R-PM-007-000/AF-002

CANADIAN ARMY ARMÉE CANADIENNE

LA RÉSERVE DE L'ARMÉE AU CANADA

MANUEL D'INFORMATION DU SOLDAT 2023

National Defence Défense nationale

Canada

Publié avec l'autorisation du commandant, 39e Groupe-brigade du Canada

R-PM-007-000/AF-002 (FRANÇAIS)

La version en ligne du présent manuel est publiée à
l'adresse : Réseau étendu de la Défense (RED) (en français)
http://acims.mil.ca/sp/cadl/DoctrineLibrary/R-PM-007-000-AF-002.pdf

Réseau étendu de la Défense (RED) (en anglais)
http://acims.mil.ca/sp/cadl/DoctrineLibrary/R-PM-007-000-AF-001.pdf

Elle est publiée aussi a l'adresse sur le Web : Ligne de Mire
https://www.canada.ca/en/army/services/line-sight.html

Ce manuel est financé par l'administration centrale.
Pour commander des copies papier, saisir le NNO suivant dans DÉFENSEx
20-A0X8792 (en anglais)
20-A0X8793 (en français)
Line DÉFENSEx
https://cgcs-scgc.mil.ca/DTICS/SITE/CGCS_Details_e.asp?NSN=761020A0X8792

Le présent manuel a été conçu et produit par le Bureau des Affaires publiques
du 39e Groupe-brigade du Canada de Vancouver, Colombie-Britannique
avril 2023

NOTICE

This documentation has been reviewed by the technical authority and does not contain controlled goods. Disclosure notices and handling instructions originally received with the document shall continue to apply.

AVIS

Cette documentation a été révisée par l'autorité technique et ne contient pas de marchandises contrôlées. Les avis de divulgation et les instructions de manutention reçues originalement doivent continuer de s'appliquer.

INTRODUCTION

Servir le Canada dans la Réserve de l'Armée est une expérience unique et enrichissante. Ce manuel a été créé par des personnes qui ont vécu la même situation que vous aujourd'hui. Il vous fournira des informations qui enrichiront votre séjour en uniforme, qui démystifieront votre expérience et qui vous donneront les moyens d'agir. En étant bien informé, vous pouvez vous aider vous-même et aider les autres, ce qui est un élément d'un bon leadership.

Ce manuel se divise en trois parties :

I. Avant l'enrôlement
II. Juste après l'enrôlement
III. Plus tard dans votre carrière

Si vous êtes dans la Réserve de l'Armée, tout ce que contient le présent manuel pourrait vous concerner à un certain moment.

Comme le manuel est très dense, nous vous invitons à le passer en revue au fil du temps. Il ne remplace pas les politiques, mais vous fournira une vue d'ensemble de nombreux domaines d'intérêt, ainsi que des liens vers des informations complémentaires et les politiques. En cas de divergence entre le présent document et la politique officielle, c'est la politique qui prévaut.

Ce document sera mis à jour une fois par an (en juin) et dépend largement des contributions des lecteurs. Veuillez signaler les erreurs et soumettre vos suggestions directement aux rédacteurs :

Major Alex Haussmann
alex.haussmann@forces.gc.ca

Capitaine Iska Scholl
bcsoldiersmanual@gmail.com

TABLE DE MATIÈRES

PAGE

Avant l'enrôlement - Ce qu'il faut lire avant de décider de s'enrôler

CHAPITRE 1 : BIENVENUE DANS LA RÉSERVE DE L'ARMÉE! 21

Section 1 : Dans quoi me suis-je embarqué?!? 21
La Réserve de l'Armée canadienne. Qu'est-ce que c'est, et pourquoi voudrais-je m'y enrôler? 21
La culture. Qu'est-ce que c'est? 21
J'ai entendu dire que l'Armée est un « petit monde ». Pourquoi les gens disent-ils cela? 22
LGBTQ2+. Tout le monde est-il le bienvenu? Comment dois-je m'adresser aux gens si je ne connais pas leur genre? 22
Prise en compte du genre. Quelle incidence le genre a-t-il sur mon expérience? Des conseils à ce sujet? 22
Accommodements religieux 23

CHAPITRE 2 : ATTENTES 24

Section 1 : À quelle fréquence ma présence est-elle requise? 24
Section 2 : Environnement de travail : Comment le travail se déroule-t-il? 24
Section 3 : Une Journée Dans La Vie D'un Réserviste de L'Armée 25
Section 4 : Abandon : Puis-je quitter l'Armée si cela ne me convient pas? Dans quelle mesure est-il facile de la quitter? 26

CHAPITRE 3 : CHOISIR SA VOIE 27

Section 1 : Officier et militaire du rang (MR) 27
Quelle est la différence? 27
Qu'est-ce qui me convient le mieux? 27

Section 2 : Métiers de la réserve de l'armée 27
Quelles sont les professions offertes dans chaque unité? 27
Métiers militaires et critères pour chacun d'eux 28
Changer de métier — Reclassement volontaire 29
Que devrais-je considérer avant de changer de métier? 29
Quelle est la marche à suivre pour changer de métier? 29

CHAPITRE 4 : PAYE 30

Section 1 : Être payé 30
Taux de rémunération. Combien suis-je payé à chaque grade? 30
Catégories de rémunération. Comment cela fonctionne-t-il? 30
Politique concernant la rémunération. À quelle fréquence serai-je payé? 30
Vérifier ma paye. Comment puis-je vérifier ma paye chaque mois? Est-il possible de recevoir mon dossier de paye par courriel? 30

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 2 : Problèmes liés à la paye 32
Trop ou pas assez. Que dois-je faire si je relève une erreur de rémunération ou si je n'ai pas été payé? 32
Remboursement. Cas de paiement en trop accidentel 32

CHAPITRE 5 : AVANTAGES 33

Section 1 : Avantages automatiques 33
Rémunération tenant lieu de congé. Si le personnel en service de classe A n'a pas droit à des vacances (congés), a-t-il droit à autre chose en contrepartie? 33
Indemnité de service occasionnel en campagne. Ai-je droit à une rémunération supplémentaire lorsque je vis sur le terrain? 33
Indemnité de service temporaire. Ai-je droit à un supplément si je suis loin de chez moi? 33
Indemnité différentielle de logement des Forces Canadiennes (DLFC). Est-ce que je recevrai plus d'argent pour travailler comme réserviste dans une ville où le coût de la vie est plus élevé? 33

Section 2 : Avantages pour lesquels vous devez présenter une demande 34
Vêtements. Quels sont les vêtements pour lesquels je peux être remboursé? 34
Assurance dentaire. Les réservistes ont-ils droit à un régime d'assurance dentaire? 34
Remboursement des frais de scolarité. Les frais d'inscription à l'université, au collège ou à un autre établissement sont-ils couverts? 34
Indemnité d'aide au transport – ou aide au transport quotidien. Existe-t-il un>e aide financière pour les déplacements de soir à mon unité? 34
Remboursement des frais de déplacement pour des tâches ou des cours de longue durée 34
Plaques d'immatriculation pour vétérans. Puis-je en avoir une et quels en sont les avantages? 35
Hébergement et location de voitures 35
Carte 1 FC. Quelles sont les réductions accordées aux militaires, et comment puis-je en bénéficier? 35
Centre de ressources pour les familles des militaires. Puis-je y obtenir de l'aide pour obtenir des prestations? 36
Abonnement à un centre de conditionnement physique. L'Armée couvre-t-elle mon abonnement? 36
Traitement de l'infertilité. L'Armée peut-elle m'aider à couvrir les frais? 36
Aide financière. Existe-t-il une aide financière générale pour la planification financière ou les prêts? 36
Liste d'attente pour les vols militaires. Puis-je prendre un vol militaire gratuitement pour partir en vacances? 36
Hébergement. Puis-je accéder à un logement militaire si je suis en vacances au Canada ou à l'étranger? 36

Section 3 : Avantages auxquels vous n'avez pas droit 37

CHAPITRE 6 : ÉTUDES 38

Section 1 : Remboursement de vos études civiles 38
Si l'Armée me fournit une aide financière pour mes études, est-ce que je lui dois quelque chose en retour? 38
Plan d'apprentissage individuel. Comment puis-je accéder à une aide financière aux études? Dans quelle mesure ce programme est-il fiable? 38

Section 2 : Crédit pour les cours 39
Les cours de l'Armée me permettent-ils d'obtenir des crédits d'études secondaires ou universitaires? 39
Sceau rouge. L'Armée peut-elle m'aider à obtenir la désignation Sceau rouge? Reconnaîtra-t-elle mon Sceau rouge si je le possède déjà? 39

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 3 : Bourses d'études et d'entretien 40
L'Armée en offre-t-elle? Comment puis-je y accéder? 40

Section 4 : Collège militaire royal 40
Si mon souhait est d'aller au Collège militaire royal (CMR), mon expérience dans la Réserve de l'Armée peut-elle avoir pour effet d'augmenter ma rémunération pendant mes études? 40

Section 5 : Allocation pour études et formation 40

CHAPITRE 7 : COUVERTURE MÉDICALE ET DENTAIRE 41

Section 1 : Assurance-santé 41

Section 2 : Lunettes 41
Lunettes de protection balistique 41

Section 3 : Soins dentaires 41

CHAPITRE 8 : DÉPLOIEMENTS ET AUTRES POSSIBILITÉS DE DÉPLACEMENT 42

Section 1 : Opérations au Canada 42

Section 2 : Opérations à l'extérieur du Canada 42

CHAPITRE 9 : ENRÔLEMENT 44

Section 1 : Marche à suivre pour s'engager dans l'Armée 44

Juste après l'enrôlement – Ce qu'il faut lire après avoir joint votre unité

CHAPITRE 10 : L'UNITÉ 49

Section 1 : Structure de l'unité 49
Chaîne de commandement. Qui sont tous ces gens et que font-ils? 49
Le commandant. Qui est-ce? 49
Le sergent-major de régiment. Qui est-ce? 49
Le capitaine-adjudant. Qui est-ce? 50
La cellule des opérations de votre unité (Ops). Quelle est la fonction de ses membres? 50
Les quartiers-maîtres. Qu'est-ce que c'est? 50
Votre salle des rapports. Quel est l'objectif de la salle des rapports? 50
L'officier de service de l'unité. Qui est-ce? Et en quoi est-ce que tout cela me concerne? 50
Les mess 51
Tâches secondaires (principalement pour les officiers subalternes). Quelles sont-elles et par qui sont-elles exécutées? 51

Section 2 : Ce que vous devrez savoir sur l'administration de base 51
Obtenir une carte d'identité militaire 51

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 3 : Gestion de l'information dans une unité 52
Demeurer informé. Comment vous assurer que vous êtes au courant de ce qui se passe en général? 52
Ordres courants. Que sont-ils? 52

Section 4 : Les comptes utiles que vous devriez créer pour vous-même – et pourquoi 52
Réseau étendu de la Défense. Comment puis-je accéder à l'intranet et à mon compte de messagerie de l'Armée? 52
Application d'accès pour le personnel civil et militaire. Où se trouve le lien principal vers mes informations en matière de rémunération, d'impôts et de congés? Puis-je recevoir ces informations par l'entremise de mon adresse électronique personnelle? 52
Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD ou MDNApprentissage). Comment puis-je accéder à l'ensemble des cours en ligne de l'Armée? 53
Logistik Unicorp. Comment puis-je commander mes articles de l'UDE en ligne? 53
Système de soutien administratif militaire (Gestion SSAM). Où sont stockés tous mes renseignements personnels et puis-je les consulter? 53
CPHYSD. Qu'est-ce que l'application de conditionnement physique de l'Armée et comment peut-on y accéder? 54

CHAPITRE 11 : INSTRUCTION 55

Section 1 : Soirées d'entraînement en semaine 55
Heure. À quelle heure les gens arrivent-ils et partent-ils? 55
L'horaire. Comment puis-je savoir ce que nous ferons ces soirs-là? 55
Équipement. Comment puis-je savoir ce que je dois porter et apporter avec moi chaque soir? 55
Entreposage. Y a-t-il un endroit au manège militaire où je peux ranger mon équipement? 55
Peloton du personnel en attente d'instruction. Qui s'occupe de moi après mon enrôlement? 56

Section 2 : Participation à un exercice de fin de semaine 56
Planification. Comment puis-je savoir ce que nous allons faire pendant l'exercice? 56
Vie en campagne. À quoi ressemble un exercice de fin de semaine? 56
Bagages. Ce qu'il faut emporter et comment préparer ses bagages pour une fin de semaine. 57
Étiquette relative aux tentes. Comment partager une tente avec 30 autres personnes de différents genres 58

Section 3 : Participation à un cours 58
Préparation des bagages 58
Vêtements civils 59
Inscription à un cours. Comment puis-je informer mon unité que je veux et peux être inscrit à un cours? 59

Section 4 : Qualification militaire de base 60
Comment se déroule le cours? 60
Comment puis-je me préparer? 60
Conseils pour réussir l'instruction de base (par de jeunes diplômés) 61

Section 5 : Emploi d'été 61

CHAPITRE 12 : TOILETTE ET HYGIÈNE PENDANT L'INSTRUCTION 62

Section 1 : Soins dentaires 62
Soin des dents sur le terrain 62

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 2 : Aller aux toilettes quand il n'y en a pas 62
Uriner 62
Aller à la selle 63
Hygiène personnelle 63

Section 3 : L'hygiène menstruelle sur le terrain 63
Être prête pour ses règles 63
Si vous voulez - comment éviter d'avoir ses règles 63

Section 4 : Articles de toilette 64

Section 5 : Douches 64

CHAPITRE 13 : TENUE VESTIMENTAIRE — ET GESTION DE TOUT VOTRE NOUVEL ÉQUIPEMENT 66

Section 1 : Règlement sur la tenue vestimentaire 66
Manuel d'instructions sur la tenue 66
Accessoires 66
Tatouages 66
Coiffure/Ongles/Boucles d'oreilles et bijoux/Maquillage/Faux cils 66

Section 2 : Achats d'articles d'uniforme (et obtenir un remboursement de l'Armée) 68
Le processus : obtenir un remboursement pour les vêtements que vous achetez vous-même 68
Indemnité pour soutien-gorge 68
Indemnité pour sous-vêtements 68
Indemnité pour les bottes 68
Indemnité pour T-shirts de maternité ou d'allaitement 69

Section 3 : Obtenir et se débarrasser des articles d'uniforme sans aller en prison 69
Tenue vestimentaire : commande initiale et obtention d'articles neufs ou de remplacement 69
Dessin de camouflage canadien : commande initiale et obtention d'articles neufs ou de remplacement 69
Mise au rebut des articles d'uniforme de l'UDA ou du DCamC 70
Magasins de fourniment des unités. En quoi consistent-ils et quel genre d'articles vendent-ils? 70
Équipement non distribué par l'Armée — Puis-je porter de l'équipement que je me suis acheté auprès des fournisseurs civils alors que suis en uniforme? 70
Articles d'uniforme en dehors du service. Puis-je porter à la fois des articles de l'uniforme de l'Armée et des vêtements civils? 70
Achat d'articles en dehors du système d'approvisionnement de l'Armée. Si je ne peux pas obtenir quelque chose par le biais du système, où puis-je me le procurer? 70

Section 4 : Modification de l'équipement 71
Ajustement. Si mes uniformes ne me vont pas, puis-je les faire ajuster et l'Armée paiera-t-elle les coûts associés? 71
Modifications à l'équipement. Comment puis-je faire ajuster mon équipement et qui peut m'aider? 72
Mon béret a l'air étrange. Que puis-je faire pour mouler mon béret correctement? 73

