

19.12.1966

NOTE

pour le

SERVICE INTERARMÉES
de l'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
et des SPORTS

MINISTÈRE DES ARMÉES

DIRECTION DE LA GENDARMERIE
ET DE LA JUSTICE MILITAIRE

SOUS-DIRECTION DE LA GENDARMERIE

Bureau Technique
d'Organisation et d'emploi

M 8417 - 23 DEC 1966

MA/Gend. T

OBJET : Tests synthèses.REFERENCE : Note n° 02 862 E.M.A./S.I.E.P.S. du 9 septembre 1966.

Par note mentionnée en référence le Service interarmées de l'entraînement physique et des sports a demandé à la Direction de la Gendarmerie et de la Justice Militaire de faire procéder à l'expérimentation d'un nouveau test synthèse destiné à remplacer éventuellement l'exercice n° 4 (extensions dorsales forcées) qui avantagerait les militaires atteints d'obésité.

La Direction de la Gendarmerie et de la Justice militaire a l'honneur de faire connaître au Service interarmées de l'entraînement physique et des sports qu'elle a confié cette expérimentation à une unité de la Gendarmerie mobile.

Les résultats de l'expérience réalisée sont consignés dans le rapport ci-joint établi par le capitaine commandant le 3ème escadron de la 3ème légion de Gendarmerie mobile.

Le Directeur de la Gendarmerie
et de la Justice Militaire,

Signé PÉRIER

6446
8858
8957

REPUBLIQUE FRANCAISE
3ème LEGION DE GENDARMERIE MOBILE
3ème GROUPE D'ESCADRONS
3ème ESCADRON

GENDARMERIE NATIONALE
III° REGION MILITAIRE
COMMANDEMENT REGIONAL
DE LA GENDARMERIE

LUCON (Vendée)
Tél. 0-61

N° 87 / 2.E.P.

A LUCON, le 29 Novembre 1966.

— R A P P O R T —

du Capitaine I B A N , Commandant l'Escadron 3/3 de Gendarmerie
Mobile

sur les résultats de l'expérimentation du nouvel exercice n° 4
des " Tests-Synthèses ".

REFERENCE : C.M. n° 37.046 MA/Gend.T. du 29 Septembre 1966.

Les résultats des "TESTS-SYNTHESES" appliqués depuis trois ans dans les Corps de Troupe, et depuis un an dans la Gendarmerie Mobile, ont permis de constater que l'exercice n° 4 avantageait les personnels ayant une tendance à l'obésité.

Le Service Interarmées de l'Entraînement Physique et des Sports envisage donc de le modifier ou de le remplacer. La Gendarmerie Mobile, intéressée, a décidé de soumettre le personnel d'un Escadron à l'expérimentation du nouvel exercice.

Le but poursuivi ayant été clairement posé par le Commandant d'Unité, cette expérimentation s'est déroulée dans des conditions rigoureusement réglementaires et dans un parfait esprit d'adhésion et de sportivité de la part du personnel.

Poursuivie pendant 40 jours, avec les effectifs de 25 à 40 ans normalement astreints aux Tests-Synthèses (7B), elle a été conduite en "vraie grandeur"; néanmoins, compte-tenu des impédiments du Service, les résultats enregistrés n'ont pu porter que sur 68 sujets. La répétition biquotidienne et assez fréquente des exercices a pallié largement cette défaillance, en fournissant un nombre d'expérimentations plus important et donc plus favorable à l'interprétation des résultats.

Les observations faites permettent d'affirmer que cet exercice évite les inconvénients du précédent et répond parfaitement à l'évaluation de la puissance des extenseurs du tronc.

Mais sur le plan pratique, une douleur due au contact et au frottement avec le plateau de la table, est apparue assez rapidement au niveau des os iliaques.

Sur le plan individuel, les résultats comparatifs font ressortir que l'exercice lui-même est mieux adapté et plus logique : le mouvement permet la récupération, alors qu'auparavant les muscles se bandaient une seule fois pour une durée maximum de 1 minute 30 secondes.

Il ne favorise plus les obèses (sujets jeunes ou dans la tranche des 35 - 40 ans) - Cf graphique n° 1 - Par contre, les leptosomes semblent quelque peu avantageés; leurs muscles ayant proportionnellement moins d'énergie à fournir que pour ceux dont la carrure est impressionnante.

