

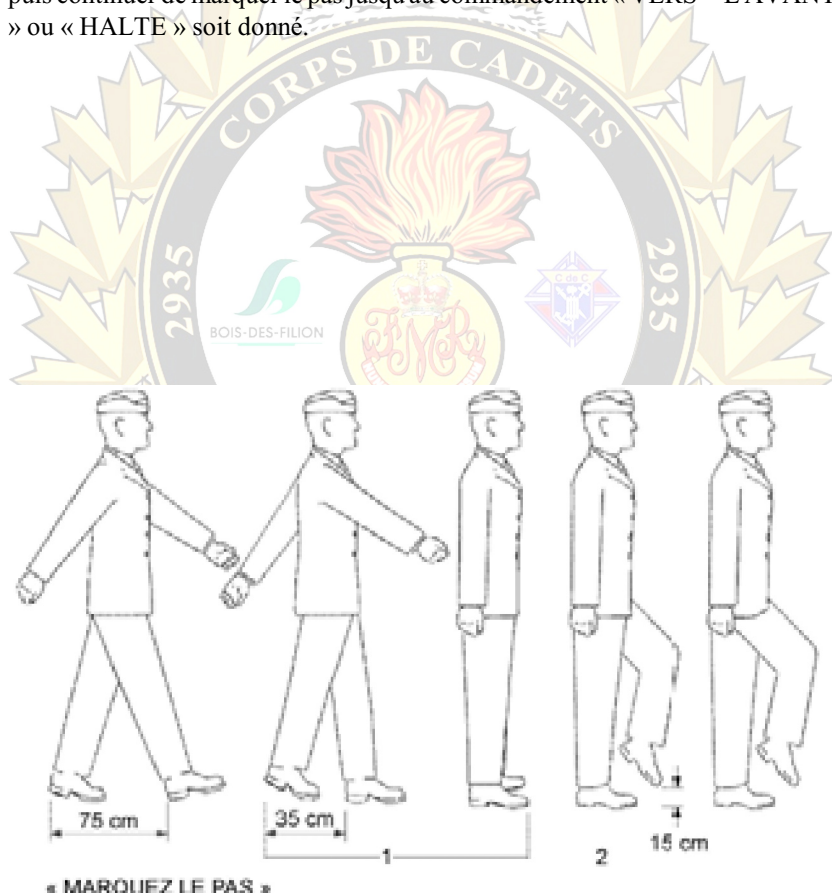
OCOM M108.09 : EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ

MARQUER LE PAS

AU COMMANDEMENT « MARQUEZ LE PAS »

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.

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.



AVANCER EN MARQUANT LE PAS

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.

HALTE AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS

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 mesure est marquée en comptant « un, un-deux ».

