

GUIDE DES EXERCICES & DE LA MARCHE AU PAS



Guide des exercices & de la marche au pas
Préparé par le Département de la Jeunesse et des Jeunes Adultes
de la Division nord-américaine
Conception et mise en page : Liv Jacobson
Rédaction : Gwladys Frominville et Elizabeth Jeanniton
Traduction : AdventSource

Droit d'auteur © 2023 Corporation de la Division nord-américaine
des adventistes du septième jour.

L'autorisation de faire des photocopies ou de reproduire par tout autre moyen mécanique ou électronique, en tout ou en partie, n'est accordée qu'à l'acheteur d'origine et n'est destinée qu'à un usage non commercial au sein de l'église, de l'école ou du club des Explorateurs de l'acheteur. Aucun des documents du présent guide ne peut être reproduit à des fins commerciales, de promotion, de publicité ou de vente d'un produit ou d'un service. Le partage ou la distribution du matériel contenu dans ce livre avec d'autres personnes, églises, écoles ou organisations est interdit. Tous droits réservés.

Imprimé aux États-Unis d'Amérique

ISBN 978-1-57756-401-0

GUIDE DES EXERCICES ET DE LA MARCHÉ AU PAS

APERÇU

Bienvenu dans le monde des exercices et de la marche au pas des Explorateurs, un monde dans lequel tous les Explorateurs apprennent à répondre aux commandements nécessaires pour maintenir l'ordre et les mettre en position pour les diverses activités. Les exercices des Explorateurs constituent une activité qui doit être appréciée et utilisée régulièrement lors des réunions du club. On ne doit pas en abuser au point de fatiguer et de perdre l'intérêt des Explorateurs.

La marche au pas aide les Explorateurs à se développer physiquement et à apprécier la discipline et l'ordre. Les Explorateurs doivent apprendre l'esprit sportif, l'équité, la maîtrise de soi, la coopération, le respect des droits d'autrui et la loyauté, qui sont tous des composantes de l'apprentissage

Voici les exercices des Explorateurs

Les instructions données dans ce guide ont été développées en se basant sur des règles de courtoisie et exercices militaires connus. On n'essaie aucunement de faire des Explorateurs des soldats.

Qu'en est-il des compétitions?

Si votre club participe à une compétition d'exercices, il est important de suivre les directives et spécifications de cette compétition. Vous avez un Explorateur ayant un handicap dans votre club? Contactez en avance les coordinateurs de la compétition afin de leur faire savoir ce que vous faites pour inclure tous les membres de votre club. Vous pouvez aussi remettre aux juges, en avance, une note de rappel dressant la liste des ajustements faits pour votre Explorateur.

de la marche en tant qu'unité ou club. Dans les exercices et la marche au pas, les dirigeants du club ne doivent pas supprimer l'individualité mais plutôt enseigner qu'il est important pour tous d'apprendre à travailler, jouer, et vivre amicalement ensemble dans la communauté.

EXERCICES DES EXPLORATEURS

Les exercices de ce guide sont destinés à un usage général. Une partie des explications est générale et laisse une marge de manœuvre pour que chaque groupe fasse des adaptations. Basez votre interprétation sur ces dispositions générales. Utilisez ces instructions pour vous guider et adoptez une approche rationnelle en ce qui concerne les points mineurs non abordés spécifiquement. Vous êtes libre de faire les adaptations appropriées pour votre groupe. Veillez toutefois à simplifier toute adaptation nécessaire; ne compliquez pas les exercices. Mettez l'accent sur la précision, la marche au pas, et un bon alignement.

INSTRUCTEUR DES EXERCICES DES EXPLORATEURS

Les instructeurs des exercices sont des dirigeants clés des clubs des Explorateurs. Il est important qu'ils comprennent la philosophie des exercices des Explorateurs et n'essaient pas d'imposer les pratiques des exercices militaires. Les clubs des Explorateurs comprennent des jeunes ayant des compétences et aptitudes différentes. Certains pourront suivre rapidement les instructions, certains prendront plus de temps, et d'autres ne seront jamais

