

OCOM M108.08 : MARCHE ET HALTE AU PAS CADENCÉ

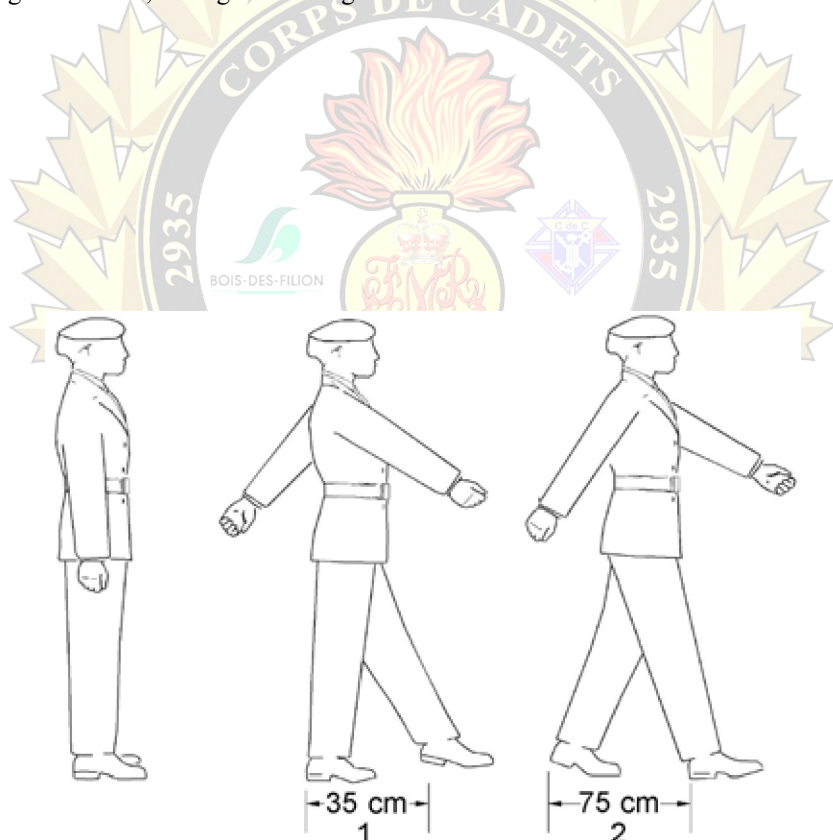
MARCHE AU PAS CADENCÉ

Les corps/escadrons exécutent les mouvements et les exercices à pied au pas cadencé, au pas ralenti et au pas de gymnastique. À la marche au pas cadencé, la cadence est établie à 120 pas par minute.

AU COMMANDEMENT « PAS CADENCÉ - MARCHE »

Le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas, la pointe du pied soulevée, et poser d'abord le talon directement au sol en orientant la pointe du pied directement vers l'avant, tout en balançant le bras droit directement vers l'avant et le bras gauche directement vers l'arrière, à la hauteur de la taille.

Les cadets doivent poursuivre la marche en effectuant des pas de longueur réglementaire, en avançant les jambes successivement en les déplaçant en ligne droite, en balançant les bras alternativement en ligne droite, à partir de l'épaule, de l'avant vers l'arrière, en gardant les poings fermés, comme en position du garde-à-vous, et en gardant l'alignement sur le flanc de direction.



HALTE AU PAS CADENCÉ

AU COMMANDEMENT, « ESCOUADE - HALTE »

Donné lorsque le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit retenir le mouvement vers l'avant en plaçant le pied droit à plat au sol et en utilisant le talon pour s'arrêter, puis ramener le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière.

Le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et le placer à plat au sol, puis ramener le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, en adoptant la position du garde-à-vous.

