

INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 5

OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE

Durée totale : 30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon est présentée dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, 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 et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.04 (Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les pas vers l'avant et vers l'arrière.

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 précision, esprit de corps, coordination des mouvements et 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-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



L’instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, pour 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 du niveau d'énergie et de précision requis. 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 de l’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'exécuter des pas vers l'avant.**

Durée : 15 min — Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'AVANT



Les pas vers l'avant sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'avant; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l’escouade doit se déplacer au pas de marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS EN AVANT MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied gauche et en soulevant le talon droit, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-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. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- une longueur de pas incorrecte;
- partir du mauvais pied;
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde à vous.



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. 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;
- le mauvais pied est déplacé;
- le pied est levé au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « UN PAS VERS L'AVANT—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la cadence suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Lors de l'exécution de pas vers l'avant :

(1) le mouvement se fait au pas cadencé;

(2) chaque déplacement doit correspondre à la longueur d'un demi-pas (35 cm);

(3) les bras doivent demeurer immobiles le long du corps;

(4) lorsque deux pas sont exécutés, le pied gauche est ramené à côté du droit pour adopter la position du garde à vous.



Exécuter 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.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de pas vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2 — **Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'arrière.**

Durée : 10 min — Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'ARRIÈRE



Les pas vers l'arrière sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'arrière; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit se déplacer au pas de marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS EN ARRIÈRE MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit reculer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps sur le pied droit et en soulevant le talon gauche, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde à vous.



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. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « UN PAS VERS ARRIÈRE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la cadence suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».



Exécuter 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 la leçon.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de pas vers l'arrière servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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 en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d’équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d’instruction et les cérémonies militaires. On doit faire des corrections sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-001, 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-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.