Par ailleurs les participants sont unanimes pour affirmer que les muscles des cuisses travaillent aussi énormément. Il semblerait donc que l'exercice puisse servir au double contrôle : adducteurs des cuisses et extenseurs du tronc.

Le barème de cotation, analysé au travers des résultats individuels (graphique n° 2) fait apparaître immédiatement :
- que la plus grande partie des personnels (2/3) obtient des notes entre 10 et 16
- qu'un nombre honorable (19/68) atteint la note maximum
- que les sujets sont rares qui ne parviennent pas à la moyenne
- qu'un "trou" apparaît dans les notes 17-18-19; ce qui tendrait à prouver que la limite de saturation, sans entraînement suivi, se situe aux environs de 20 extensions et que seuls, certains sujets, plus doués ou filiformes, franchissent assez facilement le cap des 40.

.../...

DIAGRAMME DES RESULTATS

		3ème ESCADRON			NOUVELLE ESCADRON N° 4														
		Tractions	Flexions et barre fixe	Exercices	Extension forcée	Courses 1500 m	Courses 1500 m	Exercices neutro-moteur	Exercices Natation	Poly									
		appui facial	extension	abdominaux	80 m	90 m	100 m	110 m	120 m	130 m									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9									
SUPERIEUR	20	+	10	+	40	+	100	+	130	+	9 2/5	+	4 20	0	Faute	+			
	19	+	9	+	36	+	95	+	125	+	9 3/5	+	4 30	+		+			
	18	+	8	+	33	+	85	+	120	+	9 4/5	+	4 40	+		+			
	17	+	7	+	30	+	80	+	115	+	10	+	4 50	+		+			
	16	+	6	+	27	+	75	+	110	+	10 1/5	+	5	+	1	Faute	+		
	15	+	5	+	25	+	70	+	105	+	10 2/5	+	5 10	+		+			
	14	+	4	+	23	+	65	+	100	+	10 3/5	+	5 20	+		+			
	13	+	3	+	21	+	60	+	95	+	10 4/5	+	5 30	+		+			
	12	+	2	+	19	+	55	+	90	+	11	+	5 40	+	2	Faute	+		
	11	+	1	+	17	+	50	+	85	+	11 2/5	+	5 50	+		+			
B O N	10	+	0	+	15	+	45	+	80	+	11 4/5	+	6	+		+			
	9	+	3	+	14	+	40	+	75	+	12 1/5	+	6 10	+	3	Faute	+		
	8	+	2	+	13	+	35	+	70	+	12 3/5	+	6 20	+		+			
	7	+	1	+	12	+	30	+	65	+	13	+	6 30	+		+			
	6	+	0	+	11	+	25	+	60	+	13 2/5	+	6 40	+	4	Faute	+		
	5	+	1	+	10	+	20	+	55	+	13 4/5	+	6 50	+		+			
	4	+	2	+	9	+	18	+	50	+	14 1/5	+	7	+		+			
	3	+	3	+	8	+	16	+	45	+	14 3/5	+	7 10	+		+			
	2	+	4	+	7	+	14	+	40	+	15	+	7 20	+		+			
	1	+	5	+	6	+	12	+	35	+	15 2/5	+	7 30	+	5	Faute	+		
M O Y E N	1/2	+	1/2	+	6	+	12	+	16	+	16	+	15 2/5	+	7 30	+	5	Faute	+
												Inaptes aux unités de combat							
												Aptes aux unités normales de combat							

MINISTÈRE DES ARMÉES

ÉTAT-MAJOR DES ARMÉES

Bureau Technique
d'organisation et d'emploi
Section "Instruction-Ecoles"

