INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, EN PLACE REPOS ET REPOS

Durée totale : 30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'habileté que les cadets doivent acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre l'habileté en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir adopté les positions garde-à-vous, en place, repos et repos.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d’exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d’équipe.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de les pratiquer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.

Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1 — **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position du garde-à-vous.**

Durée : 5 min — Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION DU GARDE-À-VOUS

Pour adopter la position du garde-à-vous, le cadet doit s'assurer de :

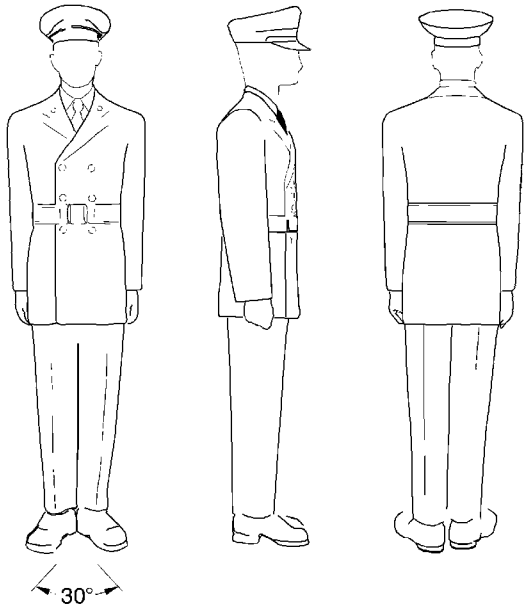
1. coller et aligner les talons;
2. former un angle de 30 degrés avec les pieds;
3. maintenir le corps en équilibre et le poids réparti également sur les deux pieds;
4. garder les épaules au niveau et perpendiculaires à l'avant;
5. garder les bras aussi droits que possible, les coudes et les poignets collés au corps;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

6. garder les poignets droits, le dos de la main vers l'extérieur, les doigts alignés et repliés sur la paume, les pouces appuyés contre le côté de l'index sur l'articulation du centre; le dos des doigts et les pouces touchant légèrement les cuisses et les pouces alignés sur la couture du pantalon;

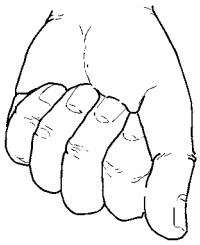
7. tenir la tête droite, le cou touchant l'arrière du col, les yeux immobiles et le regard dirigé vers l'avant;

8. ne tendre aucune partie du corps.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Position du garde-à-vous



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Position des poings au garde-à-vous



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le dos cambré ou les hanches trop orientées vers l'avant,
- les épaules et le corps tendus,
- le corps penché vers l'avant ou vers l'arrière,
- les pouces non alignés sur les coutures du pantalon,
- les pieds ne forment pas le bon angle.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Adopter la position du garde-à-vous par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

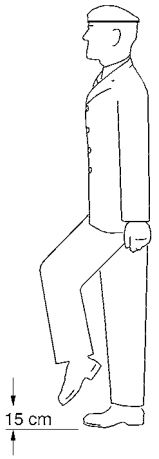
Point d'enseignement 2 **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position en place repos.**

Durée : 5 min Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

La position en place repos est une position intermédiaire entre le garde-à-vous et la position repos. Elle ne permet pas de détente, mais peut être maintenue sans effort plus longtemps que la position garde-à-vous.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, EN PLACE REPOS, ESCOUADE – UN », le cadet fléchit le genou gauche.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement – En place repos

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté,
- ne pas déplacer le bon pied,
- lever le pied au lieu de plier le genou,
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

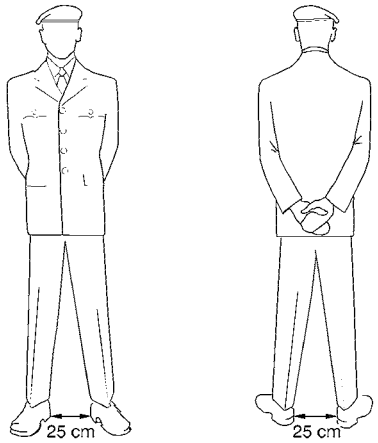
Au commandement « ESCOUADE — DEUX », le cadet doit :

