

ESCOLA NACIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR DO EXÉRCITO FRANCÊS

Ten. Cel. JACINTO TARGA

COMO entre nós fôra adotado o Método Francês de Ed. Física, sempre tivemos curiosidade de conhecer a célebre Escola de Joinville-le-Pont, onde havia tido origem o Regulamento de Educação Física (n.º 7), cuja doutrina seguíamos no Brasil até bem pouco tempo.

Por ocasião da nossa primeira viagem à Europa, por falta de tempo, deixamos de visitá-la, pois, em Paris, soubemos que a mesma não se encontrava mais lá, e sim, em Antibes, na famosa "Côte d'Azur" no Mediterrâneo.

Na segunda viagem desembarcamos em Gênova e antes de dirigirmo-nos a Paris, a fim de tomarmos parte no 2.º Congresso de Educação Física Feminina, resolvemos aproveitar a oportunidade e visitar a famosa "Ecole Nationale d'Entrainement Physique Militaire" do Exército Francês.

Está ela situada numa pequena mas encantadora cidade balnearia, a cerca de 15 quilômetros de Nice e a pequena distância de Cannes, famosa pelos seus festivais internacionais do cinema.

Está a Escola situada sobre uma colina, em cujo topo se ergue sobranceiro o velho "Fort Carré", cujas instalações foram aproveitadas pela Escola. Quase ao pé da colina estão as novas instalações da Escola, ainda exiguas, mas cuja construção vem obedecendo a um plano progressivo de obras que cada ano vai ampliando as dependências da Escola. O projeto prevê instalações modernas e confortáveis.

Desde a entrada chamou-nos a atenção a variedade de uniformes dos alunos, explicada pela afluência à Escola de elementos de todas as Armas e ainda de forças das Colônias, que lhe dá um tom alegre e pitoresco.

Visitamos a Escola no dia 15 de julho, isto é, um dia depois da grande data nacional francesa, em que se comemora a queda da Bastilha. Fomos recebidos gentilmente pelo Capitão Braque, adjunto na Escola. A maior parte dos alunos da Escola e grande parte de seus instrutores estavam ainda em Paris, explicou-nos o Cap. Braque, onde tinham ido tomar parte numa grande demonstração de educação física organizada pelas Forças Armadas, de modo que era pequeno o movimento na Escola nesse dia. Apenas algumas pequenas turmas estavam trabalhando. Assistimos a uma sessão de ginástica de aparelhos ministrada pelo Tenente Gaty, como demonstração a uns 10 ou 12 oficiais estagiários. Notamos que o instrutor seguiu a orientação do Instituto Nacional de Desportos, isto é, os princípios de educação física desportiva generalizada, preconizada por Baquet, Listello e outros pedagogos do I. N. S. de Paris.

Percorremos depois o estádio e outros locais desportivos, acompanhados do Ten. Gaty, com o qual tivemos a oportunidade de trocar idéias sobre o trabalho realizado naquela Escola. Percorremos os diversos locais desportivos, tendo a impressão de que está a Escola bem aparelhada nessa parte. Chamou-nos a atenção um ringue de boxe, bem montado, com muitas arquibancadas para a assistência e foi-nos explicado que, à noite, haveria continuação do campeonato de boxe, que se estava realizando entre o pessoal das Forças Armadas. Fomos apresentados a um oficial sírio que estava estagiando naquela Escola e a um professor civil que lá desempenhava as funções de instrutor. Surpreso, foi-nos explicado que a Escola possuía 5 professores civis do Ministério de Educação, postos à disposição da Escola, dado o pequeno número de oficiais instrutores de que dispunha. Soubemos então que a Escola possuía apenas 16 oficiais, incluindo o comandante, os médicos e os oficiais da administração.

A guerra no Oriente estava deixando a Escola completamente desfalcada de instrutores oficiais. Em compensação dispõe a mesma de 40 sargentos monitores (suboficiais) encarregados da parte prática. Ainda em razão da guerra, há alguns anos não funciona o Curso de Instrutores para Oficiais. Estes têm oportunidade apenas de fazer estágios de 15 dias ou 3 semanas.

O estágio para oficiais estrangeiros é de 4 a 5 meses e para isso basta ter a permissão do Ministério da Guerra.