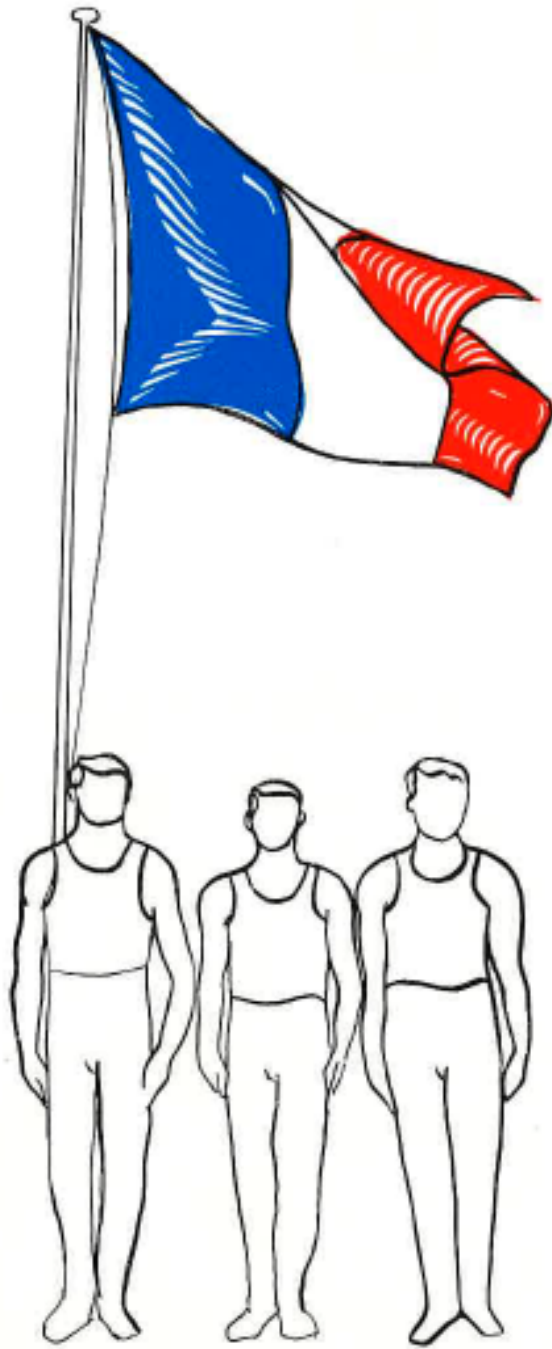
SERVICE INTERARMÉES DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
ET DES SPORTS



LES

“TESTS-SYNTHÈSES”

POUR LE CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL



« Quand les corps diminuent, les caractères tombent ;
le peuple perd sa force physique et morale. Il vieillit. »

LACORDAIRE.

E. P. M.

**LE CONTROLE DE L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL
PAR LE PROCÉDÉ DES " TESTS-SYNTHESES "**

I. — ORIGINE

Les épreuves de contrôle du T.T.A. 408 avaient été créées en 1945 à l'École Nationale d'Entraînement Physique Militaire de PAU, dans le but de vérifier simultanément la valeur physique et l'instruction militaire de base du combattant. C'était trop prétendre à la fois et ceux qui voulurent appliquer systématiquement ces épreuves se heurtèrent rapidement à de nombreuses difficultés, telles que le manque de temps et d'équipement ajoutés à la complexité des techniques employées.

D'autre part, les exercices choisis n'étaient pas adaptés à un contrôle précis du potentiel physique intrinsèque de l'homme.

Il était donc nécessaire de rechercher une meilleure formule.

La nouvelle batterie d'exercices fut expérimentée à partir de 1946, successivement : au Centre d'Organisation et d'Instruction des Troupes Aéroportées (C.O.I.T.A.P.), au Centre Ecole des Troupes Aéroportées (C.E.T.A.P.), qui se transforma en Base Ecole des Troupes Aéroportées (B.E.T.A.P.), puis au 1^{er} Régiment de Hussards Parachutistes et enfin au 13^e Régiment de Dragons Parachutistes.

Définitivement mise au point en 1962 au Service Interarmées de l'Entraînement Physique et des Sports (S.I.E.P.S.), cette batterie d'exercices constitue les « TESTS-SYNTHESES » actuels.

II. — GENERALITES

A) CONSIDERATIONS SUR LE CHOIX DES EXERCICES.

Les exercices composant les « TESTS-SYNTHESES » ont été choisis en fonction des facteurs suivants :

- 1^o) Durée minimum des épreuves.
- 2^o) Moyens matériels utilisés aussi réduits que possible.
- 3^o) Simplicité technique des exercices.

1°) **Durée minimum des épreuves.**

La demi-journée de travail est l'unité de temps optimum, dont peut disposer le Capitaine commandant la Compagnie (ou son homologue des autres Armes ou Armées) lorsqu'il veut réunir toute sa troupe. En effet, en dehors de cette limite, les nécessités du service entraînent des exemptions nombreuses ; or, il est nécessaire que le chef connaisse, périodiquement au moins, la valeur physique de chaque subordonné et celle de l'ensemble. **Ces résultats constituent**, en fait, le potentiel physique opérationnel de son unité au moment considéré ; ceci par analogie à la connaissance du potentiel de ses matériels : Blindés, Armement, Optique, etc., au moment où il doit en disposer.

