



## INSTRUCTION COMMUNE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 1

#### OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, EN PLACE REPOS ET REPOS

Durée totale :

30 min

### INTRODUCTION

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière; et
- choisir la formation d'escouade la plus efficace par rapport à la leçon enseignée. L'escouade peut former un seul rang, un demi-cercle ou encore un « U » au cours de l'instruction de l'exercice militaire élémentaire. (Nota : Tous les cadets **doivent** pouvoir bien voir toutes les démonstrations et les explications.)

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Cette leçon est présentée à l'aide de la méthode d'instruction par démonstration et exécution. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour permettre aux cadets de participer à une étude supervisée de la matière d'enseignement pratique. Cette méthode donne l'occasion à l'instructeur de présenter la matière, de démontrer et expliquer les procédures, et de superviser les cadets pendant leur mise en pratique des compétences. Cette méthode se prête à tous les styles d'apprentissage.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux membres de l'escouade 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. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

#### RÉVISION

S.O.

## OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'adopter les positions garde-à-vous, en place repos et repos.

## IMPORTANCE

Comme membres du Mouvement des cadets du Canada (MCC), les cadets doivent effectuer les mouvements de l'exercice militaire à un niveau compétent, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination physique et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés avec facilité et sans hésitation. S'assurer que les cadets se déplacent efficacement en groupe pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion. Cela développe la base du travail d'équipe sur lequel compte le MCC.

---

### Point d'enseignement 1

### Adopter la position du garde-à-vous

Durée : 6 min

Méthode : Démonstration et exécution

---

## DÉMONTRER LES MOUVEMENTS COMPLETS EN COMPTANT LA MESURE



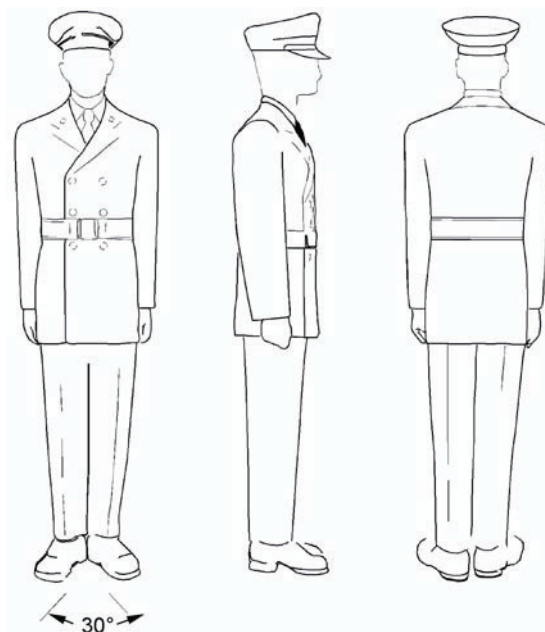
Il faut rappeler aux instructeurs qu'ils doivent donner l'exemple pendant l'exercice militaire à partir du moment où ils entrent sur le terrain de parade. Les mouvements de l'exercice militaire appropriés, combinés à un comportement professionnel, sont d'une importance considérable et doivent servir d'exemple tout au long de la période d'instruction.

L'instructeur peut faire une démonstration complète des mouvements de l'exercice militaire en comptant la mesure. Un aide-instructeur ayant l'expérience pratique doit faire cette démonstration.

La démonstration doit être faite de diverses positions, selon le besoin.

Le cadet doit adopter la position du « garde-à-vous » en s'assurant que :

- a. les talons sont rapprochés et en ligne;
- b. la pointe des pieds est tournée vers l'extérieur pour former un angle de 30 degrés;
- c. le corps est bien équilibré et le poids est réparti également sur les deux pieds;
- d. les épaules sont droites et perpendiculaires à l'avant;
- e. les bras tombent naturellement, les coudes et les poignets s'appuient contre le corps;
- f. les poignets sont droits, le dos de la main faisant face à l'extérieur, les doigts sont alignés et touchent la paume de la main, les pouces sont collés sur l'index à la deuxième jointure, les pouces et le dos des doigts touchant légèrement la cuisse, et les pouces sont en ligne avec la couture du pantalon;
- g. la tête est droite, le cou s'appuie sur l'arrière du col, les yeux sont immobiles et le regard est dirigé droit vers l'avant; et
- h. aucune partie du corps ne doit être tendue.



A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001*

Figure 8-1-1 Position du garde-à-vous



A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001*

Figure 8-1-2 Poignets en position du garde-à-vous



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

### **FAIRE DEUX DÉMONSTRATIONS COMPLÈTES ET FINALES**

Les instructeurs doivent faire une démonstration complète et prévoir du temps pour la pratique.

L'instructeur doit faire pratiquer l'escouade à exécuter les mouvements collectivement, individuellement et collectivement.