Section 5 : Tenue de mess (officiers et sous-officiers supérieurs uniquement) 73

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 6 : Équipement perdu ou volé. Que dois-je faire si certaines pièces de mon équipement manquent? 74

CHAPITRE 14 : CONDITION PHYSIQUE 75

Section 1 : Se mettre en forme 75

Section 2 : Rester en forme 75
Programmes de soutien du personnel. En quoi consistent-ils et comment peuvent-ils m'aider à garder la forme? 75
Composer avec la course et le saut – le prix à payer après avoir eu des enfants 76
Soulever les objets correctement. Pourquoi est-ce si important dans l'Armée? 76

Section 3 : Normes de condition physique 76
Normes de condition physique pour les parcours. Quelle doit être ma condition physique pour participer aux cours? 76
Le test FORCE 76

CHAPITRE 15 : COMPORTEMENT ET CONDUITE 78

Section 1 : Conduite 78
Attentes. Comment suis-je censé me comporter? Existe-t-il des lignes directrices à cet égard? 78
Se faire crier dessus. Mise en contexte 78
Manque de respect. À ne pas faire 78

Section 2 : Fraternisation 78
Ce que cela comprend et ne comprend pas 78
Relations amoureuses au sein de votre unité – perspective préalable 79

Section 3 : Vos relations professionnelles avec les autres 79
Établissement de bonnes relations et choses à éviter 79

CHAPITRE 16 : LOGEMENT MILITAIRE 81

CHAPITRE 17 : ALCOOL ET DROGUE 82

Section 1 : Alcool 82

Section 2 : Drogues 82
Cannabis. Puis-je en consommer? 82
Drogues illicites. Puis-je en consommer? 82

Plus tard dans votre carrière – Ce qu'il faut lire lorsque vous occupez votre poste depuis un certain temps

CHAPITRE 18 : ADMINISTRATION 85

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 1 : Rédaction militaire 85
Où puis-je trouver l'ensemble des règles sur la rédaction militaire? 85
Terminologie officielle. L'Armée dispose-t-elle d'un dictionnaire des termes couramment utilisés? 85
La note de service. Le document le plus important de l'Armée pour faire avancer les choses. 85

Section 2 : Trouver des documents de grande et petite tailles 86
Formulaires. Où trouve-t-on l'ensemble des formulaires de l'Armée et comment puis-je y accéder? 86
Manuels. Où puis-je accéder à l'ensemble des manuels? 86
Livres de règles et politiques de l'Armée. En quoi consistent-ils et où puis-je y accéder? 86
Changements aux politiques. Comment faire pour me renseigner sur le sujet? 87

CHAPITRE 19 : PROGRESSION DU COURS ET PROMOTIONS 88

Section 1 : Cours 88
Quels sont les cours que je dois suivre pour exercer mon métier? 88
Mon unité m'y inscrira-t-elle automatiquement? À quelle vitesse dois-je les suivre? 88
Cours sur le leadership. À quelle étape de ma carrière ces cours se situent-ils? Dois-je les suivre? 88

Section 2 : Évaluation et reconnaissance des acquis 89
L'Armée reconnaîtra-t-elle mes qualifications civiles et militaires antérieures? 89

Section 3 : Promotions 89
Politiques de promotion. Quelles sont les exigences pour chaque grade? 89
Admissibilité à une promotion 91
Traitement rétroactif. Si mon grade est l'un de ceux en jaune et que je dois attendre pour obtenir ma promotion, vais-je toucher une rémunération avec effet rétroactif pour le temps d'attente? 91
Promotions à un grade intérimaire (qualification insuffisante). Que faire s'il me manque un cours ou que je n'ai pas suffisamment d'ancienneté dans mon grade? 91
Système de promotion par délégation. Puis-je passer directement de soldat à caporal-chef si j'ai suivi tous mes cours? 91
Éviter une promotion. Est-il possible que je ne sois pas promu tout de suite après avoir suivi tous mes cours? 92

Section 4 : Attribution d'une commission 92
Attribution d'une commission régulière. Passer de civil à officier 92
Officiers sortis du rang. Mise en oeuvre du processus. Comment puis-je manifester mon intérêt? 92
Commun à tous les militaires du rang 92
Attribution d'une commission spéciale avec un diplôme 93
Pour les sous-officiers supérieurs 93
Commission inversée. Si je suis un officier, puis-je devenir un sous-officier? 93

CHAPITRE 20 : POSSIBILITÉS DE PRENDRE UNE PAUSE SI VOUS EN AVEZ BESOIN 94

Section 1 : Prendre de courtes pauses (membres en service de classe A uniquement) 94
Je prends juste une nuit de repos 94
Demande d'exemptions de service et d'instruction (ESI) pour plusieurs semaines ou mois de congé 94

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Congé de maternité 94
Prise de congé (vacances pour les membres en service de classe B et C uniquement) 94

Section 2 : Prendre de longues pauses (classe A uniquement) 95
Réserve supplémentaire 95
Effectifs en non-activité. Que se passe-t-il si j'arrête simplement de me présenter? 95

Section 3 : Prendre une pause du travail (ou l'école) civil pour effectuer du travail militaire 95

Section 4 : Mettre les choses en perspective. Il est compréhensible que vous ne soyez pas en mesure de vous donner à 100 pour cent à votre unité en tout temps 95

CHAPITRE 21 : GROSSESSE 97

Section 1 : Les politiques 97

Section 2 : Grossesse 97
Y a-t-il des limites à ce que je peux faire pendant ma grossesse? Cours, rassemblements, etc. 97

Section 3 : Commande d'uniformes de maternité 98
Comment passer une commande et types d'uniforme fournis. Suis-je obligée de les porter? 98

Section 4 : Questions relatives à la rémunération. Ma grossesse aura-t-elle une incidence sur mon salaire? 99

Section 5 : Retour au travail après l'arrivée du bébé 99
Pompage du lait maternel. Comment faire quand je suis au travail? Comment dois-je le conserver? 99
Remboursement des vêtements d'allaitement 99
Demander de l'aide. Si je me sens dépassé·e par mon nouveau de rôle de parent, à qui puis-je m'adresser pour obtenir de l'aide? 100
Comment puis-je me préparer à quitter le bébé et à reprendre le travail? 100

CHAPITRE 22 : TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE VOTRE VIE CIVILE ET VOTRE VIE MILITAIRE 102

Section 1 : Aborder votre employeur ou l'école au sujet de vos activités militaires 102

Section 2 : Lorsqu'on vous apprend que vous allez participer à un exercice, à un cours ou à un déploiement 102

Section 3 : Si votre employeur ou éducateur hésite à vous accorder le congé que vous avez demandé 102

Section 4 : À votre retour 103

Section 5 : Je suis tellement occupé à l'école que je ne peux pas accomplir mon travail auprès de la Réserve de l'Armée 103

CHAPITRE 23 : COURS DE CARRIÈRE CLÉS 104

Section 1 : Cours pour les sous-officiers 104
Qualification élémentaire en leadership 104

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Comment se déroule ce cours? 104
Documents de politique de la Qualification élémentaire en leadership 104
Comment puis-je me préparer? 105
Conseils pour réussir (de récents diplômés) et points d'échec courants (de l'école de Qualification élémentaire en leadership de Gagetown) 106

Section 2 : Cours d'officier. Les principaux... et ceux en ligne que vous devez suivre, probablement sans le savoir 107
Cours d'officier d'état-major subalterne de l'Armée de terre (OEMSAT). Très utile – fortement recommandé 108
Programme de perfectionnement des officiers subalternes des FAC (POSFAC). Très dense, mais indispensable 108

Section 3 : Perfectionnement professionnel et cours en ligne 109
Perfectionnement professionnel. Qu'est-ce que cela signifie et où puis-je trouver les possibilités de perfectionnement? 109
Cours en ligne. Comment puis-je accéder à l'ensemble des cours en ligne de l'Armée? 109
Balados utiles sur l'armée 109

Section 4 : Autres cours utiles 109
Cours de premiers soins. Comment suivre le cours et fréquence à laquelle il faut mettre à jour sa qualification 109
Permis de conduire militaire (DND 404). L'Armée peut-elle m'apprendre à conduire? Quels véhicules pourrais-je conduire? 110
Remboursement des cours. Si je suis un cours civil utile (Excel, etc.), l'Armée peut-elle me rembourser? 110

CHAPITRE 24 : TEMPS DES IMPÔTS 111

CHAPITRE 25 : AUTRES LANGUES 112

Section 1 : Si je parle d'autres langues, puis-je les enregistrer auprès de l'Armée? 112

Section 2 : L'Armée peut-elle m'aider à apprendre une deuxième langue? 112
Rosetta Stone 112
Formation linguistique en français 112

CHAPITRE 26 : REPAS 113

Section 1 : Heures des repas. Quelles sont-elles? 113

Section 2 : Remboursement des repas – Dans quel cas mon repas est-il fourni ou remboursé? 113
Service temporaire (lorsque vous n'êtes pas au manège militaire) 113
Dans quel cas a-t-on droit au remboursement des repas? 113
Travaux de routine à votre unité : du lundi au vendredi 113
Formations d'une journée entière à votre unité : samedi et dimanche 114
Travail en dehors de la zone locale 114

Section 3 : Que m'offrira-t-on à manger? 114

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

CHAPITRE 27 : ENTREPRISES EXTERNES OFFRANT DES RABAIS AUX SOLDATS 115

Section 1 : Remises sur les produits 115

Section 2 : Remises sur les services 115
Banques. Y a-t-il des banques qui offrent des services propres aux réservistes? Comment cela fonctionne-t-il? 115
Conseils financiers. Si j'ai besoin de conseils financiers confidentiels, l'Armée peut-elle m'aider à en obtenir? 116

CHAPITRE 28 : EMPLOI 117

Section 1 : Classes de service 117
Classe A. Travail à temps partiel 117
Classe B. Travailler dans le cadre d'un contrat à temps plein... mais toujours en tant que réserviste 117
Classe C. Travailler comme si vous étiez dans la Force régulière... mais toujours en tant que réserviste 118

Section 2 : Tâches à court terme 118
Contrats du Programme des opérations et des tâches des Forces canadiennes. Lorsque vous partez pour quelques semaines ou mois à temps plein 118
Tâches. Quelles sont les tâches disponibles? Comment les trouver? Dois-je m'acquitter d'une tâche? 118

Section 3 : Emploi saisonnier à temps plein. En quoi cela consiste-t-il et comment puis-je m'inscrire? L'emploi doit-il s'étendre sur tout l'été? 118

Section 4 : Trouver un emploi à temps plein de classe B 119
Occasions d'emploi dans la Réserve. Comment puis-je voir tous les emplois de classe B disponibles au Canada? Comment puis-je postuler si je vois un emploi qui m'intéresse? 119

CHAPITRE 29 : MÉDAILLES 120

Section 1 : Délai de délivrance 120
Combien de temps faudra-t-il pour que je reçoive mes médailles? 120

Section 2 : Montage des médailles 120
Qu'entend-on par « montage de médailles »? 120
Comment dois-je m'y prendre? 120

Section 3 : Règles relatives au port des médailles 121
Faut-il porter les médailles qui nous sont remises? 121

CHAPITRE 30 : DISCIPLINE 122

Section 1 : L'échelle mobile des problèmes 122

Section 2 : Violation de la loi civile. Si j'ai violé la loi, que dois faire maintenant? 123
Suis-je tenu de le signaler? 123

Section 3 : Avocats. Qui sont les avocats de l'Armée et peuvent-ils m'aider? 123

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

CHAPITRE 31 : SANTÉ : SOINS MÉDICAUX ET DENTAIRES 124

Section 1 : Assurance-santé et médicale 124

Section 2 : Lunettes et verres correcteurs 125

Section 3 : Examens médicaux et cliniques médicales de l'Armée 125

Section 4 : Examens médicaux de l'Armée et catégories médicales – les mythes 126

Section 5 : Assistance en cas de maladie et de blessure – Si je me blesse pendant l'instruction, à quelle aide ai-je droit? 127

Section 6 : Carte de médicaments en vente libre. L'Armée peut-elle payer mes Tylenol, etc.? 128

Section 7 : Bien-être dans les hôpitaux 129

Section 8 : Soins dentaires 129

CHAPITRE 32 : MORAL, BIEN-ÊTRE, ET SANTÉ MENTALE 131

Section 1 : Aide pour les problèmes non urgents de l'unité 131
- Programme Sentinelle : soldats d'unités sélectionnées formés pour déceler la détresse chez les autres et offrir du soutien 131
- Aumôniers. Si votre unité en a un... Qui sont-ils, comment fonctionnent-ils et comment les contacter? 131
- Mode alternatif de résolution des conflits (MARC). Comment résoudre les choses au niveau le plus bas, et qui peut m'aider? 132

Section 2 : Aide si vous avez vécu l'un des types d'incidents suivants 132
- Inconduite sexuelle 132
- Harcèlement 133
- Comportements haineux 133

Section 3 : Groupe de transition. Si vous tombez malade ou êtes blessé alors que vous êtes en service 133

Section 4 : Assistance et ressources en matière de consultation 134
- Ligne d'information pour les familles militaires 134
- Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) 134
- Salle d'examen médical (SEM) 134
- Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO) 134
- Violence familiale. Le rôle qu'assume l'Armée pour vous aider 135

Section 5 : Aide financière 135
- Régime d'assurance-revenu militaire (RARM) 135
- Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) 135
- Fonds pour le bien-être des soldats de la brigade 135

Section 6 : Autres mesures à prendre si vous avez été désavantagé 136
- Services de gestion des conflits et des plaintes (SGCP) 136
- Dépôt d'une demande de règlement des griefs 136

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Réclamations contre la Couronne et paiements à titre gracieux 136

Section 7 : Personnes pouvant vous aider 137
Officiers désignés 137
Accompagnateurs désignés 137
Ombudsman 137

CHAPITRE 33 : MENTORAT ET MODÈLES À SUIVRE – SOUTIEN PROFESSIONNEL PERSONNALISÉ 138

Section 1 : Devenir un mentor 138
Qu'est-ce que commande le mentorat, et comment puis-je participer? 138

Section 2 : Accéder à un mentor 138
Comment peux-je trouver quelqu'un qui peut m'aider? 138

CHAPITRE 34 : VOTRE FAMILLE 139

Section 1 : Plan de garde familiale 139
Qui s'occupera de votre famille s'il vous arrive quelque chose? 139
Centre de ressources pour les familles des militaires. La première étape pour découvrir une multitude de services locaux 139

Section 2 : Garde d'enfants. Existe-t-il une aide financière pour les réservistes? 139

CHAPITRE 35 : QUITTER L'ARMÉE 140

Section 1 : Libération. Quand pourrai-je obtenir ma libération? Quel est le processus à suivre? 140

Section 2 : Prolongation de l'âge de retraite obligatoire. Pendant combien de temps puis-je demeurer en uniforme? 140

Section 3 : Pension. En existe-t-il une pour la classe A? La classe B? S'agit-il d'une bonne pension? 140

Section 4 : Cérémonie de départ dans la dignité – Lorsque je serai libéré, de quelle manière mon temps en service sera-t-il reconnu? 141

CHAPITRE 36 : TECHNOLOGIE 142

Section 1 : Ordinateurs 142
Obtenir un ordinateur. Si votre unité n'en a pas assez, ou si vous ne pouvez pas y accéder. 142

Section 2 : Appareils électroniques personnels au travail 142
Ordinateur portable personnel au travail. Cette pratique est-elle autorisée? 142
Téléphone personnel au travail. Est-il permis d'apporter son téléphone au travail? Est-il possible de le charger au travail? 142

Section 3 : Travail à distance 143

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 4 : Lorsque mon ordinateur de l'Armée tombe en panne ou que je ne parviens pas à résoudre un problème de logiciel, qui dois-je contacter et comment? 143

CHAPITRE 37 : MÉDIAS SOCIAUX 144

CHAPITRE 38 : RÉCOMPENSES ET DISTINCTIONS 145

ANNEXE A : EXEMPLE DE LISTE DU MATÉRIEL À EMPORTER 147

ANNEXE B : EXEMPLE DE PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LE TEST D'APTITUDE AU COMBAT, ET LES COURS DE QUALIFICATION MILITAIRE DE BASE ET DE QUALIFICATION ÉLÉMENTAIRE EN LEADERSHIP 149

ANNEXE C : TABLEAU DE PROGRESSION DES COURS (PAR MÉTIER) 153

CONTRIBUTEURS 156

MENTION DES SOURCES DE PHOTOGRAPHIES 157

ACRONYMES 158

Avant l’enrôlement - Ce qu’il faut lire avant de décider de s’enrôler

20

CHAPITRE 1
BIENVENUE DANS LA RÉSERVE DE L'ARMÉE!

