

INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 9

OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ

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 les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.8 (Marche et halte au pas cadencé).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir marqué le pas, avancé, et s'être arrêté au pas cadencé.

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 s'exercer, 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 interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.

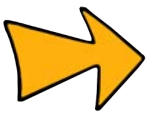


Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

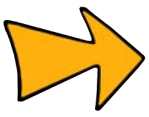
Point d'enseignement 1 **Expliquer, démontrer et demander aux cadets de marquer le pas.**

Durée : 10 min Méthode : Démonstration et exécution

MARQUER LE PAS



Les mouvements pour marquer le pas sont exécutés pour cesser le déplacement vers l'avant pendant un courte période, lors de la marche. La cadence est la même lorsqu'on marque le pas et lorsqu'on marche. Seules les jambes bougent, la partie supérieure du corps demeurant à la position du garde-à-vous, les bras étant immobiles le long du corps.



Le commandement pour marquer le pas est donné lorsque le pied droit est en avant et au sol.

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.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, MARQUEZ LE PAS, ESCOUADE - UN » les cadets doivent faire un demi-pas du pied gauche et poser le pied à plat sur le sol de façon naturelle. Maintenir la cadence, ramener le pied droit vers le pied gauche sans fléchir la jambe, sans toucher le sol et adopter la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

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



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 :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- toucher le sol du pied droit lors du déplacement du pied droit vers le pied gauche.

Au commandement « ESCOUADE - DEUX », les cadets doivent fléchir le genou gauche de façon à permettre à la partie inférieure de la jambe et au pied de former un angle naturel, tenir la pointe du pied à 15 cm au-dessus du sol, déposer la pointe du pied au sol avant le talon à mesure que la jambe redescend, puis continuer de marquer le pas jusqu'au commandement « VERS L'A – VANT » ou « HALTE » soit donné.



Pratiquer les mouvements lorsque :

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



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,
- se balancer d'un côté à l'autre;
- augmenter la cadence des pas;
- ne pas maintenir l'alignement.

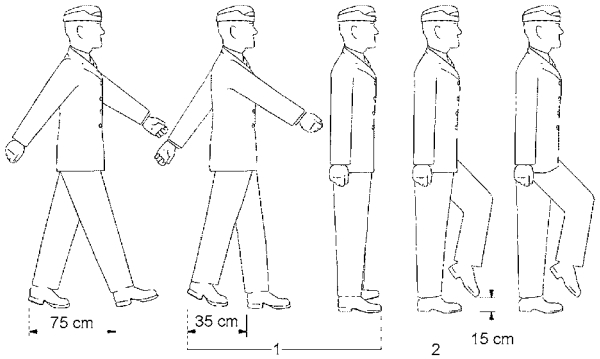
Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements en un seul. La cadence est marquée par « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».

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.



Pratiquer les mouvements lorsque :

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



«MARQUEZ LE PAS»

Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-16), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marquer le pas au pas cadencé

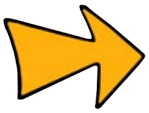
CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2 **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'avancer en marquant le pas.**

Durée : 10 min Méthode : Démonstration et exécution

AVANCER EN MARQUANT LE PAS



Le commandement « VERS L'A — VANT » est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « VERS L'A – VANT », les cadets doivent redresser la jambe droite et adopter la position du garde-à-vous, lancer le pied gauche vers l'avant en faisant un demi-pas et continuer à marcher au pas cadencé en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements en un seul. Observer la cadence suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».

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.



Pratiquer les mouvements lorsque :

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



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 se déplacer en même temps que l'escouade;
- commencer les mouvements du mauvais pied;
- faire un pas initial plus grand qu'un demi-pas.

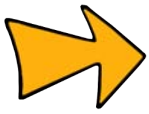
CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour avancer en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3 — **Expliquer, démontrer et demander aux cadets de s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas.**

Durée : 5 min — Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS



Le commandement est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « ESCOUADE – HALTE », le cadet doit :

1. marquer le pas une fois de plus avec le pied droit;
2. marquer le pas une fois de plus avec le pied gauche;
3. redresser la jambe droite au pas de gymnastique et adopter la position du garde-à-vous.

La cadence est marquée en comptant « un, un-deux ».

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements en un seul. Observer la cadence suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».

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.



Pratiquer les mouvements lorsque :

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



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 de ne pas s'arrêter en même temps que le reste de l'escouade.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer 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 ensemble, 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.

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.