INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 9

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

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-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 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 M108.08 (Exécuter la marche et la halte au pas cadencé).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir marqué le pas, et s'être avancé et arrêté 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 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, 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 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 de l’exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel 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.

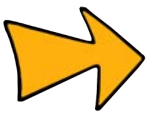


Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d’enseignement 1 **Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'exercer à marquer le pas.**

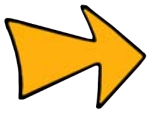
Durée : 10 min Méthode : Démonstration et exécution

MARQUER LE PAS



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



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

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, MARQUEZ LE PAS, ESCOUADE—UN » le cadet doit 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 ni toucher le sol tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, et 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 :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- toucher le sol du pied droit lorsqu'il est déplacé vers le pied gauche.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit 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'AVANT » ou « HALTE » soit donné.



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

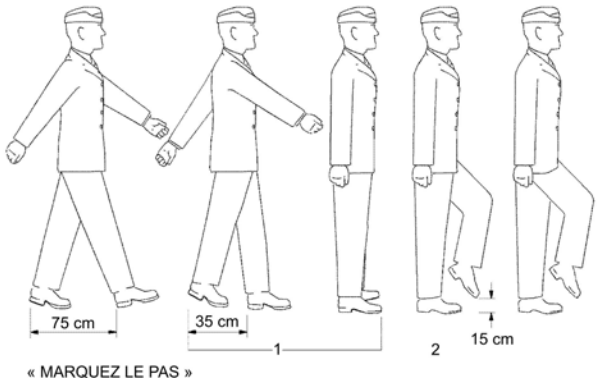
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Au commandement « MARQUEZ – LE PAS », combiner les deux mouvements. La cadence est marquée par « GAUCHE—RAMENÉ—GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



Exécuter les mouvements lorsque :

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



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-16), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marquer le pas au pas cadencé

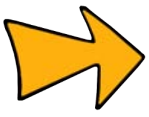
CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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 et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'avancer en marquant le pas.**

Durée : 10 min — Méthode : Démonstration et exécution

AVANCER EN MARQUANT LE PAS



Le commandement pour avancer 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 », le cadet doit tendre la jambe droite et adopter la position du garde à vous, avancer le pied gauche vers l'avant en faisant un demi-pas et continuer de marcher au pas cadencé en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Au commandement « MARQUEZ – LE PAS », les deux mouvements sont combinés. Observer la cadence suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».

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 :

- 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.

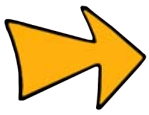
CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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 et démontrer les mouvements, puis 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. tendre 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 « MAR – QUEZ LE PAS », combiner les deux mouvements. Les mouvements sont exécutés en comptant la mesure suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».

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.

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 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 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.

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-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.