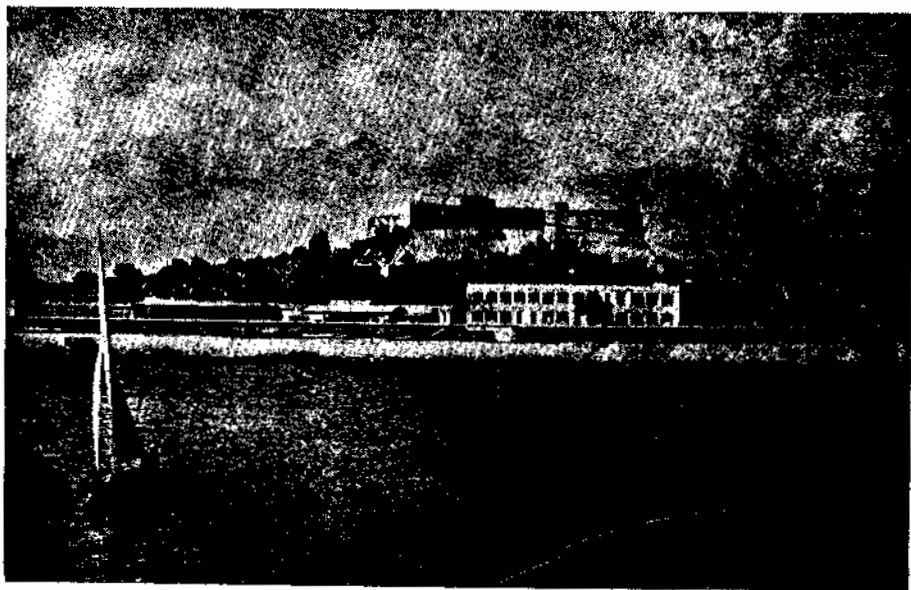
Há sempre vagas para os estrangeiros e a Escola tem muito prazer em receber todos os que se interessam pela educação física. Julgamos que seria interessante que o Exército enviasse oficiais senão para estagiar, ao menos para observar o trabalho lá desenvolvido.

Percorremos após as demais instalações e verificamos que as adaptações realizadas no velho Forte preenchem satisfatoriamente os requisitos didáticos para a prática das atividades físicas. Salas de Armas, salas de boxe, judo, etc., todas bem limpas e bem aparelhadas.

Depois de percorrer as instalações da Escola, o Cap. Braque gentilmente forneceu-nos os dados que lhe pedimos, além de uma boa documentação sobre os programas ministrados na Escola. Por ele ficamos sabendo que a Escola estava se preparando para receber os alunos da Escola Nacional de Treinamento Físico-Militar de Pau, que, por medida de economia, havia sido transferida para Antibes. Desta maneira a preparação dos monitores de educação física do Exército ficou toda concentrada em Antibes, alcançando um efetivo de cerca de 800 alunos. O Comandante da Escola estava a braços com o problema de alojar mais de 300 novos alunos, resultantes da fusão das duas Escolas em uma só. Possui ainda o Exército uma Escola de desportos de montanha nos Pireneus.

Os cursos ministrados atualmente na Escola Nacional de Treinamento Físico-Militar de Antibes são:

1 — Curso de Auxiliares de Monitores (aide-moniteurs), com a duração



VISTA DAS NOVAS INSTALAÇÕES DA ESCOLA NACIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR DO EXÉRCITO FRANCÊS, SITUADA EM ANTIBES, NA FAMOSA "CÔTE D'AZUR" NO MEDITERRÂNEO E A 15 KILÔMETROS SÔMENTE DE NICE. AO ALTO, NO TÔPO DA COLINA O VELHO "FORT CARRÉ".

de 4 meses, realizando-se dois por ano, tendo uma frequência média de cerca de 600 alunos;

2 — **Curso de Monitores**, com a duração de 10 meses, frequentados pelos melhores classificados no Curso anterior, tendo uma frequência de cerca de 100 alunos.

3 — **Curso de Esgrima**, de 2 anos e meio, compreendendo: um curso de 6 meses para **auxiliares de esgrima** (aide-prévots); um curso de um ano para **monitores de esgrima** (prévots); um curso de 1 ano para **mestre de armas**.