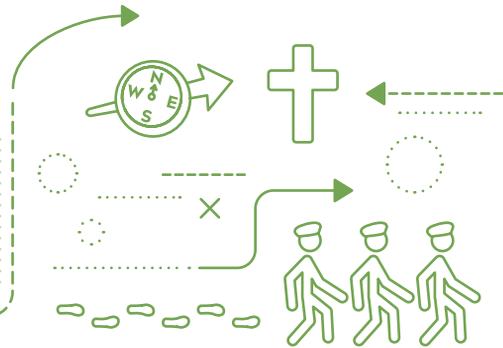
Règles générales pour les exercices

- Les sessions d'exercices doivent être fréquentes et de courte durée. La précision est l'objectif à atteindre dans l'exécution de chaque détail.
- Les unités sont numérotées de l'avant à l'arrière lorsqu'elles sont en colonne, et de droite à gauche lorsqu'elles sont en ligne.
- À part au début de l'entraînement, le chef des Explorateurs ne compte pas la cadence. Quand les Explorateurs ne marchent plus au pas, corrigez-les, ou arrêtez le club et faites-les repartir au pas.

capables d'exécuter parfaitement les mouvements demandés. Les instructeurs des exercices des Explorateurs doivent s'assurer que chaque Explorateur est capable de participer et d'apprécier l'expérience de la marche en tant qu'unité ou club. Cela peut nécessiter quelques modifications de la part de l'instructeur. Gardez à l'esprit que l'objectif final est d'impliquer tous les Explorateurs et de veiller à ce qu'ils aient une expérience d'apprentissage positive.

Cela commence avec l'Explorateur seul

Tous les pas doivent être appris minutieusement avant de passer aux exercices de l'unité ou du club.



UTILISER LA VIDÉO POUR LES INSTRUCTIONS

Tout au long de ce guide, vous verrez des codes QR. Sous chaque code QR, il y a un titre faisant référence au commandement énoncé. Ces vidéos seront utiles à la fois au nouvel instructeur et aux Explorateurs. Vous pouvez regarder la vidéo en activant l'appareil photo de votre iPhone ou appareil Android et en le focalisant sur le code QR.

Utilisez des photocopies des codes QR se trouvant aux pages 47-50 et donnez-les à vos Explorateurs; ils pourront ainsi s'exercer par eux-mêmes.



Regardez les vidéos sur votre ordinateur en vous rendant sur:

<http://bit.ly/2OVMZdS>



INTEGRER LES EXPLORATEURS AYANT DES HANDICAPS

Il se peut que vous vous sentiez initialement dépassé en apprenant qu'un Explorateur porteur d'un handicap sera membre de votre club. Ne vous inquiétez pas. Souvent, de simples changements dans une activité ou une exigence suffisent. Les Explorateurs de cet âge qui ont un handicap peuvent généralement vous dire quand ils ont besoin d'assistance, et s'ils ne peuvent le faire, leurs parents ou tuteurs le peuvent. Ces discussions doivent avoir lieu en privé afin de ne pas embarrasser ou attirer trop d'attention sur l'Explorateur. N'oubliez pas que les parents ou tuteurs ne comptent pas sur vous pour remettre en cause un diagnostic ou pour proposer un « remède » à une maladie; ils s'attendent plutôt à ce que vous accueilliez et intégriez leur enfant. En outre, les autres Explorateurs et le



A faire

- Parler directement à l'Explorateur, et non à l'adulte.
- Reconnaître que les handicaps physiques d'un Explorateur n'indiquent pas des handicaps mentaux.
- Se renseigner sur les besoins en équipement médical ou spécial de l'Explorateur.
- Expliquer l'utilisation des équipements spéciaux à tous les membres du club pour atténuer les craintes.
- Faire preuve d'une attention particulière en planifiant les mesures à prendre pour assurer la sécurité de l'Explorateur qui a un handicap.
- S'assurer que le lieu de rencontre est accessible.
- Demander à l'Explorateur comment il préférerait accomplir une tâche.
- Favoriser l'indépendance.
- Se focaliser sur les points forts de tous les Explorateurs.
- S'attendre à un comportement raisonnable de la part de tous les Explorateurs.
- Être flexible.

personnel vous regardent pour savoir comment se comporter. Alors, assurez-vous de traiter l'Explorateur qui a une invalidité avec la même ouverture d'esprit et la même aisance dont vous faites preuve à l'égard de tous les Explorateurs.

Visitez ces sites ou cherchez sur Internet des informations sur des handicaps spécifiques:

DisabilityResource.org

CanChild.ca

<https://exceptionalchildren.org/>

Mots-clés de recherche:

marching band inclusion

Afin d'inclure les Explorateurs ayant des handicaps dans les exercices et la marche au pas, il peut être nécessaire d'apporter quelques modifications mineures ou majeures. Voici quelques exemples de changements pouvant aider les Explorateurs avec des handicaps spécifiques à participer aux exercices et à la marche au pas. Rappelez-vous que ces changements peuvent ne pas convenir à tout le monde. Tous les Explorateurs ayant des handicaps n'auront pas les mêmes besoins. Impliquez toujours l'Explorateur dans la discussion sur les façons de l'intégrer.