Section 1
Dans quoi me suis-je embarqué?!?

La Réserve de l'Armée canadienne. Qu'est-ce que c'est, et pourquoi voudrais-je m'y enrôler?

La Réserve de l'Armée canadienne est destinée aux personnes qui souhaitent s'enrôler dans l'Armée, mais à temps partiel seulement. Celle-ci vous permet d'être un soldat professionnel tout en menant une vie civile à temps plein. La plupart des réservistes ont une carrière professionnelle à temps plein, plusieurs d'entre eux sont des étudiants à temps plein, et d'autres sont des parents au foyer ou des propriétaires de petites entreprises. Ils sont âgés de 16 à 59 ans et partagent le désir de protéger les principes qui sous-tendent la société canadienne.

La principale différence entre la Réserve de l'Armée et la Force régulière tient du fait que les membres de la Force régulière travaillent à temps plein et peuvent être appelés à déménager et envoyés en déploiement opérationnel à tout moment. Les réservistes de l'Armée travaillent à temps partiel ou dans le cadre de contrats à temps plein de courte durée, mais toujours sur une base volontaire. Les réservistes ne sont pas appelés à déménager ou envoyés en déploiement à moins qu'ils ne se portent volontaires. La plupart des réservistes passent leur carrière dans la même unité et dans leur ville d'origine, et s'ils déménagent, ils peuvent se joindre à une unité de Réserve de l'Armée canadienne dans leur nouvelle ville.

En vous enrôlant comme réserviste, vous recevrez une instruction militaire exemplaire par du personnel qualifié, vous nouerez des amitiés extraordinaires avec des personnes que vous n'auriez jamais rencontrées autrement, vous vous mettrez en forme et vous aurez des occasions uniques d'accomplir des choses nouvelles et intéressantes, ainsi que des possibilités de voyager, au Canada et ailleurs. Vous bénéficierez d'une multitude d'avantages, en plus d'être bien rémunéré pour votre temps, et vous cotiserez même à un régime de retraite. Toutefois, si, à tout moment et pour quelque raison que ce soit, vous avez besoin de prendre une pause, ou de rendre votre uniforme et d'arrêter complètement, vous le pouvez. Il n'y a aucune obligation de demeurer dans la Réserve plus longtemps que vous ne le souhaitez.

Le service militaire est un privilège. En vous enrôlant, vous vous joignez à une équipe qui a un but, du caractère, qui est engagée, et en qui les Canadiens ont confiance pour arriver à des résultats réussis lorsque requis. Vous désirez en savoir plus sur nous? Parcourez ce manuel et pensez à tenter votre coup!

La culture. Qu'est-ce que c'est?

Contrairement à ce qui sort d'Hollywood ou même à ce qui peut être dépeint dans les médias, la Réserve de l'Armée est une organisation accueillante. Même s'il s'agit d'un emploi à temps partiel, pour la plupart d'entre nous, c'est aussi une vocation et l'une des parties les plus enrichissantes de notre vie professionnelle.

Il y a plusieurs années, tout ce que faisait l'Armée était gros, lourd, et s'appuyait sur des mécaniques simples. Aujourd'hui, l'Armée doit être agile à de multiples égards et capable de réagir rapidement dans un monde en constante évolution. Il est donc essentiel d'attirer des personnes hautement qualifiées dont les compétences témoignent de cette réalité contemporaine. Il est vrai que l'Armée a toujours besoin d'embaucher des personnes capables de soulever un réfrigérateur, mais elle a également besoin de personnes dotées des aptitudes requises pour d'autres emplois, comme des techniciens en communication, des mécaniciens et des comptables. Par-dessus tout, elle a besoin de personnes qui formeront la prochaine génération de dirigeants exemplaires. Nous demandons votre engagement au caractère et à la compétence. L'Armée part du principe selon lequel vous ne savez rien à votre arrivée et vous prend en charge à partir de là. Vous n'aurez donc jamais à vous inquiéter de ne pas être « prêt ».

Pour en apprendre plus sur les éthos des Forces armées canadiennes, consultez le livret intitulé « Dignes de servir » :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/l-ethos-des-forces-armees-canadiennes-digne-de-servir.html

J'ai entendu dire que l'Armée est un « petit monde ». Pourquoi les gens disent-ils cela?

À partir du moment où vous vous joignez à une unité de la Réserve de l'Armée, vous vous joignez à une famille. Vous nouerez, au fil du temps, des amitiés durables qui s'étendront sur des années et qui se prolongeront souvent au-delà de l'Armée. Lors de votre premier cours au sein de l'Armée, les conditions que vous endurerez aux côtés de vos pairs (que l'on appelle ironiquement la « misère partagée ») vous amèneront à tisser des liens qui se solderont probablement par des amitiés qui diffèrent de tout ce que vous avez connu auparavant. Le « petit monde » renvoie au fait que plus vous restez longtemps dans la Réserve, où que vous alliez au Canada ou en déploiement, plus vous avez de chances de rencontrer quelqu'un que vous connaissez. Ce « petit monde » peut également se matérialiser d'autres manières, par exemple, il est toujours possible que le policier civil qui vous demande de vous ranger sur le bord de la route soit aussi un soldat de votre peloton.

LGBTQ2+. Tout le monde est-il le bienvenu? Comment dois-je m'adresser aux gens si je ne connais pas leur genre?

Acceptation. Dans la Réserve de l'Armée, toute personne est vêtue de vert. Ainsi, peu importe où vous vous situez dans le spectre des lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres, queers et bispirituels (LGBTQ2), attendez-vous à être accueilli et jugé comme tout le monde – sur votre caractère et vos compétences. L'Armée prend des mesures délibérées à l'égard des personnes qui n'adhèrent pas à cette conception. Le gouvernement du Canada et, par extension, le ministère de la Défense nationale, s'est engagé à promouvoir une diversité et une inclusion accrues au sein des Forces armées canadiennes en apportant son soutien aux soldats LGBTQ2+ et à tous ceux qui consacrent leur vie à défendre les valeurs canadiennes de paix et de liberté.

https://www.canada.ca/en/department-national-defence/maple-leaf/defence/2021/06/champions-message-to-mark-pride-season-2021.html

Installations. La quasi-totalité des bâtiments de l'Armée sont anciens et difficiles à rénover, de sorte que la plupart de leurs salles de bains sont toujours séparées en deux options binaires : hommes et femmes. Si vous êtes trans, non-binaire ou de genre queer, cela peut représenter un défi pour vous et vous devrez peut-être demander de l'aide pour vous sentir à l'aise. Si vous êtes mal à l'aise d'aborder vous-même le sujet, un ami, l'aumônier ou une sentinelle de l'unité peut vous aider – il est très peu probable que vous soyez la seule personne à bénéficier de tels changements. Pour plus d'informations sur le programme Sentinelle, voir le chapitre 32, section 1 : Aide pour les problèmes non urgents de l'unité.

S'adresser aux autres. Vous pouvez appeler les gens par leur grade si vous n'êtes pas certain de la façon dont ils aimeraient être appelés. Ne vous sentez pas obligé de deviner s'il est préférable d'utiliser monsieur ou madame. Il convient de dire « Excusez-moi, major » ou d'entamer ses courriels par « Bonjour, capitaine ou sergent ».

Prise en compte du genre. Quelle incidence le genre a-t-il sur mon expérience? Des conseils à ce sujet?

La prise en compte du genre consiste à être conscient des perspectives de tous les genres, et non pas seulement de la sienne. Actuellement, comptent pour 85 pour cent de la Réserve de l'Armée au Canada, les personnes qui ne font pas partie de ce groupe constituent donc une minorité importante, et leurs expériences peuvent en être affectées. Dans l'Armée, il n'y a pas de contraintes liées au genre en ce qui concerne l'emploi, le métier, les cours, le potentiel de leadership, la composition des équipes, etc. Cependant, dans tout groupe présentant un déséquilibre, il peut exister des préjugés ou des stéréotypes historiques, même inconscients. Ces derniers peuvent parfois se manifester et n'ont rien à voir avec vous ou le travail que vous faites. Il n'existe pas de manuel pour gérer chaque cas où le genre est visé puisque cette question va au-delà du simple respect. Voici quelques réflexions de personnes qui ont navigué dans cette arène et qui pourraient vous être utiles.

- Faites un effort délibéré pour ne pas présumer des capacités d'une personne en fonction de son genre
- Utilisez un langage qui inclut les termes : gens, personnes, tout le monde, groupe, équipe, troupes

  Plutôt que : hommes, messieurs, frères, garçons, femmes, mesdames, filles
- S'il vous arrive souvent d'interrompre les gens, ou de parler en même temps qu'eux, lors de conversations ou de réunions, essayez de baisser le ton. Cela désavantage certaines personnes plus que d'autres
- Vous pouvez souvent (mais pas toujours) vous attendre à ce que votre hébergement soit partagé avec un groupe mixte. Acceptez-le. Il arrive souvent que la ségrégation des genres fasse en sorte qu'une partie du groupe ne bénéficie pas de la cohésion du groupe, des liens établis, de la transmission d'informations, etc.
- S'il y a quelque chose que vous ne diriez pas devant un collègue d'un genre donné, demandez-vous s'il faut le dire tout simplement

Si vous connaissez assez bien la personne ou si vous travaillez étroitement avec elle, demandez-lui. Dites « quels pronoms utilises-tu? » Si vous faites une erreur, reconnaissez-la et souvenez-vous-en pour la prochaine fois.

Accommodements religieux

L'Armée est très accommodante en ce qui concerne les croyances religieuses sincères. Pour ce qui est des vêtements religieux, voir le lien ci-dessous pour consulter les ressources sur la façon de les porter en uniforme et la politique générale à ce sujet, laquelle inclut notamment la question de l'intégration des prières quotidiennes à votre journée :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5516/5516-3-accommodement-pour-motif–religieux-ou-spirituel.html

CHAPITRE 2
ATTENTES

Section 1
À quelle fréquence ma présence est-elle requise?

Attendez-vous à participer à au moins 10 jours d'instruction entre septembre et mai, sans écart de plus de 60 jours.

Pendant cette période, vous devez demeurer à jour dans certaines qualifications (telles que Premiers soins) et certaines exigences (telles que l'épreuve de tir avec l'arme personnelle et l'évaluation FORCE).

Cela étant dit, n'aspirez pas seulement à la norme minimale. Efforcez-vous d'être une personne sur laquelle votre unité puisse se fier. Consultez notre politique : https://www.canada.ca/fr/armee/organisation/reserve/politique-preparation-soldat.html

Servir dans la Réserve de l'Armée signifie que votre service est entièrement volontaire, à une exception près. Si le gouvernement du Canada invoque la Loi sur les mesures d'urgence, les réservistes de l'Armée pourraient être appelés à travailler, au besoin. Si cela vous inquiète, gardez à l'esprit que l'une des situations les plus sûres dans le contexte d'une urgence est de vous retrouver dans votre uniforme de l'Armée et de faire un travail pour lequel vous avez été formé, aux côtés de vos amis bien entraînés. Voir la Loi sur la défense nationale, chapitre 31 (1), et consulter également le lien suivant qui explique l'histoire de cette loi : https://www.mccarthy.ca/en/insights/articles/covid-19-can-they-do-part-ii-emergencies-act

Section 2
Environnement de travail : Comment le travail se déroule-t-il?

Il existe trois versions de la « présence au travail » : un soir par semaine, une fin de semaine par mois et une formation ou un emploi d'été. Voici quelques détails de base. Pour de plus amples informations, voir le chapitre 11 : Instruction.

Un rassemblement hebdomadaire régulier en soirée

Les unités de la Réserve s'entraînent généralement un soir de semaine, de septembre à mai. Les différentes unités de la Réserve se rassemblent lors de différents jours de la semaine, mais le jour de la semaine réservé à leur soirée de rassemblement ne change jamais. Pour un soir de semaine d'entraînement, le programme peut ressembler à ce qui suit :

18 h 45	Arrivée en uniforme. Signer une feuille de paye pour une demi-journée.
19 h	Formation sur le terrain de parade du manège militaire. Recevoir des instructions sur la soirée.
19 h 15	Période n° 1 : Salle de classe.
20 h	Période n° 2 : Pratique sur le terrain de parade.
21 h 15	Période no 3 : entretien de l'équipement.
21 h 45	Formation sur le terrain de parade du manège militaire. Démembrement de la parade
22 h	Rentrer chez soi ou aller au mess.

OU

18 h 45	Arrivée en uniforme. Signer une feuille de paye pour une demi-journée.
19 h	Formation sur le terrain de parade du manège militaire. Recevoir des instructions sur la soirée.
19 h 15	Chargement de l'équipement dans les véhicules en vue de l'exercice de fin de semaine.
21 h 15	Tenue des dernières vérifications de l'équipement et présentation d'instructions.
21 h 45	Formation sur le terrain de parade du manège militaire. Démembrement de la parade
22 h	Rentrer chez soi ou aller au mess.

Un exercice d'entraînement régulier mensuel de fin de semaine

L'exercice d'entraînement de fin de semaine est l'occasion de mettre en pratique ce que vous avez appris lors des entraînements de soir du mois précédent. Les exercices sont normalement le cadre dans lequel vous rencontrerez vos amis les plus proches et où vous commencerez à sentir que vous faites partie de la famille. Essayez de participer

à tous les exercices de fin de semaine possibles. Les horaires varient considérablement pendant la fin de semaine, mais l'heure d'arrivée le vendredi et l'heure de départ le dimanche sont assez standard.

Vendredi soir
Rémunération d'une demi-journée

19 h 30	Arrivée au manège en uniforme avec l'ensemble de votre équipement. Signer les feuilles de paye pour l'ensemble de la fin de semaine.
20 h 30	Chargement dans les véhicules et les autobus et conduite jusqu'au site d'entraînement
22 h 30	Arrivée au site d'entraînement
24 h	Heure du coucher

Samedi
Rémunération pour une journée complète

6 h	Réveil et petit-déjeuner
7 h à 12 h	Instruction
12 h	Dîner
13 h à 17 h	Instruction
17 h	Souper
18 h à 20 h	Instruction
20 h	Heure du coucher

Dimanche
Rémunération pour une journée complète

6 h	Réveil et petit-déjeuner
7 h à 12 h	Instruction
12 h	Dîner et nettoyage
14 h	Départ du site d'entraînement. Retour, nettoyage et rangement de l'équipement.
17 h	Congé. Départ du manège pour la maison.

