patron.

Le Power-Training trouve une de ses justifications dans le fait qu'il réclame pour son exécution relativement *peu de temps* (au maximum 30 minutes par séance, 3 ou 4 fois par semaine).

Force et Vitesse

La Puissance peut être définie comme la capacité des muscles de mouvoir le corps tout entier (saut en hauteur par exemple) ou une de ses parties (tir au but par exemple) avec une FORCE EXPLOSIVE.

La Puissance dépend de la FORCE et de la VITESSE.

FORCE : Elle peut être définie comme la capacité du muscle d'exercer une action contre une résistance.

Les facteurs dont elle dépend sont nombreux, les principaux étant d'une part la qualité et la quantité du tissu musculaire et d'autre part la richesse et la rapidité des impulsions nerveuses.

VITESSE : On naît vite dit-on. La rapidité de contraction du muscle, c'est-à-dire son obéissance immédiate aux impulsions transmises aux fibres par le système nerveux central est une qualité innée. Bien certainement le potentiel vitesse peut être exploité par un travail technique spécifique, mais le potentiel maximum est rapidement atteint. Exemple récent de Seye qui en 1957 court son premier 100 m en 10,9, effectue deux ans de travail sérieux, arrive à 10,2 et se classe parmi les meilleurs sprinters du monde.

La grande majorité des disciplines sportives réclament de la Puissance, c'est-à-dire de la Force soutenue par la Vitesse.

Pour l'entraînement de Puissance, il est donc logique de développer Force et Vitesse en prenant soin de « diriger » dès le départ l'acquisition de la Force en la soumettant à la Vitesse, c'est-à-dire en introduisant celle-ci dans l'exécution du mouvement.

D'où la notion de Force mise en œuvre de façon explosive, opposée à celle de la force lentement développée.

Pour une meilleure puissance, la Force et la Vitesse devront intervenir.

Comme la Vitesse est innée et que l'exploitation de son potentiel peut rapidement être obtenue par un entraînement rationnel, la résultante Puissance dépendra du niveau de la Force.

L'interdépendance étroite des facteurs constitutifs de l'entraînement total apparaît donc à nouveau. Ici le développement de la vitesse explosive par l'Interval-Training aura une action importante dans le succès du travail de puissance. Tout se tient. Toutes les actions sont parallèles.

Que peut-on attendre du Power-Training ?

- Une augmentation de la valeur physique générale par une meilleure qualité musculaire.
- Une amélioration des points faibles de la musculature et par le fait même une certaine prévention des blessures et incidents musculaires.

- Une « hypertrophie » des points forts, c'est-à-dire des groupes musculaires particulièrement développés qui constituent les atouts principaux de l'athlète.
- Une remise sur pied plus rapide des athlètes handicapés ou affaiblis par une blessure ou maladie. A titre d'exemple, citons le reconditionnement du genou après l'ablation du ménisque.
- Un *bénéfice psychologique* certain qui accompagne l'augmentation de la Puissance et se répercute sur le moral de l'athlète.

Le Power-Training n'est pas une réponse absolue

Le P. T. ne peut se substituer aux autres composantes de l'entraînement total. Il faut le situer, lui fixer une place, connaître le rôle qu'il doit jouer, déterminer les périodes pendant lesquelles il sera pratiqué. A ce sujet, il faut signaler qu'en raison des changements profonds que le Power-Training provoquent dans le muscle il est nécessaire de continuer les exercices de technique afin de limiter, surtout au début, les altérations possibles des fines coordinations.

Il faut signaler enfin qu'à l'inverse du CIRCUIT-TRAINING qui recherche à la fois des effets musculaires et cardiovasculaires, ces derniers ne SONT PAS recherchés par le Power Training. C'est là, dans la conception de l'entraînement total, le rôle des moyens de l'endurance.

L'aspect physiologique, la description des exercices, leur combinaison en circuit, ainsi que toutes les données pratiques : fiche, illustrations, etc., paraîtront dans le n° 7, avril 1960.

(Copyright)

POWER-TRAINING.

Power-training is a training technique purporting to develop Power.

According to the overload principle, an athlete carries out a series of exercises with heavy loads (weight-lifting), light ones (medicine balls), without any load (the body as tool).