Si un Explorateur :

- utilise une chaise roulante, un compagnon peut pousser la chaise roulante, si nécessaire. Le compagnon pratiquera alors les exercices et la marche au pas derrière la chaise. Si l'Explorateur dispose d'un fauteuil électrique, il faudra le positionner de manière à ce qu'il ait de la place pour manœuvrer.
- est sourd, il faudra faire appel à un interprète du langage des signes. Si l'Explorateur est malentendant, l'instructeur et l'Explorateur peuvent utiliser un système de microphone conçu pour les étudiants malentendants dans les salles de classe.
- a un trouble de l'apprentissage (par exemple, la dyslexie), un trouble du développement ou une forme d'autisme, il peut avoir des problèmes avec le traitement visuo-spatial, ce qui pourrait affecter sa capacité à se souvenir de la gauche et de la droite ou à voir des motifs visuels. Essayez d'utiliser des points colorés sur le sol – vous pourriez utiliser le rouge pour la droite, le vert

citron pour la gauche, et placer les points correspondants sur les mains de l'Explorateur.

- a le syndrome d'Asperger, il se peut qu'elle ait des problèmes avec la distance des pas et qu'elle marche sur la pointe des pieds. Demandez-lui de porter une vieille paire de chaussures, de peindre les semelles des chaussures, puis de marcher sur une longue feuille de papier pour bannière.
- Un compagnon peut aussi marcher à côté de l'Explorateur atteint du syndrome d'Asperger, et ils peuvent comparer leurs empreintes de pas. De plus, la distance des pas peut être indiquée sur le papier.
- est aveugle, un compagnon peut se tenir debout les mains sur les épaules de l'Explorateur pour l'orienter dans la direction qu'il doit prendre. Les deux devront se déplacer comme un seul homme et marcher avec le reste de l'unité.
- a un déficit de l'attention, l'impulsivité pourrait être un problème. À l'avance, le chef (ou l'adulte désigné) et l'Explorateur peuvent trouver quelques signes subtils de la main pour que l'Explorateur reste concentré.

LIEU



La propreté et l'organisation sont les clés d'un espace sûr.

Assurez-vous d'avoir assez de place en fonction de la taille de votre groupe. Si vous vous exercez à l'intérieur, la pièce doit être bien ventilée. Les sorties de secours de votre pièce doivent être clairement indiquées. Tout le monde doit savoir que faire en cas d'incendie. L'équipement de sécurité-incendie doit être disponible et fonctionner correctement.

Si vous pratiquez à l'extérieur, il est important de disposer d'un espace suffisant et que la surface permette aux Explorateurs de faire les exercices sans s'inquiéter de marcher dans des trous ou sur le bord du trottoir.

CHAUSSURES ADAPTÉES



Souvent, lorsque les clubs s'entraînent à la marche au pas, ils ne portent pas l'uniforme complet. Veillez à ce que les membres de votre club portent leurs chaussures d'uniforme, des chaussures de randonnée solides, ou des chaussures de sport afin de pratiquer leur mouvements de façon sécuritaire. Les sandales, tongs¹, ou chaussures à talons étroits ne doivent pas être portées.

MÉTHODE D'INSTRUCTION PAR ÉTAPES

Cette méthode par étapes est la plus efficace pour l'instruction des exercices. Les étapes sont les suivantes :

1. Donnez le nom du mouvement et son utilisation pratique.
2. Énoncez les commandements à utiliser pour le mouvement et expliquez le commandement préparatoire et le commandement d'exécution. Les commandements nécessaires pour mettre fin à un mouvement sont également abordés à cette occasion.
3. Expliquez le mouvement afin que les Explorateurs comprennent sur quoi ils doivent se focaliser plus spécifiquement.
4. Faites la démonstration du mouvement. S'il se réalise en deux temps ou plus, demandez aux intervenants de l'exécuter en comptant, un temps ou un mouvement à la fois.
5. Pratiquez-le en comptant ou en expliquant le mouvement, puis poursuivez en faisant exécuter le mouvement à une cadence normale. Les instructeurs doivent observer attentivement chaque mouvement et le faire répéter jusqu'à atteindre la précision requise.