**Point d'enseignement 2****Adopter la position en place repos**

Durée : 6 min

Méthode : Démonstration et exécution

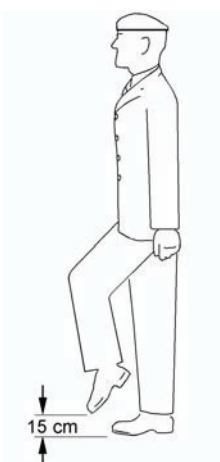
**DÉMONTRER LES MOUVEMENTS COMPLETS EN COMPTANT LA MESURE**

La position « en place repos » est une position intermédiaire entre le « garde-à-vous » et le « repos ». Elle ne permet pas de détente, mais peut être maintenue sans effort plus longtemps que la position du garde-à-vous.

**DÉMONTRER LA PREMIÈRE PARTIE DU MOUVEMENT (PREMIER NUMÉRO)**

Pour faciliter l'instruction, les commandements d'exercice militaire ont été divisés en mouvements distincts ou numéros. Les instructeurs doivent démontrer et expliquer chaque numéro.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, EN PLACE REPOS, ESCOUADE – UN », le cadet fléchit le genou gauche.



*A-PD-201-000/PT-000, Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001*

Figure 8-1-3 Escouade UN – En place repos

**FAIRE PRATIQUER LE PREMIER MOUVEMENT PAR L'ESCOUADE**

Faire pratiquer l'escouade à exécuter le premier mouvement collectivement, individuellement et collectivement.



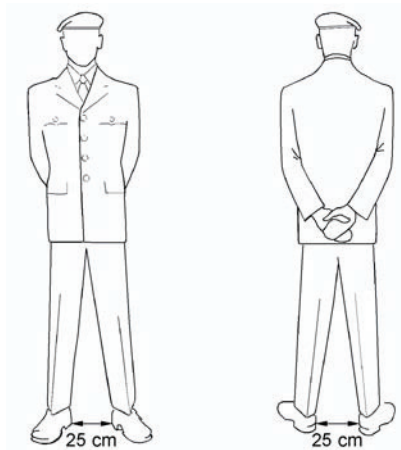
Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

**DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA DEUXIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (DEUXIÈME NUMÉRO)**

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

1. écarter le pied gauche vers la gauche, redresser la jambe à une cadence accélérée et placer rapidement le pied à plat sur le sol, l'intérieur du talon gauche à 25 cm de celui du talon droit;

2. en même temps, placer rapidement les bras derrière le dos, en les tendant le plus loin possible, le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, les pouces croisés, le droit par-dessus le gauche, et les doigts étendus ensemble; et
3. répartir également le poids du corps sur les deux pieds.



*A-PD-201-000/PT-000, Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001*

Figure 8-1-4 Position en place repos

### **FAIRE PRATIQUER LE DEUXIÈME MOUVEMENT PAR L'ESCOUADE**

Faire pratiquer l'escouade à exécuter le deuxième mouvement collectivement, individuellement et collectivement.

### **FAIRE DEUX DÉMONSTRATIONS COMPLÈTES ET FINALES**

Au commandement « EN PLACE RE – POS », les deux parties du mouvement sont combinées en une seule. Le mouvement est exécuté en comptant la mesure « un ».

Les instructeurs doivent faire une démonstration complète et prévoir du temps pour la pratique.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

#### **Point d'enseignement 3**

#### **Passer de la position en place repos à la position garde-à-vous**

Durée : 6 min

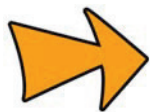
Méthode : Démonstration et exécution

### **DÉMONSTRER LES MOUVEMENTS COMPLETS EN COMPTANT LA MESURE**

L'instructeur doit faire une démonstration complète des mouvements de l'exercice militaire en comptant la mesure. Un aide-instructeur ayant l'expérience pratique doit faire cette démonstration.

La démonstration doit être faite de diverses positions, selon le besoin.

## DÉMONTRER LA PREMIÈRE PARTIE DU MOUVEMENT (PREMIER NUMÉRO)



Pour faciliter l'instruction, les commandements d'exercice militaire ont été divisés en mouvements distincts ou numéros. Les instructeurs doivent démontrer et expliquer chaque numéro.

Afin de passer de la position « en place repos » à la position « garde-à-vous », le cadet doit :

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, GARDE-À-VOUS, ESCOUADE – UN », fléchir le genou gauche et transférer le poids de son corps sur le pied droit.

### FAIRE PRATIQUER LE PREMIER MOUVEMENT PAR L'ESCOUADE

Faire pratiquer l'escouade à exécuter le premier mouvement collectivement, individuellement et collectivement.

## DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA DEUXIÈME PARTIE DU MOUVEMENT

Au commandement « ESCOUADE – DEUX » :

1. étendre vivement la jambe gauche, placer le pied au sol de façon énergique, le bout du pied en premier, puis le talon, en gardant les talons en ligne; et
2. en même temps, d'un mouvement rapide, ramener les bras et les mains à la position du garde-à-vous.

### FAIRE DEUX DÉMONSTRATIONS COMPLÈTES ET FINALES

Au commandement « GARDE-À-VOUS », les deux parties du mouvement sont combinées en une seule partie. Le mouvement est exécuté en comptant la mesure « un ».