The exercises are strictly INDIVIDUAL, adapted to the aims sought and to the present condition. They are selected in order to develop the athlete's STRONG POINTS and improve his WEAK POINTS. They are carried out in a CIRCUIT in a pre-established order and are separated by pre-determined INTERVALS.

THE CARRYING OUT OF ALL THESE EXERCISES IS EXPLOSIVE.

For each period the (progressive) NUMBER of exercises CARRIED OUT is set in advance.

The LOAD (resistance) is carefully set for each exercise by preliminary tests.

The number of exercises is limited (± 10).

The circuit is carried out from one (1) to three (3) times.



S U O M I

PHYSICAL TRAINING IN THE FINNISH DEFENSE FORCES

by Captain Kalevi RÖMPÖTTI.

The totalization and mechanization of warfare by no means reduces the importance of physical fitness for the soldier but, on the contrary, imposes on him greater demands than ever physically and psychologically. This has been taken into account also in the Defense Forces of Finland, the mobility of the troops of which is confronted with quite special demands because of the native terrain, which is broken up by forests, hills, lakes and bogs. In addition to everything else, the shortage of reserves in the army of their small nation requires of Finnish soldiers more than ordinary physical endurance.

The goal of physical training in the Defense Forces is to awaken and maintain interest in physical fitness so that as many conscripts as possible will continue to pursue the interest after returning to civilian life and becoming members of the reserve force. Thereby the Defense Forces aspire to improve the fitness of the whole nation.

The function of physical training is also to increase the effectiveness of the rest of the military training program toward producing psychologically sound and physically tough soldiers and fighters.

The Training Section of the General Staff, which employs an expertly qualified physical training leader, plans and draws up the physical fitness programs of the Defense Forces. The work includes formulating the instructions, orders and communications pertaining to both the career military personnel and the conscripts, arranging the competitions and supervising coaching activities, purchasing sporting equipment, etc. There are physical fitness programs for large forces as well as for detachments and basic units, and they are handled by officers and non-commissioned officers. Since 1959, however, it has been undertaken to train non-commissioned officers to take charge of sports on a full-time

basis. The plan is to place one such physical training specialist in each battalion.

The physical training organization of the Defense Forces is made additionally effective by the sports committees set up in the garrisons in 1954 to supervise, in the main, the sporting and competitive activities of recruits during their spare time in collaboration with the military units and local athletic clubs.

The conscripts' physical fitness program is divided into two branches: physical training included in the regular military service and leisure activity. The former includes all the militarily important forms of sport, such as cross-country running and marching, skiing, swimming, path-finding (orientation) and gymnastics. In respect to spare time activity, opportunities are afforded for engaging in all sports commanding general interest. The sports practised most are track and field athletics, volley ball, Finnish baseball (pesäpallo) and soccer football.

As for physical fitness requirements, it is noteworthy that a Finnish soldier must be capable of marching between thirty and forty kilometers a day, fully equipped, for a period of several successive days. Correspondingly, depending on the weather conditions, he must be able to ski thirty to fifty kilometers a day. The career military personnel, which has its own physical training program, must also demonstrate its fitness every year by fulfilling certain requirements in marching, skiing and swimming.

The fitness program also includes training in close combat, based on physical training principles and designed to improve the physique by such means as running over an obstacle course.

The Defense Forces also have an inter-unit competitive program of their own. Championship contests are held in

skiing, including the military ski patrol event, path-finding — also for military patrols —, track and field athletics, swimming and the military triathlon (cross-country run, swimming and sharp-shooting). Annually, nearly three thousand of the best men from the different units take part in these contests. Moreover, the Defense Forces run their own series in Finnish baseball and soccer football, culminating in exciting final matches.

The various military units have competitive programs of their own organized along similar lines, but including, in addition, matches between different detachments and mass contests of an « intramural » nature.