Além desses cursos regulares, funcionam também outros cursos, como, por exemplo, o de natação durante o verão, com a duração de 3 semanas.

Está em fase de conclusão o novo Regulamento de Educação Física que está sendo elaborado na Escola, o qual obedece ao seguinte plano:

- I — Treinamento Físico Geral
- II — Treinamento Físico para o Combatente
- III — Controle da Educação Física Militar
- IV — Aplicações Militares
 - Programa de Trabalho
 - Formação de Reservistas
 - Formação de Instrutores
- V — Primeiros socorros

ANEXO

- O desporto no treinamento
- Os desportos e os jogos.

Tivemos também oportunidade de ver a pista de aplicações militares, em que se realiza anualmente a prova de pista do Campeonato Internacional do Pentatlo Militar, disputado entre as representações de todos os Exércitos do mundo que queiram participar.

Parece-nos que seria interessante que o Brasil também participasse, por intermédio do Departamento de Desportos do Exército, que já vem realizando uma grande obra de desenvolvimento dos desportos dentro das Forças Armadas e Auxiliares do País.

Damos para isso um pequeno resumo do referido pentatlo, esperando assim contribuir com algo útil para o nosso querido Brasil.

O pentatlo militar compreende as 5 provas seguintes:

- 1 — Tiro.
- 2 — Percurso de obstáculos.
- 3 — Lançamento de granada.
- 4 — Natação utilitária.
- 5 — Corrida de resistência.

Estas provas devem ser realizadas por uma equipe de 8 concorrentes (dos quais 3 oficiais ou sargentos, no máximo), uma por dia, na ordem acima indicada. A ordem de partida dos concorrentes é sorteada, havendo um sorteio especial para cada prova. A classificação final do campeonato é obtida pela totalização dos lugares obtidos em cada uma das 5 provas. Em caso de empate é a seguinte a ordem de importância das provas: Percurso de obstáculos — Tiro — Natação — Corrida de resistência — Lançamento de granadas.

O concorrente que abandona a prova ou é desqualificado em qualquer uma delas fica classificado em último lugar. No caso em que muitos concorrentes abandonam ou são desqualificados, são classificados em último lugar, mas o número de pontos atribuídos será constituído da média aritmética do número do lugar que obtiveram.

São as seguintes as particularidades das provas:

1 — **Tiro de fuzil**, a 200 m, sobre alvo de 80 cms. dividido em 10 zonas, com visual preto semicircular de 40 cms. de diâmetro, compreendendo na parte superior zonas de 10, 9, 8, 7, 6. Posições: de pé, de joelhos ou deitado, sem apoio. 3 tiros de ensaio, dentro de 5 minutos no máximo. O intervalo entre o ensaio e a série é de 3 minutos no mínimo. Série de 10 cartuchos em um minuto. Cada impacto nulo é punido com perda de 5 pontos.

2 — **Percurso de Obstáculos**: Pista de aproximadamente 500 m. com os obstáculos constantes do clichê anexo, podendo ser adaptado às particularidades locais. O muro liso de assalto não deve ter uma altura superior a 2m,40. A prova é individual, a cronometro. A saída é dada somente depois que o concorrente anterior transpuser a linha de chegada. O estilo de transposição de obstáculo fica à escolha do concorrente. Quando um obstáculo é mal transposto involuntariamente, o encarregado do controle faz repetir a transposição. Quando porém o foi voluntariamente o concorrente é desclassificado.

3 — **Lançamento de Granadas**: Granadas inertes de 550 a 650 grms.

Lançamento com o braço estendido ou flexionado, sendo proibido o lançamento abaixo do ombro.

O local de arremesso deve ter 3 m. no sentido do lançamento, limitado na frente por um parapeito ou pequeno muro de 1m,25 de altura.