2°) **Moyens matériels utilisés.**

Les équipements sportifs divers, dont sont dotées les Armées, sont souvent insuffisants en quantité et en qualité. Il était donc logique de rechercher une formule qui en réduise le volume.

Les tests-synthèses exigent un minimum d'équipement, à savoir :

- **Sur l'homme** : Short et espadrilles.
- **Matériels** : Deux ou trois barres de suspension ou barres fixes ordinaires et quatre chronomètres par unité.
- **Terrain** : Une simple cour de caserne ou de quartier peut suffire.

3°) **Simplicité technique des exercices.**

Les exercices précédents : sauts, lancers, etc., avantageaient les stylistes et, d'autre part, exigeaient un équipement plus complet, des matériels plus nombreux et beaucoup de temps. De plus, ils ne permettaient pas de préciser les possibilités intrinsèques de l'homme.

Les exercices de tests-synthèses sont de techniques très élémentaires et ne font appel qu'à la seule valeur d'entraînement physique de l'homme au moment considéré.

B) AUTRES AVANTAGES DES TESTS SYNTHÈSES.

Les tests-synthèses constituent une unité de mesure, dont l'homme peut et doit se servir à toute période de sa vie pour apprécier ses progrès comme ses insuffisances portant sur tout ou partie des éléments suivants : relations cardio-pulmonaires, synergies musculaires, influx nerveux, système articulaire, psychisme, etc.

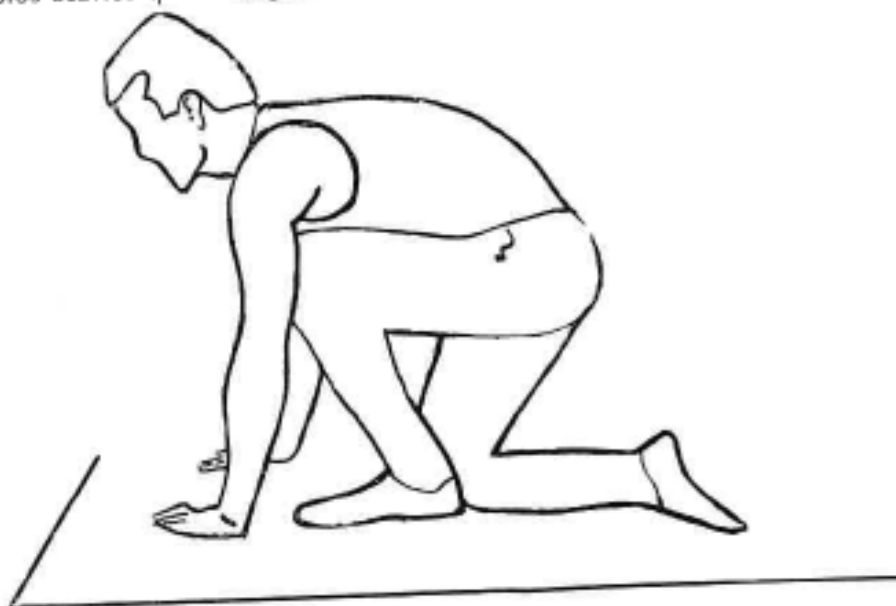
D'autre part, les résultats individuels ou collectifs obtenus aux « TESTS-SYNTHÈSES » n'intéressent pas seulement l'homme, ils permettent aussi au moniteur qualifié de remédier aux imperfections constatées et de contrôler la valeur d'un entraînement dont il assume la direction et la responsabilité. De plus, ils lui facilitent la sélection et l'orientation sportive des hommes par l'étude comparée des résultats avec les facteurs : poids, taille et âge.

Enfin, l'analyse des résultats individuels permettra, le cas échéant, la sélection d'**équipes homogènes**, aptes à des missions de commando de difficultés physiques déterminées.

2^e) **Flexion et extension des bras en appui avant tendu** : Cadence d'une flexion des bras, par fraction de trois secondes, commandée par le moniteur qui appelle successivement le chiffre correspondant à la flexion.

