

INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, REPOS ET EN PLACE, 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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 la compétence que les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de la mettre 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 montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent 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-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de 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 lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1 — **Expliquer et démontrer les mouvements, puis 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

Le cadet doit adopter la position du garde-à-vous, en s'assurant de :

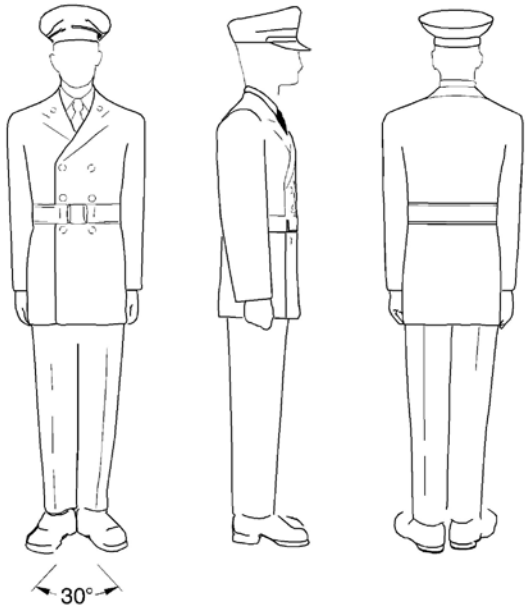
1. coller et d'aligner les talons;
2. former un angle de 30 degrés avec les pieds;
3. maintenir le corps en équilibre et de répartir le poids également sur les deux pieds;
4. placer les épaules à la même hauteur et perpendiculaire à l'avant;
5. garder les bras aussi droits que possible, les coudes et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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-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. éviter de tendre toute partie du corps.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, 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), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, 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-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le dos cambré ou les hanches trop avancées;
- 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

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

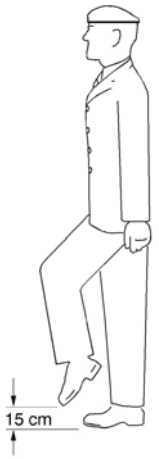
Point d'enseignement 2 **Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position en place repos.**

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 aucune 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), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement – En place repos

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

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

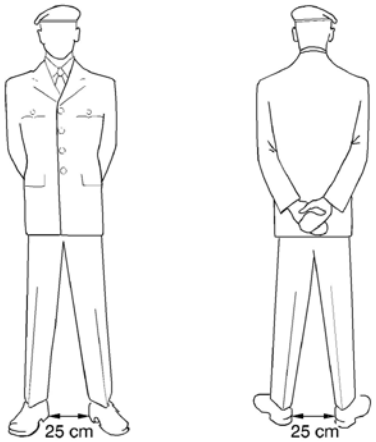
Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit :

1. coller et aligner les talons;

2. déplacer le pied gauche vers la gauche, le redresser au pas de gymnastique et le placer rapidement à plat sur le sol en laissant un écart de 25 cm entre l'intérieur du talon gauche et du talon droit;

3. en même temps, placer rapidement les bras derrière le dos, en les tendant le plus possible et en plaçant le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, le pouce droit croisé par-dessus le pouce gauche, et les doigts collés et tendus;

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), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position en place repos 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-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées 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;
- les pouces sont entrelacés;
- tendre les bras de façon à bloquer les coudes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3 — **Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position 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 la jambe gauche au pas de gymnastique, placer le pied au sol, le bout du pied en premier, puis le talon, en gardant les talons alignés;

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

Au commandement « GARDE-À—VOUS », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée au compte de « UN ».



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

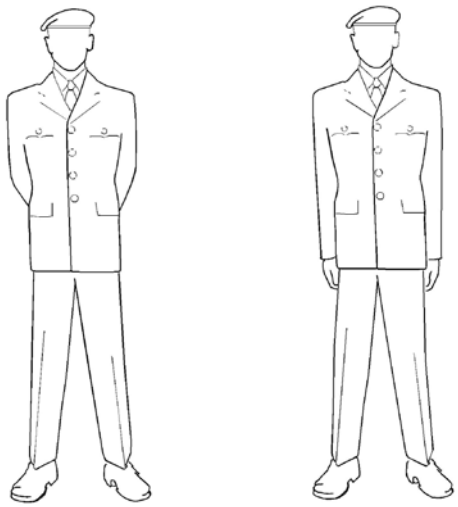
Point d'enseignement 4 **Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position repos.**

Durée : 5 min Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION REPOS

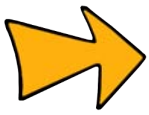
On ordonne la position repos pour permettre aux cadets de se détendre. Ce commandement ne se donne que lorsque l'escouade est en position en place repos.

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), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Position repos



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



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : bouger, s'agiter ou parler sans permission.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 5 — **Expliquer et démontrer les mouvements, puis 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 sous forme d'exercice collectif pour assurer le synchronisme et l'unité de l'escouade.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'adoption par les cadets des positions garde-à-vous, en place repos et repos 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 à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent 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-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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 cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.