A classificação na prova global (1.ª e 2.ª partes) é obtida pelo total dos pontos de cada concorrente. Os casos de igualdade são desempatados: primeiro, pelo tempo levado, na pro-

TABELA DE PONTOS (ARREMÊSSO DE GRANADA — 1ª PARTE)

| Número de granadas arremessadas | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Número de círculos atingidos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |

| Distância | Pontos | Distância | Pontos | Distância | Pontos |
|--------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
| menos de 35m | 0 | de 49 a 50m | 9 | de 58 a 59m | 18 |
| de 35 a 37m | 1 | de 50 a 51m | 10 | de 59 a 60m | 19 |
| de 37 a 39m | 2 | de 51 a 52m | 11 | de 60 a 61m | 20 |
| de 39 a 41m | 3 | de 52 a 53m | 12 | de 61 a 62m | 21 |
| de 41 a 43m | 4 | de 53 a 54m | 13 | de 62 a 63m | 22 |
| de 43 a 45m | 5 | de 54 a 55m | 14 | de 63 a 64m | 23 |
| de 45 a 47m | 6 | de 55 a 56m | 15 | de 64 a 65m | 24 |
| de 47 a 48m | 7 | de 56 a 57m | 16 | além de 65m | 25 |
| de 48 a 49m | 8 | de 57 a 58m | 17 | | |

va de velocidade e precisão; segundo, pela distância na prova de alcance.

1.ª Parte — Prova de Velocidade e Precisão

Objetivos: quatro círculos de 2m de diâmetro interior delimitados por uma moldura de 10 cm. de altura mínima e 20cm no máximo.

Os 4 círculos são divididos em leque, num ângulo máximo de 90° e escalonados em 20m, 25m, 30m, e 35m — (conforme croquis anexo).

O concorrente dispõe de 25 granadas, devendo colocar uma granada em cada círculo no menor tempo possível. São consideradas más as granadas que caírem no rebordo exterior do círculo ou que entrem no círculo em consequência de ricochete ou após rolar.

A cronometragem é feita desde o sinal "já" até a chegada da granada que atinge o último círculo visado.

Se o candidato não chega a atingir todos os círculos, a prova (1.ª parte) termina para o mesmo com a 25.ª granada.

O número de pontos obtidos é dado pela tabela anexa.

2.ª PARTE — Alcance dentro dos limites aceitáveis de precisão

O lançador dispõe de 3 granadas, que procurará lançá-las o mais longe possível, devendo tocar o solo numa área de dimensão limitada (Ver croquis anexo). A duração da prova é de 3 minutos no máximo. Vale o melhor lançamento que é medido. Todo o arremêso fora do polígono é anulado. Os pontos são atribuídos de acordo com a tabela anexa.

4 — Natação: A prova é realizada num percurso de 50m, em estilo livre, com uniforme de natação.

Obstáculos:

- 2 troncos de árvores ou traves colocados perpendicularmente à direção do percurso e distanciados de aproximadamente 3 metros, devendo o concorrente passar por cima do primeiro e por baixo do segundo.

- 1 jangada de 3m de largura que o concorrente deverá passar por baixo.

