



Je-Tu-Pu : Révision du mouvement complet
(combinaison de toutes les escouades)

1. **Je** - Instructeur compte le mouvement complet (x3)
2. **Tu** – Les cadets comptent le mouvement complet (x3)
3. **Pu** – Plus personne ne compte le mouvement complet (x3)



[1 min]

1. **Remettre le groupe en format de PELOTON**
2. **Mettre les cadets en Place Repos**
3. **Rappel**
 - Quoi
 - Pourquoi
 - Quand
4. **Suivi du groupe / Motivation :**
 - Points + :
 - Points à améliorer :
 - Points + :
5. **Annoncer prochaine Leçon :**



PLAN DE LEÇON – EXERCICE MILITAIRE

Instructeur1 :	OCOM :
Instructeur 2 :	DURÉE :
Titre de la leçon :	DATE :
Niveau d'étoile :	



[2min 30sec]

En peloton, pratiquer les mouvements antérieurs et préalables à la leçon du jour.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



1. Organisation du groupe



2. **Quoi**
3. **Pourquoi**
4. **Quand**

DÉMONSTRATION [2 min] **1. Démonstration du mouvement SANS COMPTE**

- Dans 3 angles différents

2. Démonstration du mouvement AVEC COMPTE

- Dans 3 angles différents
- Compte (voir APD-201) :

NB. LES CADETS COMPTENT EN TOUT TEMPS + INSTRUCTEUR DONNE DES CORRECTIFS AUX CADETS TOUT AU LONG DE LA LEÇON

ESCOUADE 1 SUR ____**Description de l'escouade** [____ min] **Pratique CIC** [____ min] 

- C – Collectif (x3)
- I – Individuel (x3)
- C – Collectif (x3)

ESCOUADE 2 SUR ____**Description de l'escouade** [____ min] **Pratique CIC** [____ min] 

- C – Collectif (x3)
- I – Individuel (x3)
- C – Collectif (x3)

ESCOUADE 3 SUR ____ (EN PLACE REPOS-REPOS)**Description de l'escouade** [____ min] **Pratique CIC** [____ min] 

- C – Collectif (x3)
- I – Individuel (x3)
- C – Collectif (x3)

ESCOUADE ____ SUR ____

Description de l'escouade [____ min] 

Pratique CIC [____ min] 

C – Collectif (x3)
I – Individuel (x3)
C – Collectif (x3)

ESCOUADE ____ SUR ____

Description de l'escouade [____ min] 

Pratique CIC [____ min] 

C – Collectif (x3)
I – Individuel (x3)
C – Collectif (x3)

ESCOUADE ____ SUR ____

Description de l'escouade [____ min] 

Pratique CIC [____ min] 

C – Collectif (x3)
I – Individuel (x3)
C – Collectif (x3)

ESCOUADE ____ SUR ____

Description de l'escouade [____ min] 

Pratique CIC [____ min] 

C – Collectif (x3)
I – Individuel (x3)
C – Collectif (x3)