

# Mouvements de Drill

## Niveau Vert

### Légende des expressions:

1-2-3-4-5:	Compte normal de 1 pour une seconde
Check:	Un demi-pas
Bang:	On tape du talon le sol pour souligner le mouvement
Up:	On lève le bras
Down:	On descend le bras
Bouge:	On se déplace à petit-petit pas rapidement
Tourne:	On pivote sur place
Ramène:	On ramène la jambe vis à vis l'autre en la soulevant légèrement du sol sans la plier comme une jambe de bois

### À la halte:

**Garde-à-Vous!** Le compte est "1".

La jambe droite lève à 90° en avant, le pied tombant, pour la faire retomber en claquant le talon, d'un coup sec, et de façon à former un angle de 30° avec les talons coller ensemble. Le reste du corps est droit. On lève le menton pour avoir un air un peu baveux. Les épaules légèrement vers l'arrière. Les bras le long du corps, coudes déplié et points fermés, pouce qui couvre le trou de la main et suit la couture de votre pantalon.

**En place repos!** Le compte est "1".

La jambe droite lève à 90° en avant, le pied tombant, pour retomber, claquer, d'un coup sec, à une distance écarté qui est la même que la largeur de vos épaules. Les pieds restent toujours avec un angle de 30°. Le reste du corps est droit. On garde le menton élevé toujours avec notre petit air baveux. Les bras en arrière, pas de plies dans les coudes, les mains droite par-dessus gauche et les doigts tendus, le tout formant un beau triangle pointant vers le sol.

**Repos!** Le compte est "1-2-3-Relax".

De la position en place repos, on replace nos bras le long du corps et on garde la position droite durant la pause de 2-3, pour ensuite relaxer et relâcher les muscles tendus. Pas de parking!

**Par la droite alignez!** Le compte est " Check-Bang-2-3-Lève-2-3-Bouge"

De la position garde-a-vous, on prend un demi-pas du pied gauche vers l'avant. On claque le pied droit en levant la jambe droite a 90°. Pause de 2-3, on lève le bras droit sans plier le coup vers l'arrière de l'épaule de notre copain de droite pour ne pas l'assommer, en tournant la tête sec vers la droite simultanément. Pause de 2-3 et on bouge pour s'aligner en faisant des mini-pas rapidement.

**Fixe!** Le compte est "1"

On tourne la tête d'un coup sec vers l'avant en même temps que l'on redescend le bras le long du corps, sans le faire claquer. On reprend la position initiale du garde-a-vous.

**Ouvrez les rangs, marche!** Le compte est "1-1-1-Bang"

En commençant par le pied gauche, le rang avant avance de trois demi-pas vers l'avant. Rang du centre ne bouge pas et le rang arrière recule de trois demi-pas. Chaque pas est 1 et on termine en levant la jambe droite a 90° pour claquer un beau Bang! Le tout ce fait en jetant un oeil de gauche a droite de nous même pour garder l'alignement pendant le mouvement. Un bras de distance devrait séparer les trois rangs.

**A gauche tournez!** Le compte est "Tourne-2-3-Bang"

On pivote à 90° vers la gauche en soulevant le bout du pied gauche et en soulevant le talon droit d'un coup sec. Le haut du corps suit, mais reste droit. On garde la pause 2-3 et on lève la jambe droite a 90° pour finir avec le Bang et retomber a la position du garde-à-vous.

**A droite tournez!** Le compte est "Tourne-2-3-Bang"

On pivote à 90° vers la droite en soulevant le bout du pied droit et en soulevant le talon gauche d'un coup sec. Le haut du corps suit, mais reste droit. On garde la pause 2-3 et on lève la jambe droite à 90° pour finir avec le Bang et retomber à la position du garde-à-vous.

**A gauche obliquez!** Le compte est "Tourne-2-3-Bang"

On pivote à 45° vers la gauche en soulevant le bout du pied gauche et en soulevant le talon droit d'un coup sec. Le haut du corps suit, mais reste droit. On garde la pause 2-3 et on lève la jambe droite à 90° pour finir avec le Bang et retomber à la position du garde-à-vous.

**A droite obliquez!** Le compte est "Tourne-2-3-Bang"

On pivote à 45° vers la droite en soulevant le bout du pied droit et en soulevant le talon gauche d'un coup sec. Le haut du corps suit, mais reste droit. On garde la pause 2-3 et on lève la jambe droite à 90° pour finir avec le Bang et retomber à la position du garde-à-vous.

**Demi-tour tournez!** Le compte est "Tourne-2-3-Bang"

On pivote à 180° vers la droite en soulevant le bout du pied droit et en soulevant le talon gauche d'un coup sec. Le haut du corps suit, mais reste droit. On garde la pause 2-3 et on lève la jambe droite à 90° pour finir avec le Bang et retomber à la position du garde-à-vous.

**Salut vers l'avant, saluez!** Le compte est "Up-2-3-Down"

On lève le bras droit en portant la main à plat devant le visage, l'index visa-vis la fin du sourcil. Le bras est parallèle au sol et un peu tendu vers l'arrière, du coup au bout des doigts on forme une parfaite ligne droite et le reste du corps est au garde-à-vous. On garde la pause 2-3 et on snap le bras en position initiale.