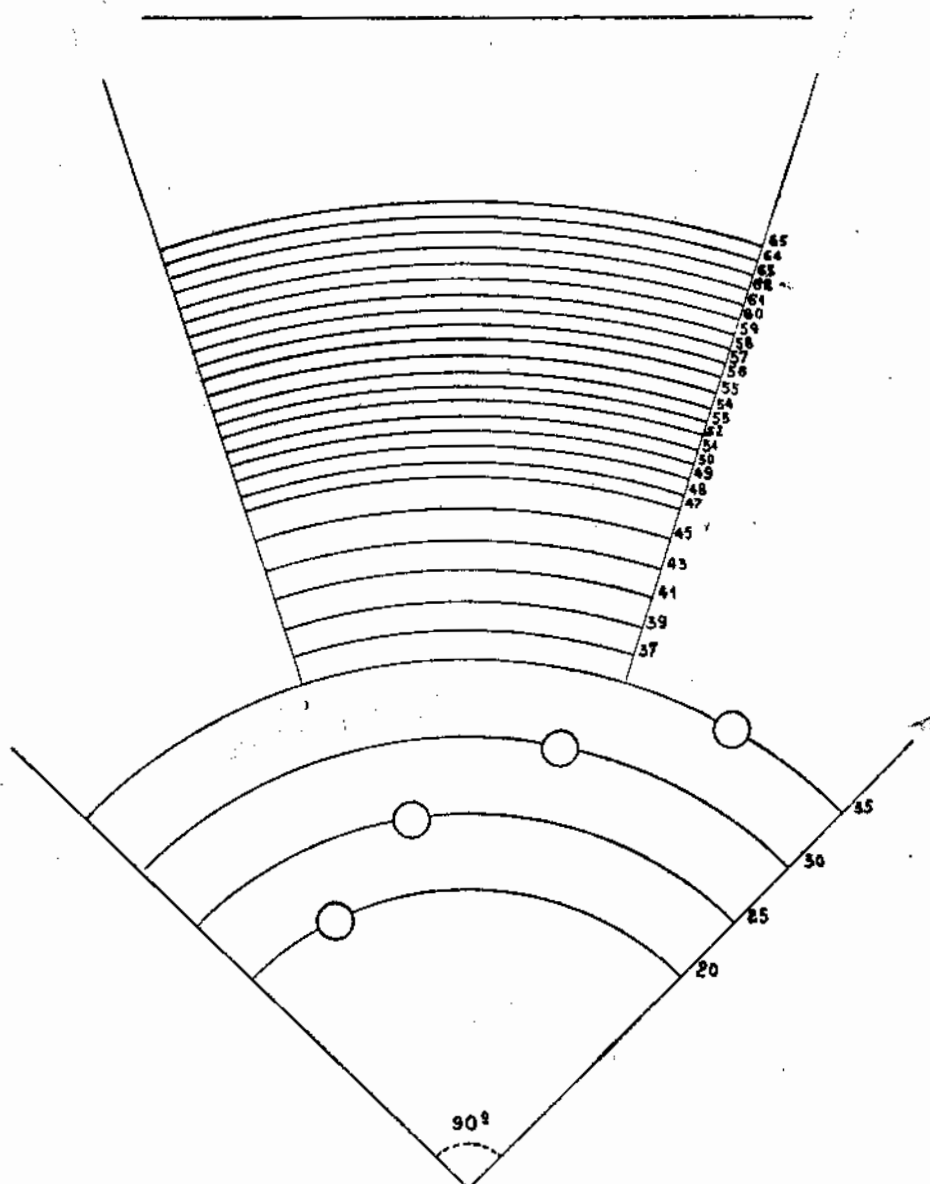
- 1 plataforma situada a 50cms acima do nível da água. O nadador deverá se erguer sobre a plataforma e lançar-se do outro lado do obstáculo para continuar o percurso.

- uma trave ou tronco de árvore que deverá ser transposto por baixo.

Se o local tem um comprimento de 50m ou mais, os obstáculos são escalonados assim:

- a) a 9m da saída; b) a 20m; c) a 31m; d) a 44m.

PROVA DE LANÇAMENTO DE GRANADA (Precisão e distância)



ESQUEMA DO LOCAL DE LANÇAMENTO DE GRANADAS, QUE SATISFAZ TANTO PARA A PROVA DE VELOCIDADE E PRECISÃO (1.ª PARTE), COMO PARA A PROVA DE ALCANCE DENTRO DOS LIMITES ACEITÁVEIS DE PRECISÃO (2.ª PARTE.)

Caso contrário, os obstáculos são repartidos conforme as possibilidades, aproximando-se tanto quanto possível das distâncias acima.

5 — **Corrida de Resistência:** A corrida é disputada em terreno variado e medianamente acidentado num percurso de 8 quilômetros, em andadura livre (marcha ou corrida) entrecortado ou não de paradas, ao sabor do concorrente, sendo a classificação de acôrdo com o tempo.

As equipes são colocadas na linha de saída conforme a ordem sorteada e partirão tôdas ao mesmo tempo.

As regras são as mesmas que para o "cross-country" no atletismo.

CONDIÇÕES DE TRANPOSIÇÃO DOS OBSTÁCULOS DO PERCURSO

A transposição dos diferentes obstáculos da pista obedece as seguintes condições:

Obst. n.º 1 — Escada — Subida livre, travessia por cima do pórtico e descida ou salto do lado oposto.

Obst. n.º 2 — Trave dupla — Saltar a primeira, tomar contato com o solo do outro lado e depois atravessar a seguinte.

Obst. n.º 3 — Rêde a transpor — Passar em estilo livre, sucessivamente por cima dos 6 fios.