Perhaps more important than the varied competitive activity, however, is promoting the interest in physical fitness of large numbers of men. This end is served, for instance, by the Defense Forces' own system of athletic badges. Such badges may be earned in track and field, swimming, skiing, path-finding and sharp-shooting. Over 70,000 — and sometimes even over 80,000 — merit badges are awarded each year in the different branches of sport. (All the Defense Forces: 40,000 strong), This achievement can scarcely be rivalled even by athletic associations of comparable size. Both the recruits and the staff men also participate in the national ski excursions, or « Tahko ski hikes », over trails 70 to 80 kilometers long, as well as in other mass ski hikes and swimming events. Practically the whole Defense Establishment of Finland participates in the popular ski hiking programs held each winter, calling for skiing stipulated distances over cross-country trails, and some 20,000 men in the services also take part each summer in similar mass swimming performances.

Fruitful collaboration exists between civilian athletic associations and the Defense Forces, which assist in organizing large-scale meets, like, for instance, the Salpausselkä annual giant games, national championships in various sports, etc., giant gymnastic rallies and sports festivals. The Defense Forces took an active hand in organizing the Olympic Games of Helsinki in 1952.

On the other hand, again, various civilian organizations and sport clubs as well as many private citizens contribute in numerous ways to the physical fitness program of the Defense Forces, donating prizes, equipment and funds, and participating in coaching activities.

The Defense Forces are also taking part more and more actively in international military sports and in C.I.S.M. action too. The Finnish Army has scored successes in world championship military skiing events; it last won the world title in the military ski patrol event at Sollefteå, Sweden, in 1954. Also in corresponding track and field games, Finns have done well, having won championship titles, as in Brussels in 1958.

Many celebrated sportsmen are or have been in the armed services, including the world champion marksmen S. O. Lindgren, V. Miinalainen, A. Ravila, L. Ravilo and, most recently, V. Ylönen — whose title dates from 1958 —, the world-record holding javelin throwers Saaristo and Penttilä, the Olympic silver-medallist in the Nordic combined skiing event, Martti Huhtala, and the strong title challenger in the modern pentathlon, young Lindeman, etc.

The great significance of the Defense Forces' physical training and sports program lies in the fact that it is not only a splendid method of training men but is also perhaps the most effective means of bringing the people and the Defense Establishment together.



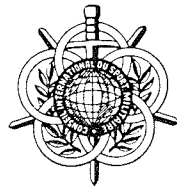
Le Chef des Sports de l'Armée Finlandaise expose l'organisation de l'entraînement physique axé à la fois sur le sport de masse et le développement des élites.

Pour des Forces armées comptant 40.000 hommes plus de 80.000 Badges sportifs récompensent annuellement les militaires ayant réussi de sévères épreuves d'orientation, d'athlétisme, de ski, ou de tir.

La plus grande signification du Programme Finlandais s'exprime par le développement d'une communauté d'esprit remarquable entre l'Armée et la Nation.



La vie au



Life at the

C.I.S.M.

Adhésion du Mexique

En date du 17 novembre 1959, répondant à l'invitation du C. I. S. M., les ETATS-UNIS DU MEXIQUE ont adhéré au C. I. S. M.

Le représentant du Mexique en Europe est le Général de Brigade P. A. Alberto Salinas CARRANZA, Attaché Militaire à Paris, chef de la délégation au C. I. S. M.

Les délégués du Mexique sont :

Général de Brigade Emilio MUNOZCANO DIAZ
Brigadier Général Roscudo M. Azcona TOPETE.

Le C. I. S. M. souhaite la plus cordiale bienvenue à MM. les délégués du Mexique, 24^{me} pays membre du C. I. S. M.

Mexico Joins

On November 17th, 1959, answering the invitation of the C. I. S. M., the UNITED STATES OF MEXICO have joined the C. I. S. M.

The Mexican representative in Europe is Brigadier P. A. Alberto Salinas CARRANZA, Military Attaché in Paris, head of the Delegation to C. I. S. M.

The Mexican delegates are :

Brigadier Emilio MUNOZCANO DIAZ
Brigadier Roscudo M. Azcona TOPETE.

The C. I. S. M. extend their cordial welcome to the representatives of Mexico, the 24th member country in the C. I. S. M.

Les hautes autorités qui nous ont reçus :

Grèce : ASSEMBLEE GENERALE

S. E. M. G. Themelis, Sous-Secrétaire d'Etat à la Défense Nationale.

Lieutenant-Général C. Dovas, chef de l'E. M. G.

Lieutenant-Général E. Vrettos.