Il n'y a aucune obligation de rester dans la Réserve de l'Armée plus longtemps que vous ne le souhaitez. Si vous souhaitez partir, vous le pouvez. Il ne s'agit pas d'un piège et il n'y a pas de conditions à remplir.

Une séance d'entraînement d'été générique

Le temps que vous consacrez à l'entraînement de la Réserve de l'Armée pendant l'été varie selon votre disponibilité. Cela dit, au début de votre carrière, vous devriez examiner très attentivement les cours de carrière dont vous avez besoin et prévoir suffisamment de temps pendant l'été pour les suivre (voir l'annexe C pour plus de détails). Les étés sont cruciaux pour tous les entraînements de la Réserve de l'Armée, et si vous êtes disponible, vous devriez essayer de suivre les cours requis, d'être instructeur ou de participer à des activités d'entraînement plus importantes avec votre unité. Si vous en êtes aux quatre premières années, consultez également le chapitre 11, section 5 : Emploi d'été à temps plein.

Section 3
Une Journée Dans La Vie D'un Réserviste de L'Armée

Les vidéos contiennent des sous-titres en français, disponibles via les paramètres de votre appareil.

Artillerie

https://www.facebook.com/230798677012118/ videos/477654339847324

Corps Blindé

https://www.facebook.com/canadianarmy/ videos/4793800780632295

Section 4

Abandon : Puis-je quitter l'Armée si cela ne me convient pas? Dans quelle mesure est-il facile de la quitter?

Il n'y a aucune obligation de rester dans la Réserve de l'Armée plus longtemps que vous ne le souhaitez. Si vous souhaitez partir, vous le pouvez. Il ne s'agit pas d'un piège et il n'y a pas de conditions à remplir. Même si vous venez d'entamer votre instruction de base et décidez que c'était une erreur de vous enrôler, vous pouvez quitter le cours dans les 48 heures, et quitter la Réserve de l'Armée peu de temps après. Bien qu'il existe un processus pour rendre ses uniformes et signer des documents, il n'y a pas de clauses cachées qui vous obligent à rester dans l'Armée. Les gens quittent La Réserve de l'Armée tout le temps. Vous voulez consulter la politique? Voici le lien :

http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-pour-membres-reservistes/avant-de-partir.page

Si vous êtes employé pour une période de service à temps plein, un préavis de 30 jours peut être exigé (voir le chapitre 35, section 1: Libération. Quand pourrai-je obtenir ma libération? Quel est le processus à suivre?). Autrement, vous n'avez qu'à informer votre chaîne de commandement que vous devez partir.

CHAPITRE 3
CHOISIR SA VOIE

Section 1
Officier et militaire du rang (MR)

Quelle est la différence?

En termes très généraux et historiques, les officiers sont les penseurs, les planificateurs et les leaders stratégiques. Les militaires du rang (MR) possèdent l'expertise technique et sont les « faiseurs » – ils exécutent le plan. Cependant, dans la Réserve de l'Armée, de nombreuses personnes titulaires d'un doctorat ou d'une maîtrise ont choisi d'être MR, car elles ont déterminé que c'était là où leur contribution serait la plus utile et qu'elles en retireraient le plus de bénéfices personnels et de plaisir.

Qu'est-ce qui me convient le mieux?

Les officiers ont une commission (un mandat du roi pour diriger ses soldats) alors que les MR n'en ont pas. Les personnes qui ont obtenu (ou sont en voie d'obtenir) un diplôme d'un collège ou d'une université peuvent choisir d'être l'un ou l'autre. Les personnes qui ne le sont pas peuvent (initialement) seulement choisir d'être un MR. De nombreuses personnes commencent en tant que MR, puis postulent pour une commission plus tard dans leur carrière.

Section 2
Métiers de la réserve de l'armée

Quelles sont les professions offertes dans chaque unité?

Tous les membres de la Réserve de l'Armée sont des soldats. De plus, chacun d'entre eux a une profession, ou un « métier » pour lequel il acquiert des compétences et des qualifications uniques. L'insigne sur votre béret représente votre métier. Chaque unité de la Réserve de l'Armée propose une variété d'emplois et de métiers différents à chacun de ses sites. Ainsi, ne partez pas du principe que les unités d'infanterie n'engagent que des soldats d'infanterie – quelqu'un doit planifier leur logistique et assurer le traitement de leur solde leur administration. Prenez le temps de vous renseigner sur les métiers qui vous sont proposés à chaque endroit, car l'une des plaintes les plus souvent formulées par les nouveaux soldats est qu'ils n'ont pas l'impression d'avoir été correctement conseillés sur tous les choix possibles.

Vous trouverez ci-dessous un lien à toutes les unités de Réserve de l'Armée au Canada. Cliquez sur les endroits près d'où vous habiter pour voir celles que vous pouvez joindre. Vous serez surpris de voir la quantité d'unités qu'il y a dans l'ensemble du pays :

https://www.canada.ca/fr/armee/organisation/reserve.html

Par exemple, en C.-B. les communautés suivantes ont toutes des unités de Réserve de l'Armée. Chaque unité offre une variété de métiers différents :

Comox
The Canadian Scottish Regiment

Chilliwack
39e Régiment du génie de combat
The Royal Westminster Regiment

39e Bataillon des services

Cranbook
39e Régiment du génie de combat

Kamloops
The Rocky Mountain Rangers

Kelowna
British Columbia Dragoons

Nanaimo
15e Régiment d'artillerie de campagne, Artillerie royale canadienne (ARC)
39e Régiment des transmissions
The Canadian Scottish Regiment

New Westminster
The Royal Westminster Regiment

North Vancouver
39e Régiment du génie de combat

Prince George
The Rocky Mountain Rangers

Richmond
39e Bataillon des services

Trail
39e Régiment du génie de combat

Vancouver
15e Régiment d'artillerie de campagne, Artillerie royale canadienne (ARC)
Quartier général du 39e Groupe-brigade du Canada
39e Régiment des transmissions
British Columbia Regiment
Seaforth Highlanders of Canada

Vernon
British Columbia Dragoons

Victoria
5e Régiment d'artillerie de campagne, Artillerie royale canadienne (ARC)
39e Bataillon des services
39e Régiment des transmissions
The Canadian Scottish Regiment

Métiers militaires et critères pour chacun d'eux

Le lien ci-dessous concerne les métiers des Forces armées canadiennes. Vous pouvez donc ignorer ceux qui ne sont pas pratiqués dans les unités de la Réserve de l'Armée près de votre domicile ou qui ne sont pas offerts aux réservistes de l'Armée. Veuillez consulter le lien ci-dessous pour connaître les critères des métiers qui vous intéressent et déterminer si vous pourriez être doué pour d'autres métiers.

Vous pouvez également utiliser ce tableau lorsque vous remplissez votre proposition de plan d'apprentissage individuel (PAI), ou si vous envisagez une commission. Les notes au bas de chaque page vous indiquent s'il y a des limites à la sélection du métier :

https://forces.ca/fr/carrieres

Changer de métier — Reclassement volontaire

Que devrais-je considérer avant de changer de métier?

Tout d'abord, faites tout votre possible pour vous renseigner sur les métiers disponibles dès votre enrôlement. N'acceptez pas simplement la première option que le recruteur vous propose – il ne sait pas ce que vous voulez et cessera de vous faire des suggestions dès qu'il aura l'impression qu'un choix vous satisfait.

Un changement de métier s'appelle un « reclassement volontaire ». Cela demande du temps et des efforts de la part de votre unité, il ne doit donc pas être réalisé capricieusement. Toutefois, une demande de changement de métier n'est qu'une démarche administrative et peut certainement être effectuée. Avant de décider de changer de métier, réfléchissez :

- Assurez-vous que l'unité dans laquelle vous êtes (ou à laquelle vous envisagez de vous joindre) dispose d'un poste vacant pour le métier que vous envisagez d'exercer;
- Vous devrez être reconnu comme étant qualifié pour le nouveau métier – pour ce faire, on s'appuiera sur le test d'aptitude militaire qu'un recruteur vous a fait passer lorsque vous vous êtes enrôlé. Vous ne connaîtrez pas les résultats de vos tests. Vous devrez d'abord demander un nouveau métier, PUIS l'Armée vous avisera si vous êtes qualifié ou non.
- Il arrive souvent (mais pas toujours) que l'on descende en grade, car le nouveau métier est assorti de ses propres critères de promotion. Les caporaux ne redescendent jamais au grade de soldat.

Quelle est la marche à suivre pour changer de métier?

Il faut rédiger une note de service et la remettre à votre chaîne de commandement. Ajoutez-y les informations qui vous semblent pertinentes – raison pour laquelle vous voulez changer, toute qualification civile pertinente, etc. Votre salle des rapports (SR) organisera un entretien (ou un appel téléphonique) avec un officier de sélection du personnel, et si cette personne vous juge apte, le changement peut s'opérer en quelques mois. Continuez à poser des questions à ce sujet si vous n'avez pas de nouvelles après trois mois.

CHAPITRE 4
PAYE

Section 1
Être payé

Taux de rémunération. Combien suis-je payé à chaque grade?

Vous bénéficierez du taux standard présenté dans le tableau au lien ci-dessous (les spécialistes sont les médecins, les dentistes et les avocats). Veuillez noter que vous ne descendez jamais d'une catégorie salariale si vous êtes promu ou si vous êtes commissionné.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/solde.html

Catégories de rémunération. Comment cela fonctionne-t-il?

Dans la Réserve de l'Armée, vous n'êtes pas payé à l'heure. Au lieu de cela, vous serez :

- ***Rémunéré pour une demi-journée*** – pour une période allant jusqu'à et incluant six de six heures, sans minimum prescrit. C'est ce qu'on appelle une « demi-journée de solde »
- ***Rémunéré pour une journée complète*** – pour plus 6 heures, jusqu'à 24 heures. La limite est fixée à minuit. Il s'agit d'une « journée complète de solde »

Si vous avez un contrat de réserviste à temps plein (de classe B ou C), vous serez payé pour des journées complètes pour toute la durée du contrat, y compris les fins de semaine. Dans un tel contexte, vous n'aurez pas à signer de feuille de paye, seulement votre contrat au départ.

Politique concernant la rémunération. À quelle fréquence serai-je payé?

Vous serez payé deux fois par mois, le quinzième et le dernier jour du mois (ou le vendredi précédent si ces dates coïncident avec une fin de semaine). Les membres en service de classe A sont payés deux semaines en arriérés. À titre d'exemple, les jours travaillés entre le 1er et le 15 septembre seront payés lors de votre paye de fin septembre, à condition que vos feuilles de paye aient été soumises à la salle des rapports (SR) avant la limite du 15 septembre.

Vérifier ma paye. Comment puis-je vérifier ma paye chaque mois? Est-il possible de recevoir mon dossier de paye par courriel?

Votre salaire est versé directement dans votre compte bancaire et votre talon de paye peut être consulté dans le programme informatique appelé l'Application d'accès pour le personnel civil et militaire (AAPCM). La chapitre 10, section 4 : Les comptes utiles que vous devriez créer pour vous-même – et pourquoi explique les mesures à prendre pour recevoir votre talon de paye par courrier électronique à domicile. Si vous avez accès au Réseau étendu de la Défense (RED), voici le lien à utiliser : https://emaa.hrms.mil.ca/emaa/frgraph/login_f.asp

Votre talon de paye. Que signifient tous ces chiffres?

Chaque fois que vous êtes payé, votre compte de l'AAPCM enregistre un talon de paye. Celui-ci ressemble au tableau de la page suivante.

Retenues obligatoires. Quelle partie de mon salaire est déduite et pour quelle raison?

Vous constaterez que l'impôt, la pension du Canada, la pension de l'Armée et l'assurance-emploi seront déduits de votre salaire. L'image ci-dessous montre les différentes retenues sur le salaire.

Cotisations de mess. Mes cotisations de mess sont-elles prélevées automatiquement?

Chaque militaire appartient à un mess, et il existe deux façons de verser les cotisations de mess :

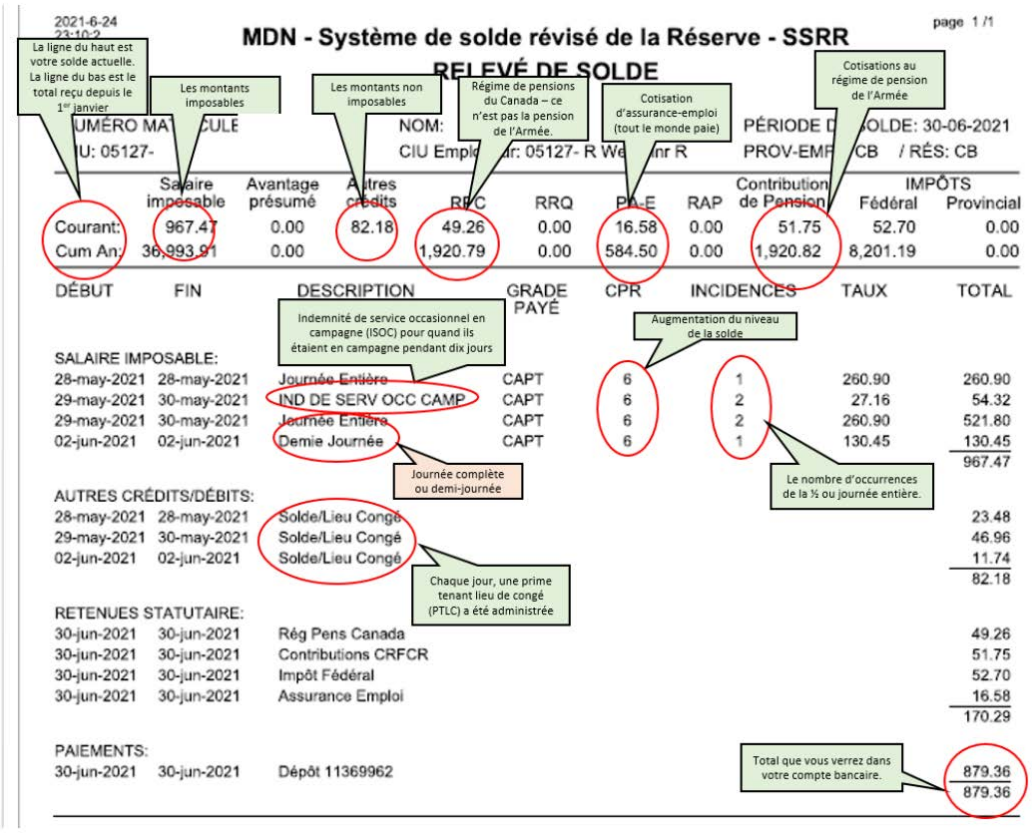
a. par chèque (généralement une fois par année); ou,

b. par retenue automatique à la source.

Si vos cotisations de mess sont payées par retenue automatique à la source, le prélèvement figurera en haut de votre état de solde mensuel. Si le prélèvement ne figure pas sur votre état de solde, vous ne les versez pas. Consultez votre salle des rapports pour établir le prélèvement automatique et dites au responsable de veiller à ce que le prélèvement se poursuive chaque mois, sans limite. Ensuite, vous n'aurez plus à vous en soucier.

Suivi de votre rémunération

Le système de paye de l'Armée de classe A est archaïque, difficile à utiliser, et fonctionne en formule papier plutôt que numérique. Il est donc possible que les feuilles de paye soient accidentellement égarées. Utilisez un calendrier pour noter les jours où vous travaillez et indiquez s'il s'agit de journées complètes ou de demi-journées. Vérifiez vos talons de paye pour vous assurer que tous ces jours ont été comptabilisés, et adressez-vous immédiatement au personnel de votre SR si quelque chose manque. L'Armée n'a pas besoin que vous travailliez gratuitement.