**Salut vers la droite, saluez!** Le compte est "Up-2-3-Down"

En même temps que l'on tourne la tête vers la droite, on lève le bras droit en portant la main à plat devant le visage, l'index vis à vis la fin du sourcil. Le bras est parallèle au sol et un peu tendu vers l'arrière, du coude au bout des doigts on forme une parfaite ligne droit et le reste du corps est au garde-à-vous. On garde la pause 2-3 et a down, on snap le bras et la tête en position initiale.

**Salut vers la gauche, saluez!** Le compte est "Up-2-3-Down"

En même temps que l'on tourne la tête vers la gauche, on lève le bras droit en portant la main à plat devant le visage, l'index vis à vis le la fin du sourcil. Le bras est parallèle au sol et un peu tendu vers l'arrière, du coup au bout des doigts on forme une parfaite ligne droit et le reste du corps est au garde-à-vous. On garde la pause 2-3 et on snap le bras et la tête en position initiale

**Un pas vers la gauche, marche!** Le compte est "1-1"

On prend un demi-pas vers le coté gauche en levant à chaque fois les jambes parallèles au sol. On claque du talon le dernier pied qui touche le sol.

**Deux pas vers la gauche, marche!** Le compte est "1-1-1-2"

On prend deux demi-pas vers le coté gauche en levant à chaque fois les jambes parallèles au sol. On claque du talon le dernier pied qui touche le sol.

**Trois pas vers la gauche, marche!** Le compte est "1-1-1-2-1-3"

On prend trois demi-pas vers le coté gauche en levant à chaque fois les jambes parallèles au sol. On claque du talon le dernier pied qui touche le sol.

**Un pas vers la droite, marche!** Le compte est "1-1"

On prend un demi-pas vers le coté droite en levant à chaque fois les jambes parallèles au sol. On claque du talon le dernier pied qui touche le sol.

**Deux pas vers la droite, marche!** Le compte est "1-1-1-2"

On prend deux demi-pas vers le coté droite en levant à chaque fois les jambes parallèles au sol. On claque du talon le dernier pied qui touche le sol.

**Trois pas vers la droite, marche!** Le compte est "1-1-1-2-1-3"

On prend trois demi-pas vers le coté droite en levant à chaque fois les jambes parallèles au sol. On claque du talon le dernier pied qui touche le sol.

**Un pas vers l'avant, marche!** Le compte "1-Bang"

On prend un demi-pas vers l'avant, en commençant par le pied gauche et on ramène la dernière jambe parallèle au sol pour claquer le talon.

**Deux pas vers l'avant, marche!** Le compte "1-2-Bang"

On prend deux demi-pas vers l'avant, en commençant par le pied gauche et on ramène la dernière jambe parallèle au sol pour claquer le talon.

**Trois pas vers l'avant, marche!** Le compte "1-2-3-Bang"

On prend trois demi-pas vers l'avant, en commençant par le pied gauche et on ramène la dernière jambe parallèle au sol pour claquer le talon.

**Un pas vers l'arrière, marche!** Le compte "1-Bang"

On prend un demi-pas vers l'arrière, en commençant par le pied gauche et on ramène la dernière jambe parallèle au sol pour claquer le talon.

**Deux pas vers l'arrière, marche!** Le compte "1-2-Bang"

On prend deux demi-pas vers l'arrière, en commençant par le pied gauche et on ramène la dernière jambe parallèle au sol pour claquer le talon.

**Trois pas vers l'arrière, marche!** Le compte "1-2-3-Bang"

On prend trois demi-pas vers l'arrière, en commençant par le pied gauche et on ramène la dernière jambe parallèle au sol pour claquer le talon.

**Pas cadence marche!** Le compte est "Gauche-Droite-Gauche"

On début notre marche en commençant par le pied gauche avec un demi-pas et on poursuit normalement. On lève les bras la hauteur des épaules, autant en avant qu'en arrière et on garde le reste du corps droit. On garde la cadence en faisant des petits pas et en gardant une distance d'un bras entre nous et la personne d'en avant. On jette un oeil à droite ou à gauche de temps en temps pour garder l'alignement de côté

**Sur la marche:**

**Halte!** Le compte est "Check-Check-Bang"

Le commandement est donné sur le pied gauche. On prend deux petits pas d'extra qui sont droite suivit de gauche et on fini le mouvement en levant la jambe droite à 90° et en la laissant retomber de façon à claquer le talon pour le bang en même temps que les bras se rabattent le long du corps.

**A gauche tournez!** Le compte est "Check-Pivot-Gauche-Droite-Gauche"

Le commandement est donné sur le pied droit. On prend un pas d'extra du pied gauche et on pivote 90° vers la gauche en levant la jambe droite à 90° et en tournant sur le bout du pied gauche, on rabat les bras le long du corps pendant le pivot. On reprend notre marche du pied gauche droite gauche en levant nos bras à la hauteur des épaules.