M. G. Vichos, Secrétaire Général aux Sports.

Rome : ATHLETISME

Général A. Rossi, Chef d'Etat-Major à la Défense.

Général Luccini, Chef d'Etat-Major.

Général Guallano, Commandant Région Militaire.

Général Lombardi, ancien membre du C. I. S. M.

M. le Dr. ONESTI, Président du C. O. N. I.

M. le Dr. Garroni, Secrétaire du C. O. N. I.

Goteborg : PENTATHLON MILITAIRE

M. le Chef d'Etat-Major Général de l'Armée Suédoise.

Le Général V. Tamm.

Decorations

Le Colonel H. Debrus (France), Président du C. I. S. M., a été élevé au grade d'Officier de la Légion d'Honneur.

Par ailleurs, notre Président a reçu du Chef d'Etat-Major de l'Armée Suédoise la Médaille d'Or de la Fédération Sportive Militaire.

The high authorities who have received us :

Greece : GENERAL ASSEMBLY

H. E. Mr. G. Themelis, Under-Secretary of State for National Defence.

Lieutenant-General C. Dovas, Chief, G. H. Q.

Lieutenant-General E. Vrettos.

Mr. G. Vichos, General Secretary for Sports.

Rome : TRACK AND FIELD

General A. Rossi, Chief, Defence G. H. Q.

General Luccini, Chief, G. H. Q.

General Guallano, G. O. C. a military Region.

General Lombardi, an ex-C. I. S. M. member.

Dr. Onesti, President, C. O. N. I.

Dr. Garroni, Secretary, C. O. N. I.

Goteborg : MILITARY PENTATHLON

Chief of the Swedish Army G. H. Q.

General V. Tamm.

Distinctions.

Colonel H. Debrus (France), the President of the C.I.S.M. has been created an Officer of the Légion of Honour.

Our President has also received the Golden Medal of the Military Sports Federation at the hands of the Chief of the Swedish Staff.

Le Colonel-Médecin N. Paparescos, Vice-Président du C. I. S. M., a été promu Commandeur de l'Ordre du Mérite Sportif de France.

Le Général Pirouz, Chef de la délégation d'Iran, a été promu Officier de l'Ordre du Mérite Sportif de France.

Le Général Agulla, Chef de la délégation espagnole, a été promu Officier de l'Ordre du Mérite Sportif de France.

Le C. I. S. M. a attribué le titre de MEMBRE EMERITE, ainsi que sa Médaille d'Honneur aux anciens délégués ci-après :

Colonel R. Ascenzioni (Italie), membre du C. E.

Brigadier Gul Mawaz Khan.

Commodore Lind af Hageby (Suède).

Colonel Von Arbin (Suède).

Tous nos compliments.

13^{me} Assemblée Générale

Outre l'établissement de son remarquable Calendrier 1960 qui verra des manifestations organisées pour la première fois au Brésil, en Iran, en Autriche, en Allemagne et au Liban, le C. I. S. M. a définitivement approuvé les projets suivants :

- Création du Village du C. I. S. M. aux J. O. de Rome.
- Création à l'île Ste-Marguerite (Cannes, France) du Centre Permanent du C. I. S. M.
- Organisation par la Grèce des Hoplitiades (Premiers Jeux Militaires).

Jeux Olympiques de Rome — Village du C. I. S. M.

Avec l'aide bienveillante des hautes autorités militaires italiennes, grâce au concours amical du C. O. N. I. et du Capitaine de vaisseau Vocaturo, ancien vice-président du C. I. S. M., notre organisation ouvrira pendant toute la durée des J. O., à Ostia, en bordure de la Méditerranée, le « Village du C. I. S. M. » situé à 15 km du centre olympique E. U. R. I. pourra héberger 400 personnes :

Voici les conditions de séjour :

- 300 places seront réservées aux officiers et sous-officiers des sports ainsi qu'aux athlètes militaires particulièrement méritants ne faisant pas partie de la délégation officielle de leur pays aux J. O.
- 100 places seront réservées aux délégués du C. I. S. M. et à leurs invités.
- L'hospitalité sera simple et de caractère militaire.
- Le prix global de la journée de séjour, y compris les 3 repas, sera approximativement de 100 francs belges — 2 dollars.
- Des autobus seront à la disposition des participants qui ne disposeraient pas de transport personnel.
- Les participants seront pourvus d'une carte d'accès aux Mess et clubs militaires de Rome où ils pourront prendre les repas de midi et du soir.
- Un programme interne d'activité sera établi par le Comité d'organisation de façon à promouvoir l'idéal du C. I. S. M.