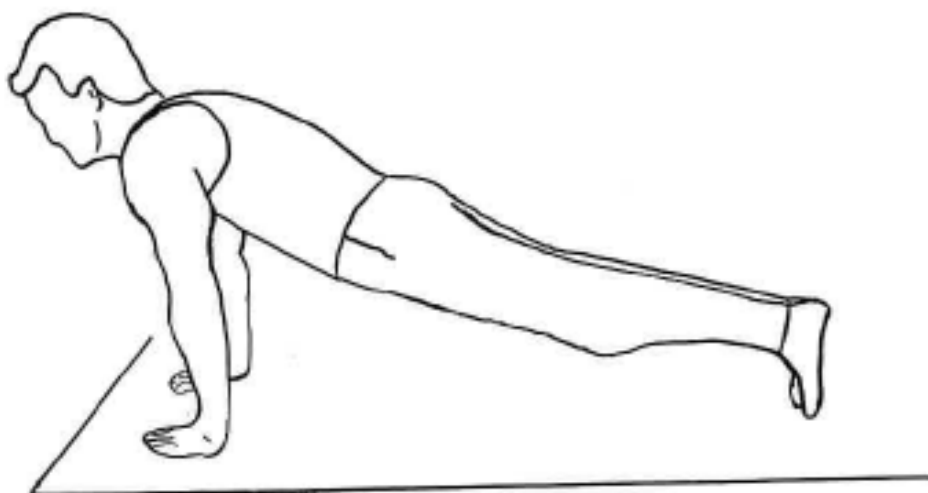
Position préparatoire :

L'homme met un genou à terre et prend appui sur les mains posées à plat, extrémités légèrement tournées vers l'intérieur, les bras un peu plus écartés que la largeur des épaules.



Position initiale :

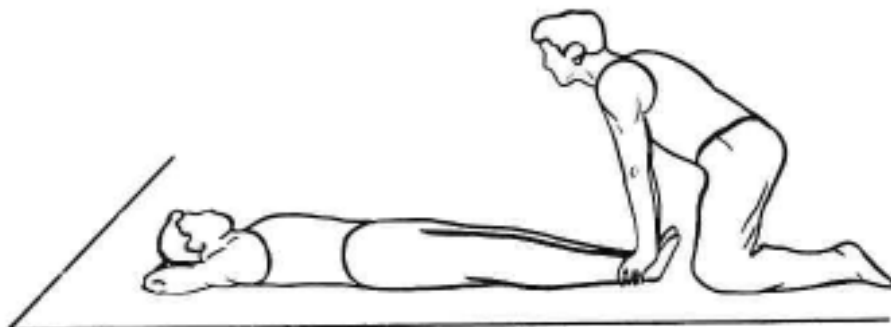
A commandement « appui tendu, en position », l'homme se met en position appui tendu facial avant. A ce moment, le corps doit être rectiligne, reposant sur l'extrémité des pieds et sur les mains, la tête dans le prolongement du tronc.



3°) **Exercices abdominaux** : Cadence d'une flexion toutes les trois secondes, commandée par le moniteur.

Position initiale :

L'homme est couché sur le dos, jambes tendues, mains derrière la tête, doigts croisés.



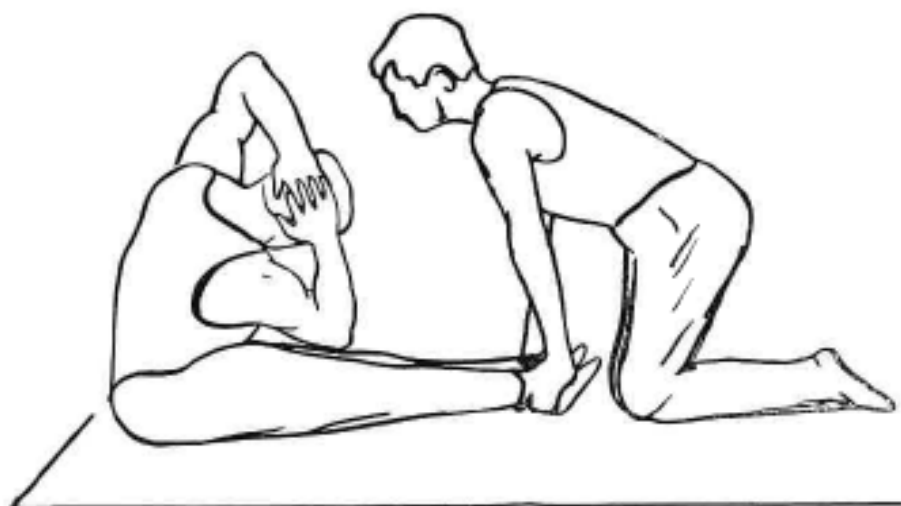
Exécution des flexions :

(Pendant qu'un camarade agenouillé devant l'extrémité des pieds de l'exécutant lui maintient les chevilles jointes et les talons touchant le sol), l'homme, à l'appel du chiffre, indiquant le nombre de la flexion, se redresse et touche alternativement du coude le genou opposé (travail des muscles obliques).



