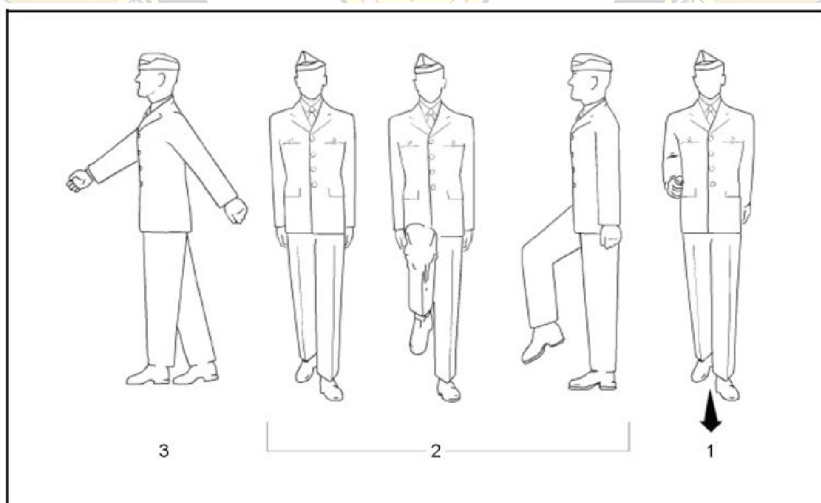


OCOM M208.01 : TOURNER À GAUCHE ET À DROITE EN MARCHANT

TOURNER À GAUCHE EN MARCHANT

Au pas cadencé, au commandement À GAUCHE, TOURNEZ, les cadets doivent :

1. au premier mouvement, faire un demi-pas en avant avec le pied gauche, en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière;
2. au deuxième mouvement :
 - a. ramener les bras le long du corps comme pour la position du garde-à-vous;
 - b. fléchir le genou droit;
 - c. utiliser l'élan du genou, pour tourner les épaules de 90 degrés vers la gauche de façon à faire face à la nouvelle direction tout en pivotant de 90 degrés vers la gauche sur la pointe du pied gauche;
 - d. redresser la jambe droite comme à la position du garde-à-vous;
 - e. effectuer aussitôt un demi-pas du pied gauche, en rasant le sol avec la pointe du pied;
 - f. garder le corps et la tête bien droits; et
 - g. garder les bras, le corps et la tête immobiles; et
3. au troisième mouvement, faire un demi-pas du pied gauche et continuer à marcher (en balançant les bras).



TOURNER À DROITE EN MARCHANT

Au pas cadencé, au commandement À DROITE, TOURNEZ, les cadets doivent :

1. au premier mouvement, faire un demi-pas en avant avec le pied droit, en balançant le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière;
2. au deuxième mouvement :
 - a. ramener les bras le long du corps comme pour la position du garde-à-vous;
 - b. fléchir le genou gauche;
 - c. utiliser l'élan du genou, pour tourner les épaules de 90 degrés vers la droite de façon à faire face à la nouvelle direction tout en pivotant de 90 degrés vers la droite sur la pointe du pied droit;
 - d. redresser la jambe gauche comme à la position du garde-à-vous;
 - e. effectuer aussitôt un demi-pas du pied droit, en rasant le sol avec la pointe du pied;
 - f. garder le corps et la tête bien droits; et
 - g. garder les bras, le corps et la tête immobiles; et
3. au troisième mouvement, faire un demi-pas du pied droit et continuer à marcher (en balançant les bras).