OFFICIERS et SOUS-OFFICIERS des Sports, Athlètes militaires, AMIS du C. I. S. M., renseignez-vous près des chefs de délégation de vos Pays respectifs.

Le Village du C. I. S. M. vous attend au Jeux de Rome.

Colonel-Doctor N. Paparescos, the Vice-President of the C. I. S. M., has been promoted Commander of the French « Ordre du Mérite Sportif ».

General Pirouz, Head of the Iranian delegation has been promoted Commander of the French « Ordre du Mérite Sportif ».

General Agulla, Head of the Spanish delegation, has been promoted Officer of the French « Ordre du Mérite Sportif ».

The C. I. S. M. has appointed EMERITUS MEMBERS the following ex-delegates :

Colonel R. Ascenzioni (Italy) E. C. Member.

Brigadier Gul Mawaz Khan.

Commodore Lind af Hageby (Sweden).

Colonel Von Arbin (Sweden).

The C. I. S. M. Medal of Honour has been awarded them. Congratulations.

13th General Assembly

Apart from drawing up its remarkable 1960 Calendar in which competitions will, for the first time, be organised in Brazil, Iran, Austria, Germany and the Lebanon, the C. I. S. M. has definitely approved of the following projects :

- Creation of the C. I. S. M. Village at Rome's O. G.
- Creation of the C. I. S. M. Permanent Centre in the Ste-Marguerite Island (off Cannes, France).
- Sponsoring of the Hoplitiades by Greece (First Military Games).

Rome's Olympic Games — C. I. S. M. Village

With the kind help of the Italian military high authorities and thanks to the friendly co-operation of the C. O. N. I. and of Captain Vocaturo, an ex-C. I. S. M. vice-president, our organisation will, throughout the Olympic Games, open a « C. I. S. M. Village » at Ostia, 10 miles from the E. U. R. olympic centre. Four hundred people will be hosted.

Here are the conditions of stay :

- 300 places will be reserved for sports officers and N. C. O.'s as well as military athletes who are particularly meritorious and are not included in their country's official delegation to the O. G.
- 100 places will be reserved for the C. I. S. M. delegates and their guests.
- The hospitality in the village will be plain and military-like.
- The all-in day price, including the three meals, will be approximately 100 Belgian francs, \$ 2.
- Buses will be at the disposal of participants without personal means of transport.
- The participants will be given an entrance card for the Messes and Military clubs of Rome and will be allowed to take lunch and dinner there.
- An internal programme of activities will be drawn up by the Organisation Committee so as to promote the C. I. S. M. ideals.

SPORTS OFFICERS' and P. T. N. C. O.'s, Military Athletes, FRIENDS of the C. I. S. M., inquire about it from the Heads of Delegation of your several countries.

The C. I. S. M. Village is awaiting you at Rome's Games.

Documentation

How they train by Fred Wilt.
Running with Cerutti by Percy Cerutti.

Nous recommandons vivement à tous ceux qui s'intéressent à l'évolution des méthodes d'entraînement de consulter les ouvrages de Fred Wilt et de Cerutti. Ils y trouveront d'excellentes études et synthèses.

Everybody interested in modern coaching methods should read the very interesting books prepared by Fred Wilt and P. Cerutti. They are most complete and very attractively presented.

QUIZ

Réponses

Answers

1. Général MAC ARTHUR.
2. Général VILLALBA.
3. PIO XII.
4. Baron Pierre de COUBERTIN.

Hints from Toledo (End)

(3) *Nilsen and Hederer's method*: a method adopted by most countries after it was presented at the International Congress of Algiers in September 1954 (by Col. Lartigue).

4. — CONCLUSIONS.

Each country must choose the best emergency breathing method to be applied by each rescuer.

Therefore we propose that from a military point of view:

The selected method must be taught to every instructor: Doctor, Officer and N. C. O.'s.

