INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 8

OCOM M108.08 – MARCHE ET HALTE 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-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 le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.07 (Exécuter les mouvements requis pour ouvrir et fermer les rangs).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté la marche et la halte au pas cadencé.

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 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 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.

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 1 **Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la marche au pas cadencé.**

Durée : 10 min Méthode : Démonstration et exécution

La longueur normale d'un pas est de 75 cm.

MARCHE AU PAS CADENCÉ

Les corps/escadrons exécutent les mouvements et les exercices à pied au pas cadencé, au pas ralenti et au pas de gymnastique. À la marche au pas cadencé, la cadence est établie à 120 pas par minute.

Le pas cadencé peut être maintenu pendant de longues périodes et convient à l'exécution des tâches courantes.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAS CADENCÉ, MARCHE, ESCOUADE–UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas, la pointe du pied soulevée, et poser d'abord le talon directement au sol en orientant la pointe du pied directement vers l'avant, tout en balançant le bras droit directement vers l'avant et le bras gauche directement vers l'arrière, à la hauteur de la taille.



Exécuter les mouvements lorsque :

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



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 :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- poser ou frapper le pied gauche à plat au sol au lieu de poser le talon d'abord;
- balancer les bras à une hauteur inappropriée.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », les cadets doivent poursuivre la marche en effectuant des pas de longueur réglementaire, en avançant les jambes successivement en les déplaçant en ligne droite, en balançant les bras alternativement en ligne droite, à partir de l'épaule, de l'avant vers l'arrière, en gardant les poings fermés, comme en position du garde-à-vous, et en gardant l'alignement sur le flanc de direction.

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.



Le flanc de direction est le rang, ou la file, désigné par le commandant et à partir duquel l'alignement doit s'établir, lors de la formation en escouade.



Exécuter les mouvements lorsque :

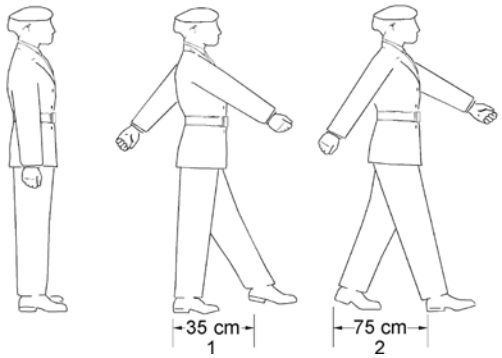
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



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 associées au pas initial, sauf que ici, le pas est supérieur ou inférieur à 75 cm.

Au commandement « PAS CADENCÉ—MARCHE », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée par « GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-6), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marche au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de la marche au pas cadencé 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 2 **Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la halte au pas cadencé.**

Durée : 10 min Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ

Au commandement, « EN DÉCOMPOSANT, HALTE, ESCOUADE—UN », donné lorsque le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit retenir le mouvement vers l'avant en plaçant le pied droit à plat au sol et en utilisant le talon pour s'arrêter, puis ramener le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière.



Exécuter les mouvements lorsque :

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



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 : faire un pas plus grand ou plus petit que 75 cm et ne pas balancer les bras vers l'avant et l'arrière.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et le placer à plat au sol, puis ramener le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.



Exécuter les mouvements lorsque :

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



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 associées au pas initial, sauf qu'ici, le pas est supérieur ou inférieur à 35 cm (un demi-pas).

Au commandement « ESCOUADE—TROIS », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, en adoptant la position du garde-à-vous.

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.



Exécuter les mouvements lorsque :

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



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

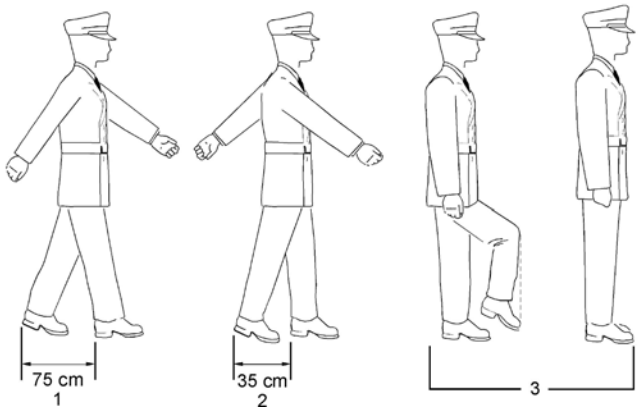
Les erreurs communes sont entre autres : ne pas ramener les bras le long du corps et ne pas plier le genou droit et le tendre au pas de gymnastique.

Au commandement « ESCOUADE—HALTE », combiner les deux mouvements au pas cadencé. La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Exécuter les mouvements lorsque :

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



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

Figure 2 Halte au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de la marche et de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

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.

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 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.

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.

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.