Section 2

Problèmes liés à la paye

Trop ou pas assez. Que dois-je faire si je relève une erreur de rémunération ou si je n'ai pas été payé?

Informez votre chaîne de commandement de tout problème de rémunération, celle-ci se renseignera auprès du personnel de votre SR et vous fournira les informations pertinentes par la suite. De façon générale, comme la solde est une question sacrée dans l'Armée, si un soldat n'est pas payé à temps ou si des feuilles de paye sont manquantes, le problème sera traité avec beaucoup de sérieux. S'il y a un problème, vous pouvez vous attendre à ce que le personnel responsable considère sa résolution comme une priorité.

Remboursement. Cas de paiement en trop accidentel

Il arrive, mais rarement, que l'Armée vous surpaye par erreur. Vous pourriez ne pas vous en rendre compte immédiatement et avoir une mauvaise surprise lorsqu'elle vous informe qu'une somme doit être recouvrée. Dans un tel cas, vous devrez rembourser la totalité du montant. Cela dit, vous NE SEREZ PAS OBLIGÉ DE RENONCER À TOUS VOS CHÈQUES DE PAYE jusqu'au remboursement de la dette. Vous devrez travailler en étroite collaboration avec le personnel de votre SR pour convenir du pourcentage à retenir à chaque période de paye. Ce pourcentage doit par ailleurs être raisonnable et ne pas vous causer de difficultés financières. Ces situations concernent surtout le personnel en service de classe A. Dans ces cas, les Instructions administratives – solde militaire (IASM) 8-1, paragraphes 5 et 7, sont la référence en la matière. Voici le lien vers la version électronique :

http://cmp-cpm.mil.ca/fr/soutien/solde-militaire/iasm. page

CHAPITRE 5
AVANTAGES

De nombreux avantages sont offerts aux membres de la Réserve de l'Armée. Ils sont d'ailleurs beaucoup trop nombreux pour être énumérés dans la présente section. Il vous faudra donc communiquer avec l'organisation pertinente pour poser vos questions et vérifier si votre statut d'employé (classe A ou classe B) vous permet de bénéficier d'un avantage donné.

Section 1
Avantages automatiques

Rémunération tenant lieu de congé. Si le personnel en service de classe A n'a pas droit à des vacances (congés), a-t-il droit à autre chose en contrepartie?

Les personnes en service de classe A n'ont pas droit à des congés (vacances). Elles touchent donc une rémunération tenant lieu de congé (RTLC) pour chaque journée ou demi-journée de travail. Les personnes en classe B depuis moins de 30 jours touchent également une RTLC puisqu'elles n'ont pas droit à des congés. La RTLC est automatique et représente un pourcentage de votre salaire. Celle-ci apparaîtra sur votre talon de paye.

Indemnité de service occasionnel en campagne. Ai-je droit à une rémunération supplémentaire lorsque je vis sur le terrain?

Si vous vivez sur le terrain (c'est-à-dire que vous ne dormez pas sur du béton) pendant 24 heures consécutives, vous recevez cette indemnité supplémentaire de 27,16 dollars par jour. Cela signifie que dans le cadre d'un exercice normal de fin de semaine, vous recevrez probablement un paiement d'indemnité de service occasionnel en campagne (ISOC) Il s'agit de temps cumulé, qui ne se réinitialise donc pas à minuit. Ce paiement est imposé.

https://www.canada.ca/fr/ministere–defense-nationale/organisation/politiques-normes/ remunerations-avantages-sociaux/chapitre-205–indemnites-officiers–militaires-du-rang.html

Indemnité de service temporaire. Ai-je droit à un supplément si je suis loin de chez moi?

Si votre service vous amène à travailler à l'extérieur de votre zone locale, généralement pour une nuitée ou plus, vous recevrez 17 dollars par jour pour chaque journée passée à l'extérieur, et 15 dollars par jour à compter de la date où votre absence s'étend sur plus 30 jours. Vous ne recevrez pas d'indemnité de service temporaire (ST) si vous touchez déjà l'ISOC. L'indemnité de ST n'est pas imposée. Voici un lien vers les principaux documents de politiques pour l'ensemble des avantages applicables lorsque vous devez vous absenter de votre unité. Il s'agit de la Directive des Forces canadiennes sur les voyages en service temporaire :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/directive-des-forces-canadiennes-sur-les-voyages-en-service-temporaire.html

Indemnité différentielle de logement des Forces Canadiennes (DLFC). Est-ce que je recevrai plus d'argent pour travailler comme réserviste dans une ville où le coût de la vie est plus élevé?

L'Indemnité différentielle de logement des Forces Canadiennes (anciennement IDVC) est une somme d'argent mensuelle versée aux personnes qui sont déplacées par l'Armée à un nouvel endroit où le coût de la vie est plus élevé en acceptant un contrat de classe B. Cette indemnité vise à combler l'écart jusqu'à sept ans pendant qu'ils s'acclimatent à leur nouvel emplacement. La DLFC tient compte du nouvel emplacement et du rang de la personne, elle est différente pour tout le monde, et peut varier de quelques centaines de dollars à plus de mille dollars par mois. Si vous êtes de classe A, ou si vous vivez déjà à un endroit où le coût de la vie est plus élevé au moment

de votre embauche en classe B, on tiendra pour acquis que vous avez déjà trouvé un moyen de composer avec les prix exorbitants de la ville – ainsi, aucune DLFC ne vous sera accordée. Pour obtenir plus de détails, consultez la DRAS 205.453 en vigueur la 1er juillet 2023 :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux/chapitre-205-indemnites-officiers-militaires-du-rang-2023.html

Section 2
Avantages pour lesquels vous devez présenter une demande

Vêtements. Quels sont les vêtements pour lesquels je peux être remboursé?

L'Armée vous remboursera l'achat de certains articles vestimentaires. Voir le chapitre 13, section 2 : Achats d'articles d'uniforme (et obtenir un remboursement de l'Armée) pour obtenir une liste complète de ces articles et pour déterminer si vous êtes admissibles à un remboursement.

Assurance dentaire. Les réservistes ont-ils droit à un régime d'assurance dentaire?

Il existe une excellente couverture dentaire pour le personnel en service de classe A. Voir le chapitre 7, section 3 : Soins dentaires pour plus de renseignements à ce sujet.

Remboursement des frais de scolarité. Les frais d'inscription à l'université, au collège ou à un autre établissement sont-ils couverts?

Le personnel de classe A a droit à une couverture maximale de 8 000 dollars pour les de frais de scolarité. Voir le chapitre 6, section 1 : Remboursement de vos études civiles pour plus de renseignements à ce sujet.

Indemnité d'aide au transport – ou aide au transport quotidien. Existe-t-il un>e aide financière pour les déplacements de soir à mon unité?

C'est possible, cela dépend de l'endroit où vous vivez. Si vous habitez à moins de 16 km de votre unité d'appartenance, vous ne recevez pas d'indemnité, mais les personnes dont le domicile est situé à plus de 16 km devraient examiner cette possibilité. Pour chaque kilomètre s'ajoutant à la distance limite de 16 km entre votre domicile et votre unité, vous pouvez probablement demander un « taux réduit de kilométrage » (qui est actuellement de 0,25,5 $/ km en C.-B., par exemple) (aller-retour), pour chaque kilomètre supplémentaire que vous devez parcourir. Cette indemnité s'applique aux conducteurs et aux usagers des transports en commun. Ainsi, si vous habitez à 17 km de votre unité d'appartenance, vous pouvez réclamer 0,51 $ par soir de rassemblement, montant qui augmente avec chaque kilomètre parcouru. Ne riez pas, ces montants s'additionnent.

Lien vers les taux réduits : https://www.njc-cnm.gc.ca/directive/d2/v278/s762/sv11/fr

CEPENDANT, si votre commandant estime qu'il existe un « transport public adéquat » entre votre domicile et votre unité (p. ex., un trajet d'autobus facile entre votre domicile maison et le manège militaire), vous n'aurez pas droit à cette aide au transport. Adressez-vous à votre SR pour de plus amples renseignements.

Remboursement des frais de déplacement pour des tâches ou des cours de longue durée

On parle de « service temporaire (ST) » lorsque vous voyagez pour les raisons ci-haut, les frais de kilométrage en voiture étant compris. Attendez-vous toujours à ce que l'Armée paie pour vous amener là où vous devez aller. Elle vous indemnisera pour ce qui est considéré, dans la limite du raisonnable, comme le moyen le plus économique. En général, il s'agit d'un vol et d'une course en taxi, mais vous pouvez aussi demander au personnel de votre SR

de louer une voiture si cela est plus logique financièrement. Les voitures de location doivent être approuvées au préalable.

Si vous souhaitez conduire votre propre véhicule à une base d'envergure éloignée de la civilisation (la plupart d'entre elles l'étant), vous devez démontrer que cela ne coûtera pas plus à l'Armée que le montant que votre SR aurait raisonnablement payé pour vous y amener par d'autres moyens. Vous devez d'abord obtenir l'autorisation de conduire votre propre véhicule (certains cours n'autorisent pas les étudiants à apporter leur voiture). Ensuite, votre SR réalisera une comparaison des coûts – si l'Armée était disposée à payer 800 dollars pour votre transport à destination et en provenance de Wainwright, et que le coût de l'essence et de l'hôtel si vous prenez votre propre voiture est de 700 dollars, il n'y a aucune raison pour que vous ne soyez pas autorisé à prendre votre voiture. Vous serez remboursé pour le kilométrage sur la base d'une carte Google imprimée au « taux élevé » de kilométrage (qui est est de 0, 54,5 /km en C.-B., par exemple), ainsi que pour les frais de traversier, d'hôtel et de stationnement que vous pourriez encourir. Vous pouvez également convenir avec votre SR de ne rien réclamer au-delà de ce qu'aurait coûté le trajet qu'elle avait établi, simplement parce qu'il est plus commode de prendre votre voiture. La SR vous indiquera comment procéder.

Lien vers le taux élevé : https://www.njc-cnm.gc.ca/directive/d10/v238/s658/fr

La Directive des Forces canadiennes sur les voyages en service temporaire (DFCVST) est la politique qui offre de l'orientation sur l'ensemble des avantages auxquels vous pouvez avoir droit lorsque vous travaillez loin de votre unité pour quelque raison que ce soit. Voici le lien :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/directive-des-forces-canadiennes-sur-les-voyages-en-service-temporaire.html

Plaques d'immatriculation pour vétérans. Puis-je en avoir une et quels en sont les avantages?

Vous pouvez en acheter une si vous avez terminé l'instruction de base (Qualification militaire de base [QMB]), et si vous êtes actuellement en service ou libéré honorablement. Celle-ci coûte 10 dollars. Tout ce dont vous avez besoin est une copie de votre carte d'identité militaire et de votre Sommaire des dossiers du personnel militaire (SDPM) (vous le trouverez dans l'AAPCM ou pouvez demander à votre SR de vous en imprimer une copie). Cette plaque d'immatriculation vous permet de stationner gratuitement sur le rue et dans les stationnements hors rue de la ville dans certaines villes (telles que Vancouver [Easy-Park], Burnaby et New Westminster en C.-B.) Les limites de temps du stationnement continuent de s'appliquer. Vous devrez communiquer avec la ville en question parce que toutes les villes ont des règlements différents.

Voici le lien pour commander une plaque d'immatriculation pour vétérans en C.-B. https://www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/pages/licence-plates-for-veterans.aspx

Hébergement et location de voitures

Lors de la réservation d'un hôtel ou d'une location de voitures, vous devez dans la mesure du possible vous limiter à un certain coût. Le site Web suivant vous aidera à trouver ces limites. Elles changent souvent, vérifiez avant de partir :

https://rehelv-acrd.tpsgc-pwgsc.gc.ca/preface-fra.aspx

Carte 1 FC. Quelles sont les réductions accordées aux militaires, et comment puis-je en bénéficier?

La carte 1FC vous permet d'obtenir de nombreuses réductions, notamment à des événements, des restaurants, des centres de rénovation, des magasins d'artisanat, etc.! Voici le lien vers les avantages :

https://www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes- et-Services/UneFC/Decouvrez-les-avantages.aspx

Cliquez sur ce lien pour commander une carte 1FC : https://cf1fc.cfmws.com/Join/Register

Centre de ressources pour les familles des militaires. Puis-je y obtenir de l'aide pour obtenir des prestations?

Oui. Ils sont une mine de renseignements sur les prestations. Voir le chapitre 34, section 1 : Plan de garde familiale, pour plus d'informations sur cette organisation.

Abonnement à un centre de conditionnement physique. L'Armée couvre-t-elle mon abonnement?

Si vous êtes de la FReg ou de classe B depuis plus de 180 jours et vous n'avez pas accès a un gymnase militaire, veuillez communiquez avec PSP pour plus d'informations sur une subvention annuelle. Il n'y a pas de numéro de téléphone sur leur site Web, donc vous pouvez contacter Sean Hommersen (PSP) pour plus de détails :

Hommersen.Sean@cfmws.com
604-225-2520, poste 2598 ou BlackBerry, 604-340-4479

Traitement de l'infertilité. L'Armée peut-elle m'aider à couvrir les frais?

Oui, mais seulement si vous êtes en classe B (plus de 180 jours) et si vous avez moins de 43 ans. Vous trouverez d'autres renseignements à ce sujet à l'adresse suivante :

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-eng.asp?id=029-19&type=canforgen

Aide financière. Existe-t-il une aide financière générale pour la planification financière ou les prêts?

Oui, il y a beaucoup d'endroits où vous pouvez obtenir de l'aide. Voir le chapitre 32, Moral, bien-être et santé mentale, section 5, Aide financière, pour plus de détails à ce sujet.

Liste d'attente pour les vols militaires. Puis-je prendre un vol militaire gratuitement pour partir en vacances?

Oui. Ce service est gratuit et accessible toute l'année. Les personnes qui connaissent ce système l'utilisent souvent – au Canada et partout où le ministère de la Défense nationale (MDN) se rend en avion (donc en Europe également). Cette possibilité vous semblera être un mythe jusqu'à ce que vous en ayez profité. Vous devez simplement disposer d'un plan de rechange au cas où vous seriez contraint de céder votre siège. Le personnel de classe B peut utiliser ce système, ainsi que le personnel de classe A ayant effectué deux années consécutives de service. Cliquez sur le lien ci-dessous pour obtenir des explications sur la manière dont fonctionne le système (la foire aux questions contient de nombreux renseignements). Vous pouvez également appeler les coordinateurs de voyage 24 heures par jour, 7 jours par semaine si vous souhaitez parler à quelqu'un pour obtenir des conseils sur la réservation d'un vol, vérifier si les vols sont complets ou si un vol a été retardé ou repoussé de 24 heures (ce qui peut arriver) : 1-800-823-3857

Pour consulter tous les vols réguliers que vous pouvez prendre, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous. Défilez vers le bas jusqu'à la fin et cliquez sur « General Leave Flight Forecast » (congé général pour prévision de vol). Il est mis à jour plusieurs fois par jour :

http://rcaf.mil.ca/en/8-wing/2-air-movements-sqn/travel/2-air-mov-sqn-travel.page?

Hébergement. Puis-je accéder à un logement militaire si je suis en vacances au Canada ou à l'étranger?

Oui. Si vous voyagez au Canada ou aux États-Unis, vous pouvez communiquer avec les responsables des logements de n'importe quelle base pour demander à y passer la nuit. Ils vous informeront des disponibilités et

vous diront comment payer et s'il existe un code vestimentaire à votre arrivée. Les gens profitent couramment de cette possibilité.