There must be a generalized teaching of emergency life saving and Water-Code to every soldier.

Artificial breathing must be taught on the ground during the periods of Sports and Physical training.

The authorities of each country must generalize the teaching of the Water-Code which is as necessary for young people as the teaching of the Rules of the Road.

CONDITIONING ATHLETES. — Major Raoul Mollet, Belgium:

Cross-Promenade:

- Activity aiming at developing the physiological capacities of the athlete.
- A combination of Fartlek and interval training.
- Performed in forest, woods, parks — always on soft ground.
- Use: General conditioning — pre season — post season — recovering after illness or injury.

— Description:

1. Warming up — walk and run; respiratory drill — stretching, adapted to own sport, changes of rhythm — acceleration.
2. Run and walk; « Key-exercises » (sets) adapted to own sport.
3. Interval Training — adapted to own sport, actual needs, time of the season, age, etc.

— Favorable physiological aspect.

CIRCUIT TRAINING. — Captain Sten Hultman, Sweden:

- Activity aiming at the progressive development of respiratory and muscular fitness.
- The coach selects a program with 6-10 exercises which are numbered.

— Exercises are performed at different spots in a fixed order: The circuit.

— Before starting training:

- teaching the exercises;
- testing: how many times can the athlete perform the exercises;
- timing: time needed to cover the full circuit.

— Training:

- the circuit is performed three times;
- each exercise is repeated half of the maximum of repetitions indicated by test;
- no interval between exercises;
- the work is timed — aim is to reduce the time progressively;
- when the time, fixed by the coach, has been achieved a new test is made and a new program prepared;
- training has to be carried out with extreme intensity;
- great appeal to boys — C. T. may also be adapted to the training of soldiers. It is done in the Swedish Army.

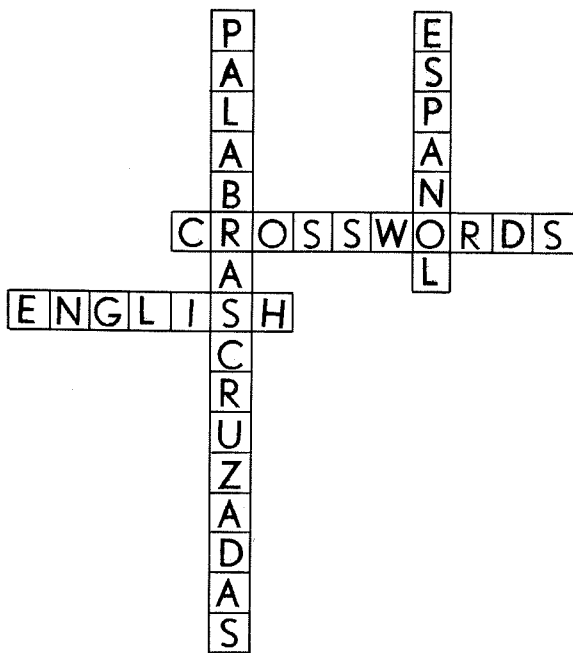
★ ★ ★

L'abondance et l'importance des enseignements du stage de Tolède nous a conduit à établir une synthèse qui se prolongera dans le N° 7 d'avril 1960.

Nos lecteurs qui s'intéressent à ces questions trouveront les conférences et enseignements techniques publiés *in extenso* dans « **LE LIVRE DE TOLEDE** » qui paraîtra en février 1960.

R. M.

Keep them... playing



IN ENGLISH

ACROSS (Clues down in Spanish).