Obst. n.º 4 — Rêde para atravessar rastejando — Processo de rastejar à escolha dos concorrentes.

Obst. n.º 5 — Passagem — É proibido tomar contato com o solo entre os cepos no intervalo compreendido entre as duas linhas brancas. Não é necessário utilizar todos os cepos.

Obst. n.º 6 — Barras suecas — Todos os estilos são permitidos, com a condição de transpor a barra superior que se acha a 2m30 do solo.

Obst. n.º 7 — Trave de equilíbrio —

Subir na trave pelo plano inclinado, percorrê-lo, e depois na extremidade tomar contato com o solo atrás da linha branca traçada para isso. Tôda a perda de equilíbrio que leva a tomar contato com o solo entre a linha branca e a linha de chegada é considerada como falta e o concorrente deve recommear.

Obst. n.º 8 — Condições iguais às descritas no obstáculo n.º 1.

Obst. n.º 9 — Barras sucessivas para transpor com o seguinte processo: por cima, por baixo, por cima, por baixo, em estilo à vontade dos concorrentes.

Obst. n.º 10 — Mesa Irlandesa — Todos os estilos são permitidos, com a condição que o concorrente não utilize os suportes.

Obst. n.º 11 — Trave — A atravessar por cima; estilo livre.

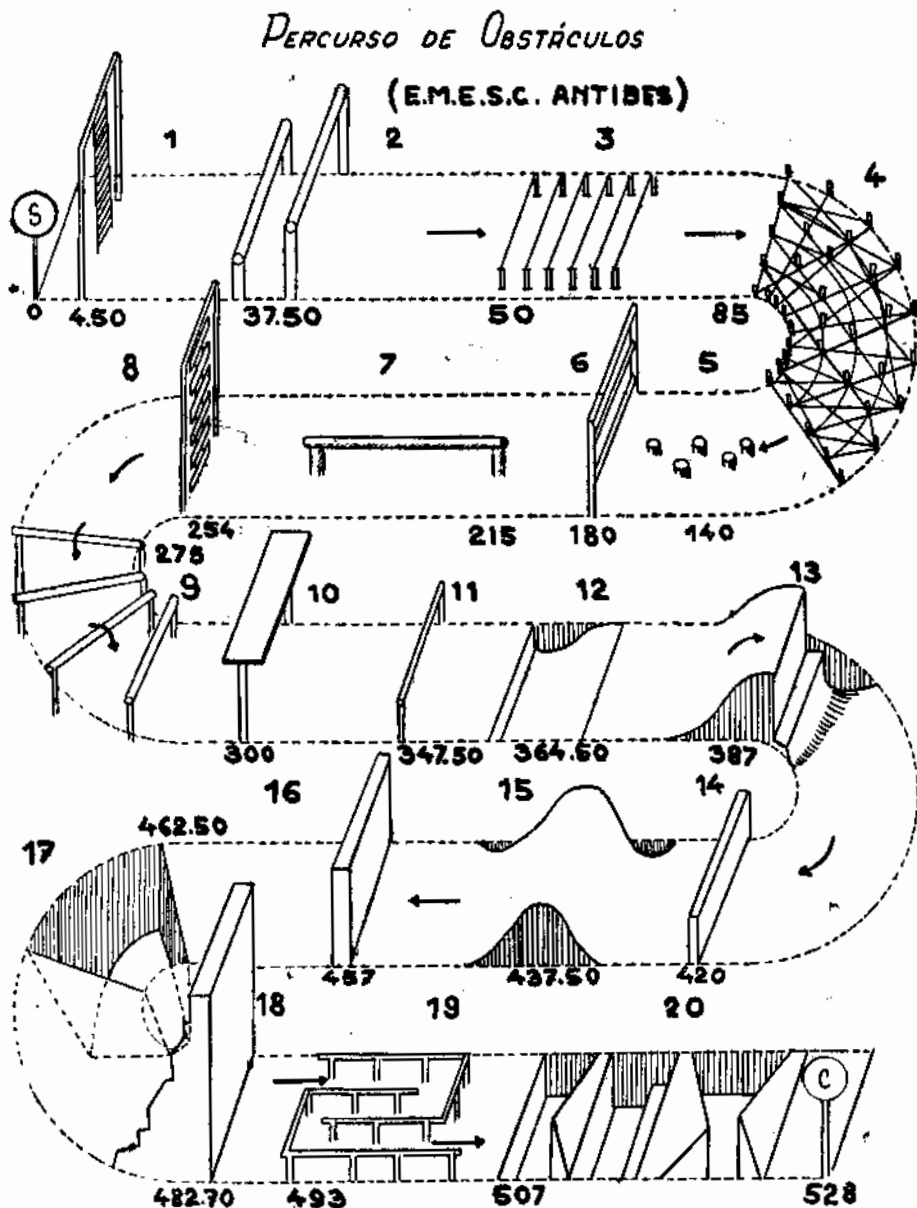
Obst. n.º 12 — 13 — 14 — 15 — 16 — Transposição livre.