Pour les voyages en dehors du Canada, vous pouvez essayer d'appeler. Les auteurs de ce manuel ont séjourné dans des bases à Londres, en Angleterre, par exemple.

Section 3
Avantages auxquels vous n'avez pas droit

Faire du bénévolat avec votre unité de classe A lorsque vous êtes en classe B

Si vous êtes employé en classe B et que vous défilez de manière bénévole avec votre unité de classe A, vous devez signer un formulaire. Il s'agit du formulaire « Demande de service de réserve volontaire pendant un service de réserve de classe B ou C », et le code est DND 4770-E (vous pouvez trouver le formulaire au moyen du lien « outil de recherche de formulaires », à la section 2 du chapitre 18). Lorsque vous faites du bénévolat, vous êtes un bénévole dans tous les sens du terme; cela signifie que vous n'avez pas droit aux avantages comme le kilométrage, les frais d'hébergement, les frais de déplacement, ni les frais de repas dans le cadre de votre rôle de bénévole. Si vous êtes dans cette situation et que vous payez de votre poche pour appuyer votre unité de classe A, votre unité de classe B peut choisir de vous proposer un congé spécial pour vous récompenser de vos efforts, mais elle ne peut rien autoriser d'autre.

CHAPITRE 6
ÉTUDES

Section 1
Remboursement de vos études civiles

Si l'Armée me fournit une aide financière pour mes études, est-ce que je lui dois quelque chose en retour?

Non. Vous ne « devez » rien en échange. La seule organisation qui exige que vous donniez quelque chose en retour est la Force régulière, au sein de laquelle les frais d'études sont remboursés en temps de service. Toutefois, dans la Réserve, si vous bénéficiez d'une bourse d'études, quelle qu'elle soit, vous n'avez rien à rembourser.

Plan d'apprentissage individuel. Comment puis-je accéder à une aide financière aux études? Dans quelle mesure ce programme est-il fiable?

Ce programme rembourse jusqu'à 50 pour cent des frais d'études, jusqu'à concurrence de 2 000 dollars par année scolaire et de 8 000 dollars par carrière. Il est destiné aux personnes qui étudient en vue d'obtenir un diplôme ou un grade et certains certificats.

Admissibilité. Vous possédez votre Qualification militaire de base (QMB), vous êtes inscrit ou prévoyez de vous inscrire à un établissement accrédité et vous participez régulièrement aux parades (en d'autres termes, vous êtes en règle). Les cours doivent faire l'objet d'évaluations chiffrées, ne doivent pas être fondés sur des compétences et ne doivent pas être ceux offerts par l'Armée (vous ne pouvez donc pas être approuvé pour un cours de français).

Pour présenter une demande (afin de déterminer si votre programme est admissible ou non). En tout temps avant le dernier jour du semestre pour lequel vous voulez obtenir un remboursement, veuillez utiliser un ordinateur de l'Armée ou du RED et cliquez sur :

http://eilp-paie.kingston.mil.ca/en/Login/Index

Remplissez tous les champs obligatoires (y compris ceux réservés aux frais de scolarité, aux livres et aux autres frais). Cliquez sur « soumettre » et attendez. Votre demande devrait être approuvée ou refusée dans un délai d'environ 10 jours ouvrables. Si celle-ci est refusée et que vous en ignorez la raison, demandez à votre chaîne de commandement de demander à votre SR de vérifier pourquoi. Vous pouvez également assurer un suivi de votre demande en cliquant sur le lien ci-dessus.

À rembourser après la fin du cours

Veuillez soumettre les documents suivants à votre SR dès que possible après la fin du cours, et idéalement pendant la même année financière que celle où vous avez suivi le cours :

- ***Preuve que le cours était obligatoire*** (copie d'écran des exigences de votre programme)
- ***Preuve d'achèvement*** (relevé de notes ou possiblement une capture d'écran d'une preuve semblable)
- ***Preuve des frais de scolarité*** (tous les reçus pour chaque cours, ventilés individuellement; demandez au registraire de vous fournir une ventilation par cours si tous vos frais ont été regroupés)

La SR joindra ces documents à une Formule générale de demande d'indemnité (CF 52) et la soumettra. Vous devriez être remboursé dans les quelques mois qui suivent. Dans le cas contraire, demandez à votre chaîne de commandement de faire le suivi auprès de la SR.

Les gens croient à tort que ce programme n'est pas fiable. Par le passé, la Force régulière a fait en sorte que le programme a largement dépassé le budget. Si bien qu'il y a quelques années, il a été réécrit, ce qui a bloqué

certaines demandes de réservistes. Cependant, le programme de plan d'apprentissage individuel (PAI) pour les réservistes est un droit accordé par l'intermédiaire du Conseil du Trésor. Ainsi, une fois vos cours approuvés, on trouvera les fonds requis.

Dois-je rembourser cette somme?

Si vous êtes remboursé par l'entremise de ce programme, vous ne « devez » ni temps ni argent à l'Armée. Cet argent vous est donné. L'avantage pour l'Armée est de disposer d'un soldat beaucoup plus instruit.

Veuillez consulter le lien sur les PAI ci-dessous pour plus d'informations (voir la section 210 801) :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux/chapitre-210-prestations-subventions-diverses.html

Section 2
Crédit pour les cours

Les cours de l'Armée me permettent-ils d'obtenir des crédits d'études secondaires ou universitaires?

Parfois, mais cela dépend de l'établissement d'enseignement. Le cours de Qualification militaire de base vous permet certainement d'obtenir des crédits d'études secondaires. Votre recruteur ou le conseiller en orientation de votre école secondaire sera renseigné à ce sujet.

De plus, certains établissements postsecondaires (le BCIT, par exemple) acceptent maintenant certains cours de l'Armée ou l'expérience de déploiement comme crédit partiel pour leurs programmes. Le document de politique de l'Armée sur ce sujet n'est pas très utile. Si vous souhaitez tout de même le consulter, il s'agit des Directives et ordonnances administratives de la défense (DOAD) 5031-6. Il suffit d'appeler l'établissement d'enseignement et de vous adresser directement aux responsables – c'est là la meilleure façon de se renseigner.

Sceau rouge. L'Armée peut-elle m'aider à obtenir la désignation Sceau rouge? Reconnaîtra-t-elle mon Sceau rouge si je le possède déjà?

Vous devez soumettre un plan d'apprentissage individuel (PAI) (voir le chapitre 6, section 1 : Remboursement de vos études civiles) pour les cours de métier menant à la désignation Sceau rouge, et déterminer si ces cours sont approuvés. C'est le seul moyen d'obtenir une telle qualification.

Si vous avez déjà votre Sceau rouge, vous devez passer un examen d'évaluation des connaissances acquises (ECA) (voir le chapitre 19, section 2 : Évaluation et reconnaissance des acquis) pour déterminer quelles équivalences de l'Armée vous pouvez obtenir. Dans plusieurs cas où, après la Qualification militaire de base (QMB) et la QMB-Terre, des soldats possédant leur Sceau rouge (cuisiniers, mécaniciens) ont obtenu leurs équivalences de cours NQ3, NQ4 et NQ5. Un cuisinier a dû suivre un programme de « conversion de l'Armée » de 10 jours pour apprendre, entre autres choses, la cuisine de campagne. Aussi simple que ça!

Certains établissements postsecondaires acceptent maintenant certains cours de l'Armée ou l'expérience de déploiement comme crédit partiel pour leurs programmes.

Section 3
Bourses d'études et d'entretien

L'Armée en offre-t-elle? Comment puis-je y accéder?

Il existe de nombreuses bourses d'études dans l'Armée, non seulement pour vous, mais aussi pour vos personnes à charge. Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) est l'organisation la plus compétente pour vous informer sur les bourses offertes. Renseignez-vous également auprès de votre unité. Celle-ci dispose probablement de ses propres bourses d'études ou d'entretien. L'adjudant de votre unité est normalement bien informé à ce sujet; le sergent-major régimentaire (SMR) de votre unité peut également vous fournir des informations.

Section 4
Collège militaire royal

Si mon souhait est d'aller au Collège militaire royal (CMR), mon expérience dans la Réserve de l'Armée peut-elle avoir pour effet d'augmenter ma rémunération pendant mes études?

Oui. Si vous entrez au CMR en tant que civil, votre solde d'élève-officier sera d'environ 24 000 dollars par année. Cela vous semblera merveilleux jusqu'à ce que vous appreniez que si vous vous engagez dans la Réserve de l'Armée à l'âge de 16 ou 17 ans et que vous devenez soldat ou caporal avant de commencer à travailler au CMR, le CMR vous versera le salaire prévu pour ce grade. Ainsi, même si vous êtes un élève-officier, vous pourriez recevoir environ 42 000 dollars par an (si vous étiez un soldat) ou 71 000 dollars par an (si vous étiez un caporal) pour chacune de vos quatre années d'études. Ainsi qu'un grade libre. Cela ne vous désavantage pas – le CMR est heureux d'accepter des soldats qui ont déjà prouvé qu'ils pouvaient s'adapter au style de vie militaire.

Section 5
Allocation pour études et formation

Une fois que vous aurez été libéré des FAC, vous pourriez avoir droit à beaucoup d'argent pour retourner à l'école (à la fois dans le milieu universitaire et dans une école de métiers). Cet avantage n'est pas offert par l'Armée, mais par Anciens Combattants Canada (ACC), et il s'ajoute à ce que l'Armée offre pendant que vous êtes en service : une somme pouvant atteindre 40 000 $, si vous avez été dans l'Armée pendant au moins 2 191 jours payés (6 ans), jusqu'à concurrence de 80 000 $.

Veuillez communiquer avec ACC au 1-866-522-2022, ou avec le Centre de transition de votre région pour connaître les détails.

CHAPITRE 7
COUVERTURE MÉDICALE ET DENTAIRE

Section 1
Assurance-santé

À titre de réserviste de l'Armée de classe A vous êtes sans doute déjà couvert par votre régime de services médicaux provincial dans lequel vous avez droit à des services de base (gratuit), mais rien de plus. Aussitôt que vous vous enrôlez dans l'Armée, vous êtes admissibles au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) qui comporte des frais mensuels, mais qui couvre 80 % des choses comme les lunettes, les médicaments sur ordonnance, les orthèses, la physio, les consultations psychologiques, et bien plus encore. Veuillez vous reporter à la chapitre 31, section 1 : Soins de santé pour obtenir des renseignements supplémentaires.

Le RSSFP est administré par Canada Life et votre salle des rapports doit à priori vous inscrire. À moins que vous soyez difficile pour les chambres d'hôpital, vous n'avez qu'à vous inscrire au RSSFP de niveau 1. Si vous décidez de mettre fin à votre couverture du RSSFP, vous retournerez immédiatement au régime couvert par votre province.

Section 2
Lunettes

Les membres en service de **classe A (à temps partiel)** qui ont adhéré au régime médical provincial (gratuit) ne sont pas admissibles à la couverture des lunettes.

Toutefois, les membres en service de **classe A (à temps partiel)** qui ont acheté la couverture RSSFP et les membres en service de **classe B (à temps plein)** sont admissibles à la couverture des lunettes.

Lunettes de protection balistique

Dès que vous vous enrôlez dans la Réserve de l'Armée, vous avez droit à des lunettes de protection balistique. Tous les membres sont admissibles, même ceux qui ne portent pas de lunettes prescrites ni de lunettes civiles Les lunettes de protection balistique ressemblent à des lunettes de sécurité, et elles sont destinées à protéger vos yeux pendant l'instruction. Si vous avez une ordonnance, vos lunettes de protection balistique seront configurées en conséquence, gratuitement. Veuillez vous reporter à chapitre 31, section 2 : Lunettes et verres correcteurs pour obtenir des renseignements supplémentaires.

Section 3
Soins dentaires

Après une période de trois mois de service dans la Réserve de l'Armée, vous êtes admissible à l'assurance des soins dentaires de la compagnie d'assurance Canada Vie (anciennement Great-West, compagnie d'assurance-vie). Cette couverture est réservée aux militaires, pas aux membres de leur famille. Si vous êtes sous contrat à temps plein pour plus de 180 jours, vous profitez d'un régime encore plus généreux.

Veuillez vous reporter à la section 8 : Soins dentaires du chapitre 31 pour obtenir des renseignements supplémentaires et sur la manière de présenter une demande de remboursement de soins dentaires.

Croix Bleue : 1-888-261-4033

CHAPITRE 8
DÉPLOIEMENTS ET AUTRES POSSIBILITÉS DE DÉPLACEMENT

Section 1
Opérations au Canada

Opérations nationales. Comment s'inscrire et comment se déroulent-elles? Suis-je tenu de participer à de telles opérations?

Premièrement, à moins que le gouvernement n'invoque la Loi sur les mesures d'urgence, vous n'êtes pas « obligé » de participer à une opération nationale. Comme tout le reste dans la Réserve de l'Armée, cela se fait sur une base volontaire. Différents types d'opérations sont possibles, comme la lutte contre les feux de forêt, la sécurité lors de très grands événements sportifs, la lutte contre les inondations ou le déneigement du col du Nid-de-Corbeau. S'il vous est possible de vous porter volontaire pour l'une de ces opérations, tentez le coup. L'expérience est d'une richesse inestimable, et il est extrêmement gratifiant d'aider d'autres Canadiens qui n'ont peut-être personne d'autre sur qui compter. Lorsque vous vous portez volontaire pour l'une de ces opérations, vous signez un contrat de classe C à durée déterminée et vous êtes payé comme si vous faisiez partie de la Force régulière.

Compétition de tir aux armes légères. J'aime le tir – comment pourrais-je m'investir dans ce domaine?

Chaque unité peut former une équipe pour la compétition annuelle de tir aux armes légères des Forces armées canadiennes. Les équipes sérieuses commencent à s'entraîner à l'automne. Plusieurs trophées sont remis, et si vous ou votre équipe obtenez de bons résultats, vous pouvez représenter votre unité à Ottawa (à la compétition nationale) ou même représenter le Canada lors de compétitions internationales. Votre cellule des opérations sera informée de l'appel aux équipes du quartier général de la brigade.

L'armée offre des programmes qui peuvent vous aider à approcher votre employeur ou éducateur pour prendre un congé de travail pour réaliser des tâches militaires. Voir la chapitre 22.

Section 2
Opérations à l'extérieur du Canada

Déploiements outremer. Comment s'inscrire et comment se déroulent-ils? Suis-je tenu de participer à de tels déploiements?

Un déploiement à l'étranger dure normalement six mois, en plus de l'entraînement de préparation (dont la durée varie considérablement, mais disons un mois). Les réservistes de l'Armée se sont récemment portés volontaires pour des déploiements en Irak, en Ukraine et en Europe de l'Est. Avant cela, il y a eu l'Afghanistan. Si vous souhaitez participer à un déploiement, l'important est d'être attentif lors des appels de nominations et de garder votre statut de déploiement (sélection préalable au déploiement [DAG]) au « vert ». Cela signifie que vous devez maintenir votre évaluation FORCE à jour, ainsi que votre épreuve de tir à l'arme personnelle (vous ne devez donc pas manquer l'exercice de tir de votre unité), et il est bon d'avoir un passeport à jour. Cela dit, même si vous n'êtes pas à jour dans tous les domaines, vous serez formé par l'unité de déploiement avant votre départ dans le cadre de son « instruction axée sur le théâtre et la mission (IATM) », une fois que vous aurez été sélectionné.