Compter la mesure

Pour faire les exercices en comptant la mesure, l'instructeur commande **BY THE NUMBERS**. Tous les commandements suivants sont exécutés en comptant jusqu'à ce que le commandement **WITHOUT THE NUMBERS** soit prononcé. Le premier temps du mouvement est exécuté au commandement d'exécution. Le second temps est exécuté au commandement **TWO** de **READY TWO**.

1 Gougounes au Québec

COMMANDEMENTS

Les instructions données aux Explorateurs s'appellent des commandements. Un commandement comprend deux parties:

1. Le **commandement préparatoire** énonce le mouvement à réaliser et prépare mentalement l'Explorateur pour son exécution. Dans le commandement FORWARD, **MARCH**, le commandement préparatoire est FORWARD.
2. Le **commandement d'exécution** indique quand le mouvement doit être exécuté. Dans FORWARD, **MARCH**, le commandement d'exécution est **MARCH**.



Dans le cas de certains commandements, le commandement préparatoire et le commandement d'exécution sont combinés. Les exemples sont **FALL OUT**, **AT EASE**, et **REST**.

En général, le chef fait face aux Explorateurs quand il leur donne des ordres. Quand l'unité ou le club fait partie d'un groupe de marche plus important ou participe à des cérémonies, le chef des Explorateurs ne fait pas face à l'unité ou au club mais tourne la tête dans sa direction. Il ne fait pas demi-tour.

Pour un changement de direction, le commandement préparatoire et le commandement d'exécution sont prononcés de manière à prendre fin au moment où le pied correspondant à la direction vers laquelle on tourne touche le sol.

Le chef des Explorateurs dit **AS YOU WERE** pour révoquer un ordre préparatoire qui a été donné. Si un commandement incorrectement donné n'est pas révoqué, les Explorateurs réalisent le mouvement de la meilleure façon possible.

Le commandement doit être prononcé d'un ton animé, distinct et suffisamment fort pour que les Explorateurs l'entendent. La cadence des commandements consiste en un flux de mots régulier et rythmé. Pour que tout le monde comprenne le

commandement préparatoire et sache quand s'attendre au commandement exécutoire, il est en général nécessaire que l'intervalle entre les commandements soit de durée uniforme. Pour l'unité ou le club en marche, hormis quand des commandements supplémentaires doivent être prononcés, le meilleur intervalle de temps est celui qui permet de faire un pas entre le commandement préparatoire et le commandement d'exécution. Le même intervalle est préférable pour les commandements donnés à la halte. Les commandements plus longs tels que RIGHT FLANK, **MARCH**, doivent débiter de façon à ce que le commandement préparatoire se termine sur le bon pied et laisse un temps complet entre le commandement préparatoire et le commandement d'exécution.



L'inflexion et le ton de voix sont importants

Utilisez une inflexion ascendante pour l'ordre préparatoire. Donnez l'ordre d'exécution sur un ton plus aigu et légèrement plus haut.

MASS COMMANDS

Lorsque le chef veut que les Explorateurs réunis en assemblée utilisent les commandements **AT YOUR COMMAND**, il donne un commandement préparatoire décrivant le mouvement à effectuer. Un exemple de cela pourrait être FACE THE CLUB TO THE RIGHT. La commande d'exécution est **COMMAND**. Lorsque le chef dit **COMMAND**, tous les Explorateurs donnent le commandement RIGHT à l'unisson, attendent un temps, puis donnent le commandement FACE et exécutent simultanément le mouvement. L'exercice se déroule comme suit :

1. Instructeur : CALL THE CLUB TO ATTENTION, **COMMAND**
Assemblée : PATHFINDERS, **ATTENTION**.
2. L'instructeur : HAVE THE CLUB STAND AT PARADE REST, **COMMAND**.
Assemblée: PARADE, **REST**.
3. Instructeur : HALT THE CLUB, **COMMAND**.
Assemblée : PATHFINDERS, **Halt**.

Si les Explorateurs font les exercices dans le cadre d'une seule unité au lieu d'un club, le terme unité sera utilisé à la place.

Lorsque le chef veut mettre fin aux commandements en assemblée, il ordonne **AT MY COMMAND**.

DIRECTIVES

Une directive entraîne une action de la part de ceux qui sont sous le commandement de la personne donnant la directive. Un exemple de cela est: **PREPARE TO RAISE THE FLAG**.