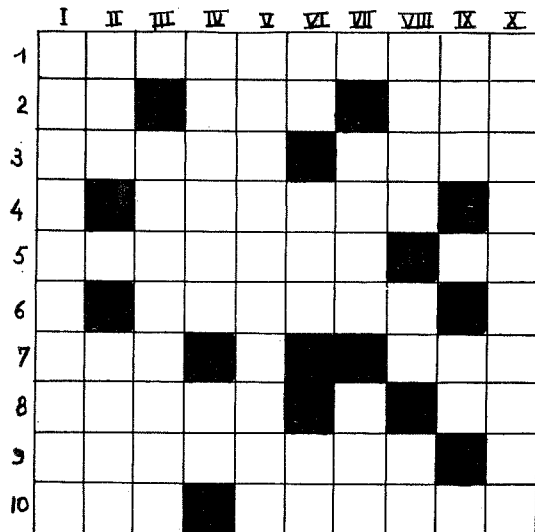
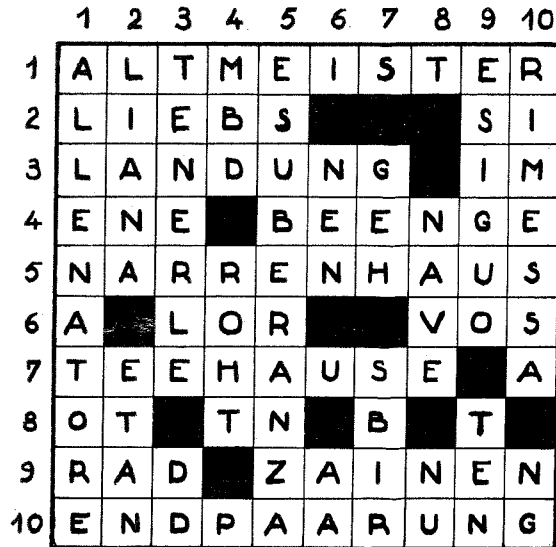
1. — Lives in the Far East.
2. — Shorter form of a Christian name.
— A sort of bill one never likes to give (inverted).
— The privilege of entering the second round in an elimination tournament without playing in the first round.
3. — The Stuarts did it on their throne in 1660.
— Must either be shut or open.
4. — In *Cymbeline*.
5. — Cumberland, in the olden time.
— Negation.
6. — He might be tempted to make things difficult for his elder brother.
7. — Feminine Christian name.
— Prefix.
8. — A girl who isn't, thinks she's unpopular with the boys.
— They are small in the newspapers.
9. — A city or a wine.
10. — The Navy might find it difficult to do without it.
— Sentenced.

EN ESPAGNOL

VERTICALMENTE (horizontalmente in inglés).

1. — Una parte del equipo del soldado paracaidista.
2. — Interjección deportativa típicamente española.
— Imperativo para animar a ciertos deportistas.
3. — Lo que deben conservar los deportistas hacia sus adversarios.
4. — Arbol exótico.
— Las dos primeras letras de una ciencia moderna.
5. — Los mas famosos deportistas la adquieren.
6. — Vocales.
— Palabra poco empleada que significa tiza.
— Negación.
7. — Cargo eclesiastico.
— Abreviatura corriente de un medico de cierta especialidad.
8. — Pequeno lago de los Pirineos.
— Iniciales de la matricula de los automoviles del Ejercito de Tierra, en Espana.
— Iniciales del Estado Mayor.
9. — Enseña a los niños.
— Grito que se repite tres veces enardecer a los deportistas.
10. — En general, los deportistas la tienen antes de la competición.

Answer to N° 2 problem.
Solution au problème N° 2.



Problème N° 3.

(Copyright)

ATTENTION

Les trois premiers lecteurs qui enverront une réponse juste au Secrétariat Général du C. I. S. M. recevront en retour un cadeau surprise !

Joindre votre adresse exacte en précisant votre grade si vous êtes militaire et votre Arme (Air, Terre, Mer).

Le cachet de la poste fera foi.

Les noms des gagnants seront publiés dans le prochain numéro.

The first three readers who will send a right answer to Secretary General of C. I. S. M., will be sent off a surprise gift !

Post-office seal will attest the fact.

Send your exact address and rank if you are military (Air Force, Army, Navy).

Names of winners will be published in next issue.