Obst. n.º 17 — Fôssô — Salto em profundidade, depois escalar sem utilizar os bancos situados fora do corredor a seguir ou os ângulos.

Obst. n.º 18 — Muro — Muro. Necessidade de passar o obstáculo em sua parte mais alta, enquadrada por linhas brancas, sem tomar apoio nas partes laterais. Possibilidade de saltar na descida.

Obst. n.º 19 — Chicafra — Percurso normal do trajeto da chicana, auxiliando-se ou não do corrimão.

Obst. n.º 20 — Três trincheiras sucessivas a transpor à vontade dos concorrentes.



ESQUEMA DA PISTA DE OBSTÁCULOS, COM OS DADOS PRINCIPAIS NECESSÁRIOS À CONSTRUÇÃO DA MESMA.

CARACTERÍSTICAS DO PERCURSO DE OBSTÁCULOS

| N.º do Obstáculo | Tipo de obstáculo | Distância do obstáculo a contar da linha de partida | Características |
|------------------|---|---|--|
| 1 | Escada de corda | 4,50m | Altura - 5m |
| 2 | Traves duplas | 37,50m | 1ª trave altura: 1m; 2ª trave altura: 1,40m Distância entre as traves: 0,70m |
| 3 | Rêde de arame para passar por cima | 50m | 5 fios lisos a 0,60m de altura e 2m de distância; profundidade da rêde 20m aproximadamente |
| 4 | Rêde de arame para atravessar rastejando | 86m | Altura máxima da rêde 0,50m |
| 5 | Passagem | 140m | 5 cepos a 1,30m aproximadamente um dos outros |
| 6 | Espaldar | 180m | 3 barras horizontais respectivamente a 0,80-1,60m-2,30m |
| 7 | Traves de Equilíbrio | 215m | Altura: 1m |
| 8 | Escada vertical de trilhos | 254m | Altura: 5m |
| 9 | Traves horizontais duas a duas | 275m | Altura respectiva das traves: 1,20m-0,70m-1,20m-0,70m |
| 10 | Mesa Irlandesa | 300m | Altura: 2m -Largura 0,45 |
| 11 | Trave horizontal para saltar | 347,50m | Altura: 0,80m |
| 12 | Fôssos | 364,60m | Largura do fôssos 2m-Profundidade máxima 0,50m |
| 13 | Banqueta e fôssos | 387m | Altura da banqueta: 1m-Profundidade fôssos 0,50m |
| 14 | Pequeno muro | 420m | Altura: 1m |
| 15 | Fôssos-banqueta-fôssos | 438m | Profundidade dos 2 fôssos: 0,70m-altura banqueta: 1,40m |
| 16 | Muro de assalto | 457m | altura: 2m |
| 17 | Fôssos (salto em profundidade e escalada) | 462,50m | Profundidade: 2,10m-Comprimento: 4m |
| 18 | Muro de escalada | 483m | Altura: 4m - Largura da base 2m |
| 19 | Chicana | 493m | Comprimento: 8m-Percurso na chicana: 18m |
| 20 | Três trincheiras sucessivas | 507m | Trincheiras, largura máxima: 4m 1ª trincheira-profundidade: 0,85m 2ª trincheira-profundidade: 1,10m 3ª trincheira-profundidade: 0,85m |
| | Linha de Chegada | 528m | |