**A droite tournez!** Le compte est "Check-Pivot-Droite-Gauche-Droite"

Le commandement est donné sur le pied gauche. On prend un pas d'extra du pied droit et on pivote 90° vers la droite en levant la jambe gauche à 90° et en tournant sur le bout du pied droit, on rabat les bras le long du corps pendant le pivot. On reprend notre marche du pied droite gauche droite en levant nos bras à la hauteur des épaules.

**A gauche obliquez!** Le compte est "Check-Pivot-Gauche-Droite-Gauche"

Le commandement est donné sur le pied droit. On prend un pas d'extra du pied gauche et on pivote 45° vers la gauche en levant la jambe droite à 90° et en tournant sur le bout du pied gauche, on rabat les bras le long du corps pendant le pivot. On reprend notre marche du pied gauche droite gauche en levant nos bras à la hauteur des épaules.

**A droite obliquez!** Le compte est "Check-Pivot-Droite-Gauche-Droite"

Le commandement est donné sur le pied gauche. On prend un pas d'extra du pied droit et on pivote 45° vers la droite en levant la jambe gauche à 90° et en tournant sur le bout du pied droit, on rabat les bras le long du corps pendant le pivot. On reprend notre marche du pied droite gauche droite en levant nos bras à la hauteur des épaules.

**Demi-tour tournez!** Le compte est "Check-Ramene-Pivot-Pivot-Gauche-Droite-Gauche"

Le commandement est donné sur le pied droit. On fait un pas d'extra du pied gauche. On ramène en jambe de bois le pied droit en rabattant les bras le long du corps en même temps. On pivote à 90° une première fois vers la droite en levant la jambe gauche à 90° et en tournant sur le bout du pied droit. On pivote à 90° encore une deuxième fois toujours vers la droite en levant la jambe droite cette fois-ci et en tournant sur le bout du pied gauche. Pour ensuite repartir sur le pied gauche droite gauche.

**Salut vers l'avant, saluez!** Le compte est "Check-Up-2-3-4-5-Baisse-Balance"

Le commandement est donné sur le pied droit. On prend un pas d'extra du pied gauche. On rabat le bras gauche le long du corps et simultanément on lève le bras droit pour saluer pendant 2 (gauche)-3 (droite)-4 (gauche)-5 (droite). A Baisse sur le pied gauche, on descend le bras droit. A balance, on reprend notre marche normalement.

**Salut vers la droite, saluez!** Le compte est "Check-Up-2-3-4-5-Baisse-Balance"

Le commandement est donné sur le pied droit. On prend un pas d'extra du pied gauche. On rabat le bras gauche le long du corps et simultanément on lève le bras droit pour saluer en tournant la tête vers la droite pendant 2 (gauche)-3 (droite)-4 (gauche)-5 (droite). A Baisse sur le pied gauche, on descend le bras droit et on retourne la tête vers l'avant. A balance, on reprend notre marche normalement.

**Salut vers la gauche, saluez!** Le compte est "Check-Up-2-3-4-5-Baisse-Balance"

Le commandement est donné sur le pied droit. On prend un pas d'extra du pied gauche. On rabat le bras gauche le long du corps et simultanément on lève le bras droit pour saluer en tournant la tête vers la gauche pendant 2 (gauche)-3 (droite)-4 (gauche)-5 (droite). A Baisse sur le pied gauche, on descend le bras droit et on retourne la tête vers l'avant. A balance, on reprend notre marche normalement.

**Marquez le pas!** Le compte est "Check-Ramene-Gauche-Droite-Gauche"

Le commandement est donné sur le pied droit. On prend un pas d'extra du pied gauche. On ramène en jambe de bois le pied droit en même temps que l'on ramène les bras le long du corps. Et on marque le pas gauche droite gauche en levant les jambes parallèles au sol, le haut du corps au garde-à-vous et en s'assurant de ne pas augmenter la cadence et d'en profiter pour s'aligner.



**Vers l'avant!** Le compte est "Check-Bang-Gauche-Droite-Gauche"

Le commandement est donné sur le pied droit. On marque le pas une fois d'extra du pied gauche. On claque le talon du pied droit et on poursuit notre marche normalement vers l'avant en balançant les bras parallèles au sol.

**Vers la droite, droite!** Aucun compte, réagir automatiquement

Le guide de droite et toute sa rangée commence dès le commandement à couper le pas et tourner en succession vers la droite dans un rayon quatre pas au même endroit que la personne en avant d'elle. La rangée du centre suit normalement en gardant l'alignement. Et la rangée extérieure allonge le pas et garde son alignement. Le truc, c'est de ne pas faire de queue de poisson.

**Vers la gauche, gauche!** Aucun compte, réagir automatiquement

Le guide de gauche et toute sa rangée commence dès le commandement à couper le pas et tourner en succession vers la gauche dans un rayon de quatre pas au même endroit que la personne en avant d'elle. La rangée du centre suit normalement en gardant l'alignement. Et la rangée extérieure allonge le pas et garde son alignement. Le truc, c'est de ne pas faire de queue de poisson.