Faites savoir à votre unité que vous êtes disponible pour les déploiements de dernières minutes, lesquels surviennent parfois lorsque la personne choisie initialement n'est plus en mesure de participer. Pour ces derniers, il est bon que vos qualifications soient aussi à jour que possible, par exemple, votre cours de premiers soins, votre examen médical actuel, les cours en ligne obligatoires, etc., afin qu'on puisse vous déployer.

Si vous parlez d'autres langues, demandez à votre SR d'ajouter vos autres langues dans le programme Guardian. Cela sera alors transmis dans la Gestion SSAM où l'armée peut vous trouver. Vous ne serez PAS évalué avant de le faire; l'armée vous évaluera si elle doit vous employer dans cette langue.

Marche de Nimègue. J'aime l'histoire militaire et me promener en Europe. Comment puis-je mettre sur pied une équipe et comment la marche se déroulera-t-elle?

Il s'agit d'une marche (cérémonie) de 160 km organisée chaque année aux Pays-Bas pour rendre hommage au rôle qu'ont joué les Canadiens dans la libération du pays pendant la Seconde Guerre mondiale. Des équipes d'environ 11 personnes marchent 40 km par jour pendant quatre jours, en portant de petits sacs d'environ 10 kg.

Si votre unité présente un dossier de candidature qui est accepté, c'est-à-dire une proposition sur la manière dont vous vous entraînerez en équipe pour atteindre la distance requise, l'Armée assumera l'ensemble des frais pour que votre équipe se rende aux Pays-Bas! Les dossiers de candidature doivent généralement être déposés à la fin du mois de juin en vue d'un départ l'année suivante. Voici la lien pour les renseignements généraux : http://cmp-cpm.mil.ca/en/support/nijmegen/nijmegen-index.page

Les CANFORGEN seront annoncés lorsque de nouvelles demandes sont acceptées. Voici un lien à un CANFORGEN récent : http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra. asp?year=2019&type=canforgen

Défilé ailleurs dans le monde. Si je dois aller vivre dans un autre pays pendant une courte période (de quelques mois à un an), puis-je défiler en tant que soldat canadien et être payé?

Oui. Il s'agit du programme Ententes sur le service extérieur des Forces de réserve (ESEFR). L'approbation relève de votre unité, et les dispositions requises se prennent aisément avec votre chaîne de commandement. Il vous incombe de trouver l'unité avec laquelle vous allez défiler dans le pays étranger et de fournir à votre propre unité le nom de la personne-ressource et le numéro de téléphone ou l'adresse courriel nécessaires pour organiser le tout. On vous informera par la suite des autres mesures que vous devez prendre.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-2000/2020/2020-5-ententes-sur-le-service-a-letranger-des-forces-de-reserve.html

CHAPITRE 9
ENRÔLEMENT

Section 1
Marche à suivre pour s'engager dans l'Armée

Passer le Test d'aptitude des Forces canadiennes (TAFC)

En plus de réussir la 10e année, l'Armée vous fait passer le TAFC qui est un test à choix multiples visant les mathématiques, la langue et la perception spatiale. Vous devez réussir ce test pour vous enrôler; le test est également utilisé pour évaluer votre aptitude liée à différents métiers militaires.

Vous devez passer le TAFC assez rapidement. Comme l'échec découle généralement du manque de temps, surveillez attentivement l'horloge! Si vous ne connaissez aucun synonyme pour « mulligan », faites une supposition éclairée et passez à la question suivante.

Des sites Web proposent des questions permettant de vous exercer : certains sont gratuits et d'autres non. Nous vous conseillons d'en essayer quelques-uns pour vous familiariser avec le format des questions. Voici un bon exemple de test pratique propre au TAFC (30 $) :

https://www.testprephacker.ca/tests/study-guides/read/cfat-study-guide/

Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Faire le test FORCE

Le test FORCE est une évaluation de la condition physique que vous devez réussir avant de pouvoir vous enrôler. Il comporte quatre volets et se déroule habituellement à peu près au même moment que votre TAFC. Veuillez vous reporter à la section 3 du chapitre 14 pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le test Force.

Voici le lien pour entamer le processus d'enrôlement :

https://forces.ca/fr/appliquer/

Une fois que vous aurez cliqué sur « postuler maintenant », on vous demandera de poursuivre le processus par l'entremise d'un « partenaire de connexion » ou de votre identifiant d'utilisateur CléGC. Votre « partenaire de connexion » est probablement votre banque. Le site Web vous redirigera vers la page Web de votre banque, laquelle vous invitera à vérifier votre numéro de carte bancaire et votre mot de passe. Ne vous inquiétez pas, tout cela est normal. Une fois que votre banque aura confirmé que vous êtes bien la personne que vous prétendez être, vous serez directement redirigé vers le site Web d'enrôlement.

« Donnez-vous une chance de réussir en essayant des choses qui repoussent vos limites... ou même vous effrayaient. Décortiquez les choses. Puis faites ce premier pas. »
—Lieutenant-colonel Sophie Drolet

À quel point est-il facile de s’enrôler?

Il est facile de s’enrôler, mais il vous faut de la patience et de nombreux documents. N’abandonnez pas! Une fois que vous aurez rencontré le recruteur de l’unité dans laquelle vous souhaitez vous enrôler, ce dernier assurera le suivi de votre dossier alors qu’il progresse dans le système. Il devrait communiquer avec vous de temps en temps pendant le processus. Cela dit, si vous n’avez pas de nouvelles, vous devriez lui téléphoner.

Les recruteurs travaillent tous à temps plein, du lundi au vendredi, ainsi qu’un soir par semaine. Continuez à les appeler ou à leur envoyer des courriels jusqu’à ce que quelqu’un vous rappelle. Si vous avez cessé de répondre (généralement parce que vous ne répondez pas à un courriel), on pourrait croire que vous n’êtes plus intéressé et fermer votre dossier sans vous en informer. N’appelez pas tous les jours, mais soyez persévérant. Renseignez-vous sur l’état d’avancement de votre dossier (sur ce que le recruteur attend, le cas échéant), et sur les documents que vous devez fournir, s’il y a lieu.

Juste après l’enrôlement – Ce qu’il faut lire après avoir joint votre unité

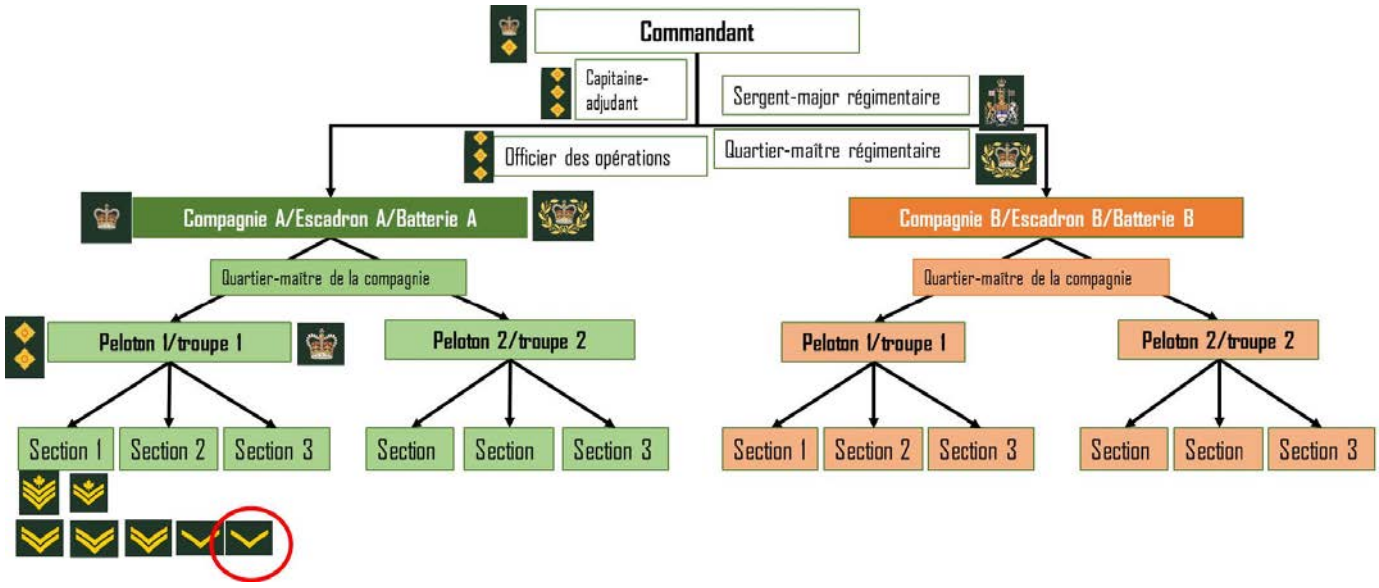
CHAPITRE 10
L'UNITÉ

Section 1
Structure de l'unité

Chaîne de commandement. Qui sont tous ces gens et que font-ils?

Le terme « chaîne de commandement » fait référence à la chaîne d'autorité. C'est la raison pour laquelle les personnes de haut rang ont le pouvoir de donner des ordres. Ce terme est également utilisé pour désigner la personne dont vous relevez. Par exemple, lorsque quelqu'un vous dit de « vérifier auprès de votre chaîne de commandement », il vous demande de consulter la personne qui est votre supérieur immédiat. Si l'on vous demande de répondre « par la voie hiérarchique », cela signifie que vous devez donner votre réponse à votre supérieur immédiat, qui la transmettra à son propre supérieur, etc., jusqu'à ce qu'elle parvienne à la bonne personne.

Imaginez une unité comme une forme triangulaire avec un commandant au sommet. Le schéma ci-dessous illustre une version TRÈS simplifiée d'une unité de la Réserve de l'Armée qui comprend deux compagnies fictives : la compagnie verte et la compagnie jaune. En réalité, il y a beaucoup plus de personnes, mais cela vous donne une idée du cadre. En tant que nouvelle personne, vous ne porterez aucun grade jusqu'à ce que vous ayez terminé votre instruction de base et votre premier cours de métier.



Le commandant. Qui est-ce?

Le commandant (cmdt) est un lieutenant-colonel. Il s'agit de la personne la plus haut placée dans l'unité, et elle est responsable de tout ce qui s'y rapporte. Elle fournit de l'orientation stratégique à l'unité.

Le sergent-major de régiment. Qui est-ce?

Le sergent-major de régiment (SMR), normalement un adjudant-chef, est le bras droit et le partenaire du commandant, et l'aîné d'expérience de l'unité. Le SMR est l'expert en matière de tenue, d'exercice et de comportement. Il est responsable de la formation des sous-officiers et est souvent une ressource extraordinaire pour les officiers subalternes. Il a une vision radioscopique et les capacités d'un ninja à se matérialiser au moment

où l'on s'y attend le moins... et où l'on en a le plus besoin. Si l'on vous dit de faire un rapport auprès du SMR, vous avez probablement fait quelque chose de très bien ou de très mal.

Le capitaine-adjudant. Qui est-ce?

Le capitaine-adjudant (capt adjt) est l'officier d'état-major personnel du commandant, et il est chargé de superviser l'administration complète de l'unité et de traduire les directives du commandant en détail précis. Le capt adjt supervise aussi directement la tenue et le comportement des officiers subalternes.

La cellule des opérations de votre unité (Ops). Quelle est la fonction de ses membres?

La cellule des opérations est le centre de l'unité pour toutes questions relatives à l'entraînement, aux opérations, aux cours, aux exercices, aux tâches, aux nominations, aux déploiements, aux opérations nationales, aux équipes de tir, etc. Si vous êtes chef de peloton ou de grade supérieur, attendez-vous à interagir directement avec la cellule des opérations au nom de vos soldats.

Les quartiers-maîtres. Qu'est-ce que c'est?

Tout poste au sein de l'unité qui contient la lettre «Q» désigne probablement l'une des personnes qui gèrent l'ensemble des fournitures et de l'équipement de l'unité. Le sergent quartier-maître régimentaire (SQMR, ou simplement SQ) assure le suivi de l'ensemble de l'unité, tandis que les quartiers-maîtres de compagnie (QC) assurent le suivi des fournitures au sein de leur compagnie. Si vous avez besoin de quelque chose qui n'existe pas, un bon QR ou QC trouvera un moyen de l'obtenir pour vous.

Votre salle des rapports. Quel est l'objectif de la salle des rapports?

La salle des rapports (SR) de l'unité est l'endroit où la plupart des tâches d'ordre administratif et relatives à la paye de l'unité sont effectuées, et où vous trouverez des réponses à vos questions. La personne la plus haut placée de la SR est l'administrateur en chef des ressources humaines (qui est parfois appelé « commis-chef »). Certaines SR disposent d'une politique de porte ouverte pour ce qui est des questions à propos des soirées de parade, d'autres non. Si votre SR n'a pas de politique de porte ouverte, votre superviseur est responsable de répondre à vos questions – ou doit vous donner la permission de vous adresser à la SR. Toutes les SR ont un numéro de téléphone et devraient répondre aux questions par téléphone ou en personne pendant la journée, du lundi au vendredi, probablement entre 9 h et 15 h.

L'officier de service de l'unité. Qui est-ce? Et en quoi est-ce que tout cela me concerne?

Chaque unité de la Réserve a un officier de service de l'unité. Cette personne garde un téléphone portable sur elle et répond au téléphone au nom du commandant 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Comme il s'agit d'un travail exigeant, les officiers et certains membres supérieurs de l'unité se relaient pour porter le téléphone – généralement une semaine à la fois. Il y a deux raisons pour lesquelles cela vous concerne :

a. Si vous devez appeler votre unité en dehors des heures de travail et que vous ne parvenez pas à joindre votre chaîne de commandement, vous pouvez communiquer avec l'officier de service et demander de l'aide. Par exemple, si vous avez été arrêté, ou si vous voyagez pour des raisons militaires et que vous vous heurtez à des difficultés à l'aéroport que vous ne pouvez pas résoudre par vous-même;

b. Si vous devenez l'officier de service, vérifiez s'il existe une politique sur la rémunération relative au port du téléphone. Il peut s'agir d'une entente standard qui vous accorde un jour de salaire pour la semaine – ou qui est fonction de la fréquence à laquelle vous répondez au téléphone. Informez-vous auprès du capitaine-adjudant si la responsabilité de porter le téléphone vous est confiée – ce dernier est le supérieur de l'officier de service.

Les mess

Qu'est-ce que « le mess » et à quoi sert-il?

Il y a trois mess dans une unité, lesquels se classent selon les grades :

Mess des caporaux et des soldats :
Soldats/caporaux/caporaux-chefs

Mess des adjudants et des sergents :
Sergents, adjudants, adjudants-maîtres et adjudants-chefs

Mess des officiers :
Tous les officiers et élèves-officiers

Chacun de ces groupes de grades dispose d'une pièce ou d'un espace à l'intérieur du manège. Le mess est censé être plus qu'un simple club social – il est plutôt comme un chez-soi. Votre club ou mess ouvrira après une soirée d'instruction pendant quelques heures. La plupart des gens achètent une boisson (boisson gazeuse, jus de fruits, eau, alcool ou autre) et une collation, puis rentrent chez eux peu après. Essayez de prendre le temps de le fréquenter – il s'agit d'une bonne occasion de rencontrer des gens, et chacun devrait se sentir bienvenu et chez lui dans son mess. On ne s'attend pas à ce que vous consommiez de l'alcool au mess ou à tout autre moment. Si vous décidez de le faire, prévoyez un moyen sûr de rentrer chez vous. De nombreuses personnes louent leurs mess pour des fêtes d'anniversaire, des mariages, des événements familiaux, etc. Le service est souvent gratuit ou bon marché. Tous les mess ont un code vestimentaire. Les uniformes sont toujours acceptables; renseignez-vous cependant au sujet des attentes à l'égard de la tenue civile.

