

Plan de leçon - Exercice militaire



Introduction

Présentation : Sgt/s Carlino Victoria

Révision : halte, pas cadencé, garde à vous

Formation*

Quoi : M108.09 : Marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé

Pourquoi : parades, précision, camps d'été (exemples)

PE1 : Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de marquer le pas

PE2 : Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'avancer en marquant le pas

PE3 : Expliquer et démontrer aux cadets, puis demander aux cadets de s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas

Objectifs : garder le même pas et s'arrêter en même temps

Sécurité : ne pas frapper trop fort (genoux, dos)

Règle : lever bras gauche, ne pas parler en même temps

Méthode DEER

Démonstration (PE1 : MARQUER LE PAS)

«ESCOUADE, MARQUEZ LE – PAS»

Pause : check, ramène x3

Pas de questions, pas d'explications

Explication

- Le commandement se donne sur le pied droit
- Les jambes lèveront à 90
- Le haut du corps = droit
- LES MAINS RESTENT SUR LE LONG DU CORPS ET NE SUIVENT PAS LES JAMBES

Escouade 1 («EN DÉCOMPOSANT, MARQUEZ LE PAS, ESCOUADE – UN») :

- Faire un demi-pas du pied gauche
- Ramener la jambe droite à côté de la jambe gauche SANS PLIER LA JAMBE NI TRAÎNER PIED
- Ramener le bras droit sur le long du corps (position gav)

Erreurs fréquentes :

- Ne pas faire de demi-pas (trop grand)
- TRAÎNER LE PIED = Jambe de bois (pirates)

Escouade 2

- Plier genou gauche
- Déposer pointe pied au sol
- Continuer de marquer le pas jusqu'à halte ou avancer

Erreurs fréquentes : Pas de bras droits, perdre l'équilibre, aller plus vite et alignement

Questions ? Questions !

1. La pause
2. Que fait-on avec les jambes ? Elles lèvent à 90 degrés
3. Où vont les bras ? ILS RESTENT DROITS SUR LE LONG DU CORPS



Exécution

JE, TU, PU

En décomposant

Petits groupes

QUESTIONS ? ☺

Récapitulation/ Pratique

1. Commandement
2. Pause
3. Points importants /à corriger
4. Cadet modèle

Questions ? ☺

Démonstration (PE2 : VERS L'AVANT)

«VERS L'A-VANT »

Pause : check, go X3 ☺

Explication

-sur le pied gauche

- Faire un pas (droit)

-Lever les bras (recommencer à marcher)

QUESTIONS ? QUESTIONS !

1. Sur quel pied ? Gauche
2. On recommence à marcher de quel pied ? Gauche

Exécution

JE, TU, PU

En décomposant

Petits groupes

QUESTIONS ? ☺

Récapitulation/ Pratique

1. Commandement
2. Pause
3. Points importants /à corriger
4. Cadet modèle

Questions ? ☺

Démonstration (PE3 : S'ARRÊTER)

« Halte »

Pause: check, check, bang x3 ☺

Explication

- Sur le pied gauche
- Marquer encore pied gauche
- Marquer encore pied droit
- Bang jambe droite
- Revenir au gav

QUESTIONS ? QUESTIONS !

1. Combien de pas avant de s'arrêter ? 2
2. Où est-ce qu'on a déjà utilisé ce mouvement ? Sur parade

Exécution

JE, TU, PU

En décomposant

Petits groupes

QUESTIONS ? ☺

Récapitulation/ Pratique

1. Commandement
2. Pause
3. Points importants /à corriger
4. Cadet modèle

Questions ? ☺

Conclusion

Temps/action

Bref résumé : Marquer le pas, avancer et s'arrêter

Importance : parades, précision, camps d'été

Motivation : Objectif (être tout le monde en même temps et avoir la même cadence) atteint ?

Méthode sandwich : Comportement, participation, écoute

Prochain cours : À vérifier