Le(s) chef(s) subordonné(s) peut(vent) donner les ordres nécessaires à son(leur) unité ou à son(leur) club.



EXERCICES INDIVIDUELS DE L'EXPLORATEUR

Cette section contient la plupart des positions et mouvements stationnaires individuels requis pour les exercices. Ces positions et l'exécution correcte des mouvements doivent être apprises dans les moindres détails avant d'avancer vers les exercices en unité. Cela permettra aux Explorateurs de se focaliser sur les commandements et non sur les positions spécifiques requises par le commandement.



Définitions

- **Cadence** – c'est le rythme uniforme auquel un mouvement est exécuté ou le nombre de pas ou de battements par minute au cours desquels le mouvement est exécuté.
- **Step** – c'est la distance prescrite mesurée d'un talon à l'autre de l'Explorateur en marche.
- **Quick time** – c'est la marche qui se réalise avec une cadence de 120 pas par minute (pas cadencé).
- **Double time** – c'est la marche qui se réalise avec une cadence de 180 battements ou pas par minutes (pas de gymnastique).
- **Element** - c'est un individu, une unité, un club, ou une catégorie plus grande faisant partie du groupe suivant le plus important.

Positions du garde-à-vous

ATTENTION

Prendre la position du garde-à-vous au commandement **FALL IN**, ou **PATHFINDERS**, **ATTENTION**. Lors du commandement préparatoire, si l'Explorateur est dans la position **at ease**, **stand at ease**, ou **rest**, il prendra immédiatement la position **parade rest**.

1. Debout, avec le pied droit bien en place, on amène le talon gauche rapidement vers le talon droit afin que les talons soient alignés, et que les orteils soient tournés de la même façon vers l'extérieur en formant un angle de 45 degrés. On garde les jambes droites sans verrouiller les genoux. On maintient le corps droit, les hanches au même niveau, le buste incliné vers l'avant, et les épaules droites et à la même hauteur.

2. On laisse les bras pendre naturellement, sans rigidité, le long du torse, le revers de la main tourné vers l'extérieur. On replie les doigts de façon à ce que le bout du pouce soit au contact de la première articulation de l'index. On garde les pouces droits et alignés sur la couture du pantalon ou de la jupe, tous les bouts des doigts touchant la jambe.

3. On garde la tête haute et on la tient bien droite, le menton rentré afin que l'axe de la tête et du cou soit vertical. On regarde droit devant soi.

4. On répartit le poids du corps équitablement sur le talon et la plante du pied. On demeure en silence sauf pour répondre à une question ou en cas de directive contraire.



PRAYER ATTENTION

Ce mouvement est propre au club des Explorateurs dans la mesure où la plupart des réunions et cérémonies des Explorateurs commencent et se terminent par une prière. Il ne se réalise qu'à partir de la position **parade rest** et il est similaire à cette dernière à l'exception du fait que la tête est inclinée pour la prière.



1. Premièrement, le commandement **PARADE, REST** est donné.
2. En raison de la révérence de la prière, le commandement **PRAYER ATTENTION** est donné aux Explorateurs. (Remarque : il s'agit d'un commandement combiné; il n'y donc pas de commandement d'exécution.)

Membres masculins : au commandement **PRAYER ATTENTION**, chaque membre masculin déplace uniquement la main droite pour retirer son couvre-chef, il tient ce dernier à la main droite derrière le dos, et il reprend la position **parade rest**, la tête inclinée.

Membres féminins : au commandement **PRAYER ATTENTION**, chaque membre féminin reste dans la position **parade rest** et incline la tête.

À la fin de la prière,

Membres masculins : à la fin de la prière, chaque membre masculin (sans avoir reçu aucun ordre) remet son couvre-chef en utilisant les deux mains, et reprend la position **parade rest**.

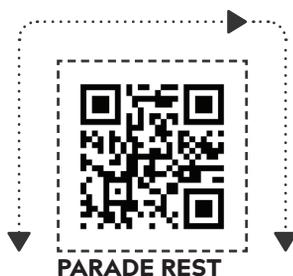
Membres féminins : à la fin de la prière, chaque membre féminin (sans avoir reçu aucun ordre) reprend la position **parade rest**.

Repos à partir de la halte

Les positions de repos suivantes sont exécutées à partir de la halte : **parade rest**, **stand at ease**, **at ease**, et **rest**.