Il reste à la position de départ dès qu'il ne peut plus suivre la cadence imposée.

Le nombre de flexions précédemment appelé lui est alors attribué par le contrôleur.



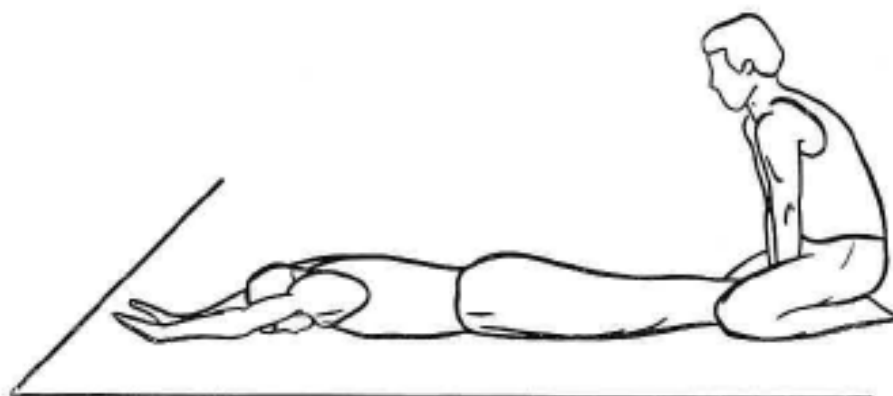
Organisation matérielle :

— Terrain plat et propre.

4^o) Extensions dorsales forcées.

Position initiale :

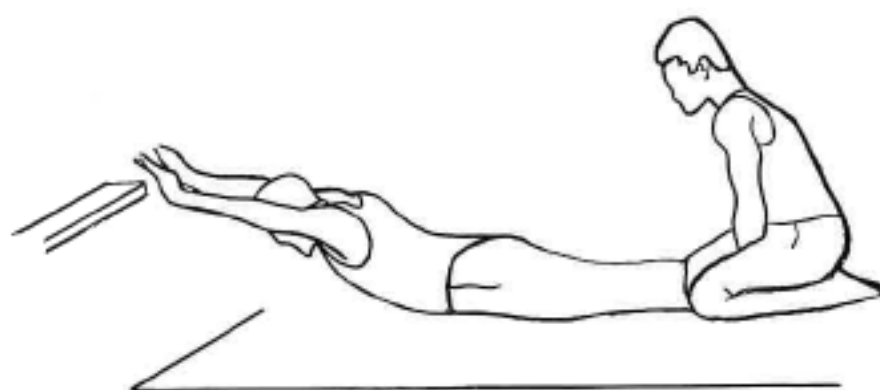
L'homme est couché sur le terrain, les membres inférieurs tendus et chevilles jointes, bras tendus et collés aux oreilles, mains en pronation, pouces enlacés.



Position extension :

Au commandement d'exécution et pendant qu'un camarade agenouillé lui tient les chevilles, les pieds touchant le sol, l'homme doit, par la contraction de ses muscles dorsaux, décoller au maximum sa poitrine du sol et amener le bout de ses doigts au niveau d'un trait horizontal situé (suivant la taille de l'homme) à partir d'au moins 30 centimètres du sol.

Le contrôleur compte alors le temps pendant lequel l'homme a réussi à maintenir sa poitrine décollée du sol, ses doigts sur ou au-dessus de la ligne. Les bras étant toujours maintenus allongés de part et d'autre de la tête.



Organisation matérielle :

- Terrain plat et propre.
- Mur ou panneau fixe et amovible sur lequel un trait horizontal est tracé à quarante centimètres du sol.
- Un chronomètre par contrôleur.

5^e) Course de 80 mètres :

- L'organisation est celle de l'épreuve correspondante d'athlétisme.

6^e) Course de 1 500 mètres :

- L'organisation est celle de l'épreuve correspondante d'athlétisme.
- A défaut de stade, l'épreuve se déroule sur une piste ou route aussi plate et horizontale que possible.