Les instructeurs doivent faire une démonstration complète et prévoir du temps pour la pratique.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

---

### Point d'enseignement 4

### Adopter la position repos

Durée : 6 min

Méthode : Démonstration et exécution

---

## DÉMONTRER LES MOUVEMENTS COMPLETS EN COMPTANT LA MESURE

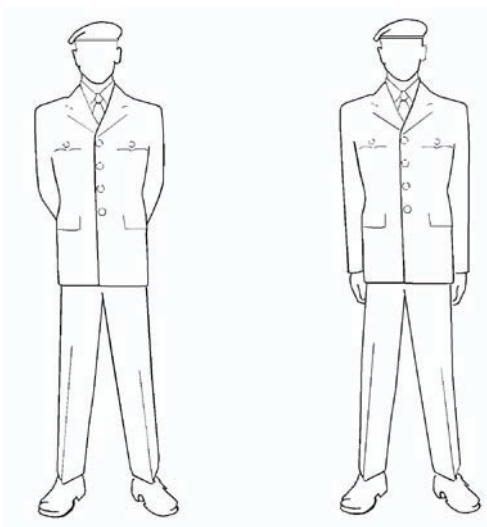
L'instructeur doit faire une démonstration complète des mouvements de l'exercice militaire en comptant la mesure. Un aide-instructeur ayant l'expérience pratique doit faire cette démonstration.

La démonstration doit être faite de diverses positions, selon le besoin.

Mettre les cadets à la position « repos » pour leur permettre de se détendre. Ce commandement ne peut être donné que lorsque l'escouade est à la position « en place repos ».

Au commandement « RE – POS », les membres de l'escouade doivent :

1. fermer les mains et ramener les bras le long du corps, comme pour la position du garde-à-vous; et
2. se détendre.



A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001*

Figure 8-1-5 De la position en place repos à la position repos



À la position en place repos, le cadet peut, s'il en a la permission, ajuster sa tenue et son équipement sans déplacer les pieds et sans parler.

### **FAIRE PRATIQUER LES MOUVEMENTS COMPLETS EN COMPTANT LA MESURE**

Faire pratiquer l'escouade à exécuter le premier mouvement collectivement, individuellement et collectivement.

### **FAIRE DEUX DÉMONSTRATIONS COMPLÈTES ET FINALES**

Combiner les mouvements précédents en comptant la mesure. Les instructeurs doivent faire une démonstration complète et prévoir du temps pour la pratique.

#### **Point d'enseignement 5**

#### **Adopter la position en place repos à partir de la position repos**

Durée : 1 min

Méthode : Démonstration et exécution

### **DÉMONTRER LES MOUVEMENTS COMPLETS EN COMPTANT LA MESURE**

L'instructeur doit faire une démonstration complète des mouvements de l'exercice militaire en comptant la mesure. Un aide-instructeur ayant l'expérience pratique doit faire cette démonstration.

La démonstration doit être faite de diverses positions, selon le besoin.

Pour passer à la position en place repos à partir de la position repos, le cadet doit adopter la position en place repos au commandement préparatoire ESCOUADE (ou titre de la formation).



L'enseignement de ce point d'enseignement est plus efficace s'il est donné comme exercice en groupe afin d'assurer le respect des mesures et la simultanéité de l'escouade.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

---

### CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

Pour confirmer l'apprentissage de cette leçon, il faut faire pratiquer les cadets, en escouade, à exécuter les mouvements des positions garde-à-vous, en place repos et repos, et insister sur les mouvements avec lesquels ils ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

#### Pratiquer les mouvements complets lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure; et
- l'escouade **évalue** la mesure.

---

### CONCLUSION

---

#### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les mouvements d'exercice militaire sont des techniques à pratiquer individuellement et qui permettent au cadet de devenir plus efficace en tant que membre d'une unité. On encourage les cadets à pratiquer les mouvements lorsque les occasions se présentent. Une rétroaction continue doit être donnée et prise en considération pendant tout exercice militaire.

#### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Le cadet doit participer à une cérémonie de revue annuelle conformément à l'A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ces mouvements seront utilisés pour la préparation et l'exécution de la cérémonie de revue annuelle.

#### OBSERVATIONS FINALES

L'efficacité, la précision et la dignité sont des qualités qui distinguent l'exercice militaire des cadets. Ces qualités sont le fruit de l'autodiscipline et de la pratique. Elles assurent la cohésion et la fierté de l'unité. Un bon exercice, bien répété, surveillé attentivement et exigeant le plus haut degré de précision constitue un excellent exercice d'obéissance et de vigilance. Un tel exercice définit la norme pour l'exécution de toute tâche, tant pour l'individu que pour l'unité, et contribue à créer entre le commandant et ses subordonnés, la confiance mutuelle qui est une condition essentielle d'un bon moral. Les qualités personnelles développées sur le terrain de parade doivent se perpétuer à travers toutes les phases de la vie.

#### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

### DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

A0-002 A-PD-201-000/PT-000 DHP 3-2. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.