PARADE REST

Au commandement **REST** de **PARADE, REST** (donné seulement lors de la position **attention**), on déplace le pied gauche rapidement de 8 pouces (20 cm) vers la gauche du pied droit. On garde les jambes droites sans verrouiller les genoux afin que le poids du corps soit réparti équitablement sur le talon et la plante du pied. Simultanément, on place les mains dans le creux des reins, au centre de la ceinture. On garde les doigts des deux mains tendus et joints, en imbriquant les pouces de manière à ce que la paume de la main droite soit tournée vers l'extérieur. On maintient la tête et le regard comme en position de garde-à-vous. On demeure silencieux et immobile. À partir de cette position, les commandements pour **stand at ease**, **at ease**, ou **rest**, et la directive pour **prayer attention** peuvent être donnés.

A diagram showing a dashed line path. It starts with a cloud and sun icon, moves left, then down, then right, ending with an arrow pointing right. There are two 'X' marks on the path. Below this, a dashed box contains text, with an arrow pointing from the text to the right. To the right of the text box, a vertical dashed line with an arrow at the top points upwards.

Au commandement préparatoire pour la position **attention**, l'Explorateur prendra immédiatement la position **parade rest** quand il se trouve en position **at ease**, **stand at ease**, ou **rest**.

STAND AT EASE

Au commandement **EASE** de **STAND AT, EASE** (donné à partir de la position **attention**), on prend la position **parade rest** comme décrite précédemment, mais on tourne la tête et les yeux directement vers la personne donnant les ordres. Les commandements **at ease** ou **rest** peuvent être donnés à partir de cette position.



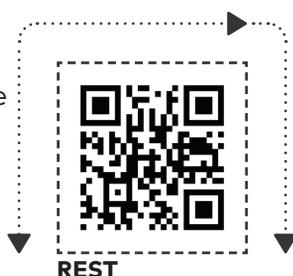
AT EASE

Au commandement **AT EASE**, on garde le pied droit en place. L'Explorateur peut bouger mais il doit demeurer silencieux et rester debout. Depuis cette position, le commandement **Rest** peut être donné.



REST

Au commandement **REST**, on garde le pied droit en place. L'Explorateur peut parler et bouger mais il doit rester debout. Depuis cette position, le commandement **AT EASE** peut être donné.

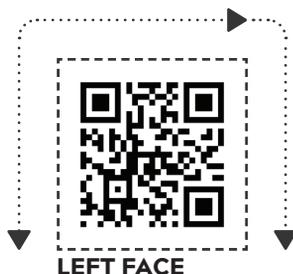


Tourner à partir de la halte

Tourner à partir de la halte n'est possible que dans la position **attention** et cela s'exécute au pas cadencé.

RIGHT (LEFT), FACE

C'est un mouvement en deux temps **RIGHT, FACE**. En un temps, au commandement **FACE**, on lève légèrement le talon gauche et la pointe du pied droit, et on tourne de 90 degrés vers la droite sur le talon, en exerçant une légère pression sur la plante du pied gauche. On garde la jambe gauche tendue sans rigidité. Au deuxième temps, on place le pied gauche rapidement à côté du pied droit, reprenant la position **attention**. On maintient les bras comme dans la position **attention** en exécutant ce mouvement.



ABOUT, FACE

Le commandement est ABOUT, **FACE**. C'est un mouvement en deux temps. Au commandement **FACE**, on déplace la pointe du pied droit vers l'arrière (jusqu'à ce qu'elle touche le sol à une distance faisant environ la moitié d'un pied) et légèrement jusqu'à la gauche du talon gauche. On répartit la majorité du poids sur le talon du pied gauche et on permet au genou droit de fléchir naturellement. Dans un second temps, on tourne de 180 degrés vers la droite sur le talon gauche et la pointe du pied droit, reprenant ainsi la position **attention**. On maintient les bras comme pour la position **attention** lors de l'exécution de ce mouvement.

Present arms

PRESENT ARMS

Il s'agit d'un mouvement en un temps qui ne se réalise qu'à partir de la position **attention**. Le commandement est PRESENT, **ARMS**. Au commandement d'exécution, **ARMS**, on lève la main droite jusqu'à ce que la pointe de l'index touche le front juste au dessus du coin droit de l'oeil droit. Le bord extérieur de la main est à peine incliné vers le bas, de sorte que ni la paume ni l'arrière de la main ne sont visibles de face. La partie supérieure du bras est à l'horizontale, le coude légèrement incliné vers l'avant, et la main et le poignet droits.