1. coller et aligner les talons;

2. déplacer le pied gauche vers la gauche, redresser la jambe à la cadence du pas de gymnastique et placer rapidement le pied à plat sur le sol, le côté intérieur du talon gauche à 25 cm de celui du talon droit;

3. en même temps, placer rapidement les bras derrière le dos, en les tendant le plus possible, le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, les pouces croisés, le droit par-dessus le gauche, et les doigts tendus vers le sol;

4. répartir également le poids du corps sur les deux pieds.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position « en place, repos »



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- déplacer le pied à une distance inadéquate,
- ne pas mettre le dos de la main droite entièrement dans la paume de la main gauche,
- ne pas croiser les pouces,
- tendre les bras de façon à bloquer les coudes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

Adopter la position en place repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3 — **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position du garde-à-vous à partir de la position en place repos.**

Durée : 5 min — Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, GARDE-À-VOUS, ESCOUADE – UN », fléchir le genou gauche et ramener le poids du corps sur le pied droit.

Au commandement « ESCOUADE — DEUX », le cadet doit :

1. tendre vivement la jambe gauche, placer le pied au sol de façon énergique, le bout du pied en premier, puis le talon, en gardant les talons en ligne;

2. en même temps, d'un mouvement rapide, ramener les bras et les mains à la position garde-à-vous.

Au commandement « GARDE-À-VOUS », combiner les deux mouvements en un seul. La cadence est marquée au compte de « UN ».



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des positions du garde-à-vous et en place repos.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

Adopter la position du garde-à-vous à partir de celle d'en place repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

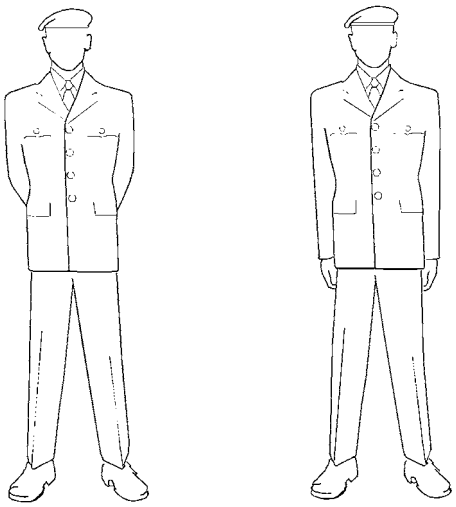
Point d'enseignement 4 **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position repos.**

Durée : 5 min Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION DE REPOS

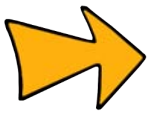
On demande la position de repos pour permettre aux cadets de se détendre. Ce commandement ne se donne que lorsque l'escouade est à la position en place repos.

Au commandement « RE-POS », le cadet doit fermer les mains et ramener les bras le long du corps, à la position du garde-à-vous, puis se détendre.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-5), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Position en place, repos



En position de repos, s'ils en ont obtenu la permission, les cadets peuvent ajuster leurs vêtements ou leur équipement, mais ne doivent pas bouger les pieds ni parler.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Parmi les erreurs communes se trouvent les suivantes : bouger, s'agiter ou parler sans permission.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

Adopter la position de repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 5 **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position en place repos à partir de la position repos.**

Durée : 5 min Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS À PARTIR DE LA POSITION REPOS

Au commandement préparatoire « ESCOUADE », le cadet doit adopter la position en place repos.



Il est préférable d'enseigner ce PE comme pratique de groupe pour assurer le respect de la cadence et l'unité de l'escouade.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est le manque d'attention.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

Adopter la position en place repos à partir de la position repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Adopter les positions garde-à-vous, en place repos et repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent à l'unisson, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.