Liste des Pays Membres List of the Member-Countries

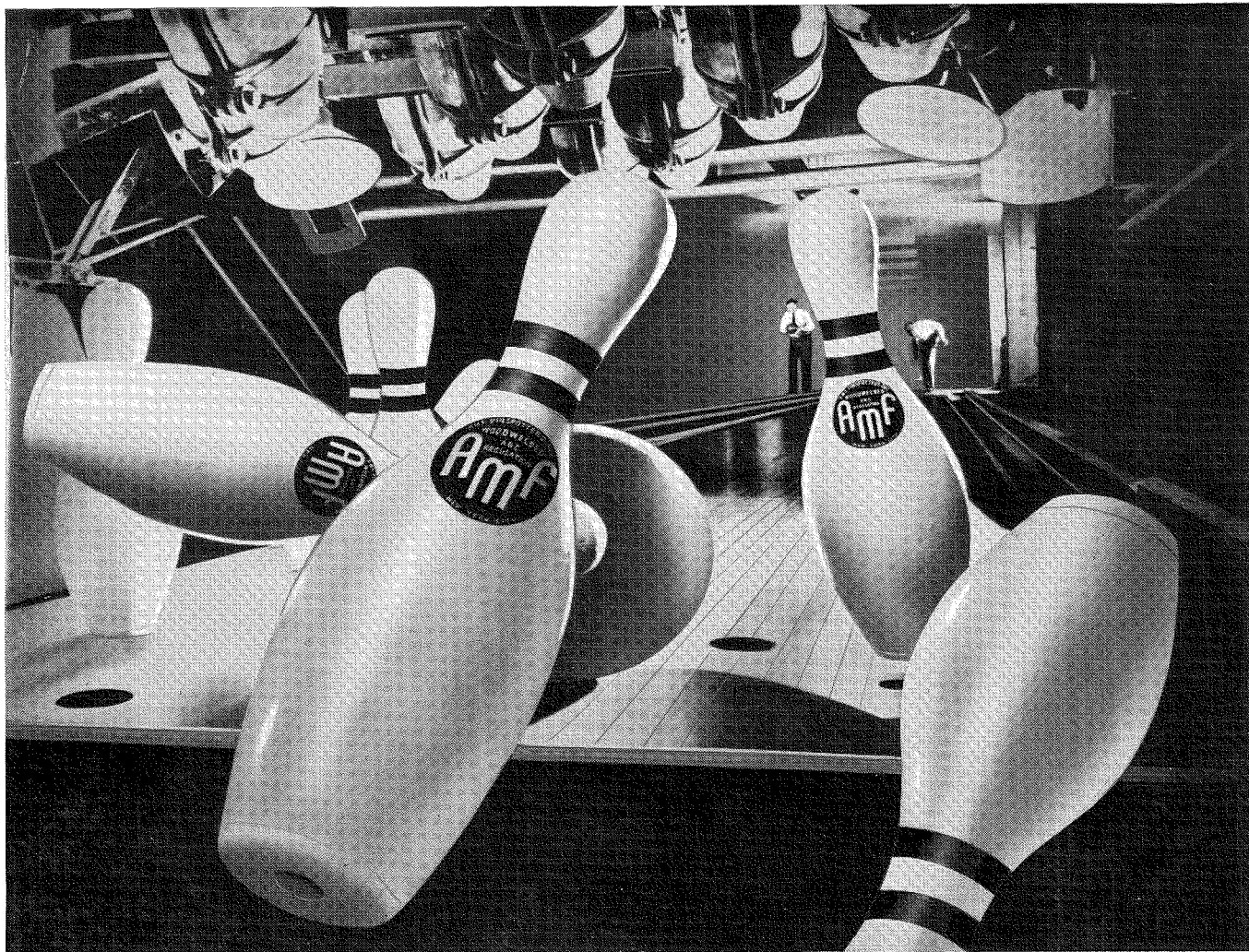
Chefs de délégation - Heads of Delegation

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

Comité exécutif - Executive Committee

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

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



AMF INDOOR BOWLING GOES INTERNATIONAL

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

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



World's largest manufacturer of Bowling Equipment

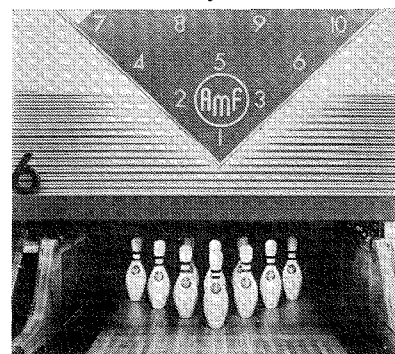
American Machine & Foundry Company

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

Manufacturing subsidiaries and sales offices:

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

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



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