Que sont les cotisations de mess? Suis-je tenu d'en verser?

Les cotisations de mess sont une petite somme d'argent qui est déduite de votre salaire chaque mois et qui sert à soutenir votre mess. Le montant varie selon l'unité. Vous pouvez prendre des dispositions avec votre SR pour que le montant mensuel soit déduit de votre salaire (moyen le plus courant) ou pour payer par chèque. Le paiement des « cotisations de mess » n'est pas facultatif – tout le monde dans l'Armée est tenu de les payer. Si les cotisations sont prélevées directement sur votre solde, cela sera indiqué en haut de votre état de solde mensuel; si le prélèvement n'y figure pas, vous ne payez pas les cotisations de mess.

Tâches secondaires (principalement pour les officiers subalternes). Quelles sont-elles et par qui sont-elles exécutées?

Les tâches secondaires sont les travaux et les tâches de moindre envergure d'une unité que se partagent les officiers et les membres supérieurs pour s'assurer que ce travail est accompli. Si vous êtes affecté à une tâche secondaire, celle-ci sera publiée dans ce qu'on appelle les ordres courants (voir le chapitre 10, section 3 : Gestion de l'information dans une unité). Il vous incombe d'obtenir la formation et les informations nécessaires pour accomplir votre tâche secondaire. Si vous n'êtes pas sûr de ce que cela comprend, vous n'êtes pas le seul – certaines de ces fonctions peuvent sembler nébuleuses. Informez-vous auprès de votre superviseur ou du capitaine-adjudant.

Section 2
Ce que vous devrez savoir sur l'administration de base

Obtenir une carte d'identité militaire

Rendez-vous à votre SR, on prendra votre photo sur place et la transformera en une carte d'identité temporaire plastifiée. Vous pouvez utiliser celle-ci pendant deux ans. Pour obtenir une carte d'identité permanente, vous devez prendre rendez-vous avec la section de la police militaire (en C.-B. ils sont à Chilliwack et le numéro de téléphone pour un rendez-vous est le 604-858-1011 poste 1188). Une carte d'identité permanente devrait prendre de 1 à 3 mois à recevoir.

Section 3
Gestion de l'information dans une unité

Demeurer informé. Comment vous assurer que vous êtes au courant de ce qui se passe en général?

Si vous êtes un membre en service de classe A, vous n'êtes pas obligé de répondre aux textos, aux courriels et aux appels téléphoniques dès que vous les recevez. Tout le monde comprend que la Réserve est synonyme d'emploi à temps partiel, que vous êtes occupé pendant la journée et qu'il est parfois impossible de vous joindre. Cela dit, on s'attend à ce que vous informiez votre chaîne de commandement de la mesure dans laquelle vous pouvez participer et à ce que vous respectiez les disponibilités fournies. La planification de l'instruction des unités est très difficile si personne ne répond aux demandes de disponibilité, par exemple.

En tant que subordonné, ne laissez pas votre supérieur dans l'ignorance.
En tant que supérieur, essayez de communiquer en personne de temps à autre, plutôt que de toujours compter sur la communication de groupe.

Ordres courants. Que sont-ils?

On vous dira peut-être de « lire les ordres courants » et vous vous demanderez peut-être ce que cela signifie. Les ordres courants sont un document publié par votre unité chaque mois qui fournit des nouvelles générales à propos de l'unité, comme les événements à venir, les personnes en service, les personnes promues et d'autres informations qui n'ont peut-être pas été transmises verbalement. Les ordres courants peuvent être électroniques, et certaines unités les envoient par courriel. Cela dit, il faut toujours les imprimés sur papier également. On en trouve généralement un exemplaire affiché dans la SR ou à proximité, ou sur un mur près du terrain de parade.

Section 4
Les comptes utiles que vous devriez créer pour vous-même – et pourquoi

Réseau étendu de la Défense. Comment puis-je accéder à l'intranet et à mon compte de messagerie de l'Armée?

Tous les terminaux informatiques de votre manège seront des ordinateurs du Réseau étendu de la Défense (RED). En ouvrant une session, vous pouvez accéder aux sites Web et aux documents non publics de l'Armée, ainsi qu'à une grande partie de l'Internet civil. Vous pouvez également accéder à votre compte de messagerie de l'Armée. Pour obtenir un nom d'utilisateur et un mot de passe, vous devrez vous adresser au responsable. Celui-ci varie selon l'unité – probablement l'officier de sécurité ou la SR.

Application d'accès pour le personnel civil et militaire. Où se trouve le lien principal vers mes informations en matière de rémunération, d'impôts et de congés? Puis-je recevoir ces informations par l'entremise de mon adresse électronique personnelle?

L'Application d'accès pour le personnel civil et militaire (AAPCM) est un site Web de l'Armée qui vous permet de consulter votre solde, votre T4 (formulaire d'impôt), vos congés et d'autres documents utiles vous concernant. Elle n'est accessible que depuis un ordinateur de l'Armée. Dans un premier temps, votre SR devra vous fournir votre nom d'utilisateur et votre mot de passe pour que vous puissiez accéder à l'AAPCM. Si vous utilisez un ordinateur

de l'Armée, vous pouvez accéder à l'AAPCM par l'entremise de ce lien : https://emaa.hrms.mil.ca/emaa/frgraph/login_f.asp

Vous pouvez configurer l'AAPCM pour recevoir vos talons de paye et vos T4 directement à votre adresse électronique civile. Pour ce faire, cliquez sur le lien ci-dessous et dans le champ « numéro de formulaire », entrez DND 4121. Remplissez le formulaire et remettez-le à votre SR, laquelle opérera sa magie pour que tous ces documents soient envoyés directement à votre courriel civil : http://dfc-rfd.mil.ca/fr

Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD ou MDNApprentissage). Comment puis-je accéder à l'ensemble des cours en ligne de l'Armée?

De nombreux cours de l'Armée ont une courte composante d'apprentissage en ligne ou à distance. Vous y accédez par le biais d'un vaste dépôt de données interrogeable appelé le Réseau d'apprentissage de la Défense, ou « MDNApprentissage ». Vous pouvez accéder au système depuis votre domicile ou un ordinateur de l'Armée. CEPENDANT, vous devez initialement ouvrir une session depuis un ordinateur de l'Armée ou communiquer directement avec le bureau d'aide du RAD si vous êtes à la maison et ne pouvez pas accéder à un ordinateur de l'Armée.

Où puis-je trouver le lien du RAD?

Pour accéder au RAD depuis un ordinateur de l'Armée sur le RED, utilisez le lien : http://dln-rad.mil.ca

Pour accéder au RAD sur Internet, depuis votre domicile, utilisez le lien : https://dln-rad.forces.gc.ca

Votre identifiant et votre mot de passe. Votre nom d'utilisateur sera « votre nom de famille et vos initiales »; votre mot de passe sera initialement un mot de passe prédéfini qui vous sera envoyé par courrier électronique par le RAD et que vous pourrez ensuite modifier afin de ne pas l'oublier. Le mot de passe (et tout autre mot de passe réinitialisé) sera envoyé par courrier électronique à votre compte de messagerie de l'Armée, à moins que vous ne remplaciez l'adresse électronique figurant à votre « profil » par une adresse civile.

Bureau d'aide du RAD. Si vous êtes à la maison et que vous ne parvenez pas à vous connecter au RAD ou à réinitialiser votre mot de passe, envoyez un courriel au bureau d'aide. Laissez-lui un courriel ou un numéro de téléphone pour vous joindre, ainsi que votre numéro de service. Celui-ci répond généralement très rapidement. Envoyez-lui un courriel à l'adresse suivante :

DLN-RAD@FORCES.GC.CA

Logistik Unicorp. Comment puis-je commander mes articles de l'UDE en ligne?

De nombreux articles vestimentaires sont désormais commandés en ligne et livrés à domicile. Créez un compte pour vous-même en cliquant sur ce lien. Si vous ne pouvez pas créer de compte, demandez au QMC de votre unité de vous aider :

https://www.logistikunicorp.com/fr/index.asp

Système de soutien administratif militaire (Gestion SSAM). Où sont stockés tous mes renseignements personnels et puis-je les consulter?

Gestion SSAM est un vaste système d'information qui tire vos renseignements personnels du système de la SR (appelé le Système de gestion des ressources humaines [SGRH]) et auquel vous pouvez accéder une fois que vous avez un nom d'utilisateur et un mot de passe. Il contient un registre de tous vos cours, de vos renseignements personnels, des dates de promotion, etc. Vous l'utiliserez pour entrer vos permissions, et bientôt pour accéder à votre bulletin de rendement annuel de l'Armée. Vous devrez consulter votre SR pour configurer votre accès. Gestion SSAM sera également utilisé pour le nouveau système « bulletin de rendement de l'Armée » (appelé EPC) qui arrivera dans quelques années, alors créez votre compte Gestion SSAM tôt.

Il n'y a pas de lien pour Gestion SSAM – ce programme est simplement installé sur l'ordinateur.

CPHYSD. Qu’est-ce que l’application de conditionnement physique de l’Armée et comment peut-on y accéder?

L’application CPHYSD est une source d’information pour commencer votre parcours vers la remise en forme et pour rester en forme. C’est également le site Web où vous, en tant que soldat à temps partiel, devez enregistrer votre propre programme de conditionnement physique au cas où vous vous blessez en faisant de l’exercice. Consultez la section 1 : Se mettre en forme du chapitre 14 pour savoir comment procéder – vous pourrez ainsi maximiser vos chances d’être couvert par Anciens Combattants Canada au cas où vous vous blessez pendant que vous faites de l’exercice.

Inscrivez-vous et consultez le site Web de conditionnement physique de la Défense : http://www.cphysd.ca/

CHAPITRE 11
INSTRUCTION

Section 1
Soirées d'entraînement en semaine

Heure. À quelle heure les gens arrivent-ils et partent-ils?

L'entraînement en semaine commence normalement vers 19 h ou 19 h 30 selon votre unité. Tentez d'arriver 15 minutes à l'avance si possible. La plupart des unités défilent (s'entraînent) pendant trois heures au cours de la soirée. Après la formation officielle, la plupart des gens s'arrêtent au mess pour socialiser un peu avant de rentrer chez eux.

L'horaire. Comment puis-je savoir ce que nous ferons ces soirs-là?

Les instructions relatives à l'activité de la soirée de parade vous seront transmises par votre chaîne de commandement. Ce processus peut s'opérer de différentes façons. La méthode la plus courante semble être les messages textes ou les forums de discussion où des informations sont transmises à propos des événements à venir.

Si vous devez assurer un rôle de leadership dans le cadre des activités de la soirée, vous en serez informé au moins une semaine au préalable (idéalement avant) afin que vous puissiez vous préparer et organiser vos ressources. Si l'on vous demande de diriger une instruction au moment même où vous arrivez au manège, faites preuve de souplesse. Une telle situation témoigne cependant de multiples défaillances dans la planification et la communication, elle devrait être une rare exception, et non la règle.

La plupart des unités évitent de regrouper les personnes qui viennent tout juste de s'enrôler et les soldats expérimentés. Au départ, attendez-vous à être placé dans un peloton d'entraînement appelé peloton du PAI (personnel en attente d'instruction).

Équipement. Comment puis-je savoir ce que je dois porter et apporter avec moi chaque soir?

Vous devriez pouvoir compter sur votre chaîne de commandement pour vous informer à l'avance de la tenue du jour et du matériel nécessaire. Toutes les unités ont ce qu'elles appellent la « tenue du jour », soit l'uniforme par défaut, et pour la plupart des unités, ce sera le DCamC (dessin de camouflage canadien). Certaines unités supposeront que certains articles sont conservés au manège dans votre casier personnel – renseignez-vous pour savoir si vous êtes censé garder certains articles au travail. Veillez toujours à ne pas vous présenter au travail avec le mauvais uniforme.

Entreposage. Y a-t-il un endroit au manège militaire où je peux ranger mon équipement?

La plupart des unités fournissent des casiers, et vous fournissez le cadenas. Il est recommandé d'y garder votre grand sac à dos et votre matériel de couchage, ainsi qu'une trousse complète de nettoyage des bottes. Il n'est pas conseillé de ranger votre équipement dans votre voiture. Si un objet est volé dans votre voiture, vous ne disposez peut-être pas d'une assurance adéquate qui couvrira le coût de remplacement, lequel peut s'élever à plusieurs milliers de dollars. Consultez aussi le chapitre 13, section 6: Équipement perdu ou volé.

Peloton du personnel en attente d'instruction. Qui s'occupe de moi après mon enrôlement?

La plupart des unités évitent de regrouper les personnes qui viennent tout juste de s'enrôler et les soldats expérimentés. Au départ, attendez-vous à être placé dans un peloton d'entraînement appelé peloton du PAI (personnel en attente d'instruction). La formation assurée par les chefs de ce peloton vous aidera à réussir votre prochain cours, soit l'instruction de base (Qualification militaire de base [QMB]), soit votre premier cours de métier. Par exemple, la condition physique, l'histoire de l'unité, l'exercice, la structure des grades, le maniement des armes et l'organisation de l'expérience sur le terrain avec l'unité avant votre premier cours de métier. Après avoir suivi votre premier cours de métier, vous serez retiré du peloton du PAI. Faites tout en votre pouvoir pour suivre vos cours. Même si vous pensez être trop occupé pour suivre un cours, essayez d'obtenir de l'aide de vos amis et de votre famille pour y assister.

Section 2
Participation à un exercice de fin de semaine

Même si vos supérieurs ne sont pas en mesure de vous donner tous les détails d'un exercice de fin de semaine à venir, ils devraient toujours être en mesure de vous informer à l'avance de ce qu'il faut emporter et des heures de début et de fin de l'exercice, de sorte que vous et votre famille puissiez vous organiser en conséquence.

Planification. Comment puis-je savoir ce que nous allons faire pendant l'exercice?

On vous renseignera sur le sujet, au minimum, au cours de la soirée d'entraînement qui précède immédiatement l'exercice. Suivant la publication d'une activité d'instruction de fin de semaine, celle-ci est rarement annulée (jamais sans préavis).

Certains exercices suivent un programme d'entraînement fixe qui peut être annoncé à l'avance. D'autres exercices prendront la forme d'un scénario fictif où vous arriverez au manège et recevrez ensuite vos ordres. Bien que vos supérieurs ne soient pas en mesure de vous donner tous les détails d'un exercice de fin de semaine à venir, ils devraient toujours être en mesure de vous conseiller à l'avance sur ce qu'il faut emporter et sur les heures de début et de fin de l'exercice, de sorte que vous et votre famille puissiez vous organiser en conséquence.

Vie en campagne. À quoi ressemble un exercice de fin de semaine?

Attendez-vous tout d'abord à recevoir un enseignement direct sur la façon de vivre et de travailler sur le terrain. Ne vous inquiétez donc pas si vous n'avez jamais fait cela auparavant.

Pour vos premiers exercices, emportez plus que ce dont vous pensez avoir besoin afin d'être prêt à affronter le froid, la chaleur et la pluie. Portez plusieurs couches et assurez-vous d'être confortable.

Conseils d'une personne qui a participé à de nombreux exercices :

- Achetez un gilet de corps en laine mérinos et portez-le sous votre t-shirt marron pour rester au chaud et au sec.
- Enlevez votre t-shirt lorsque vous allez dormir, même s'il fait froid – ne vous couchez pas tout habillé.
- Gardez vos vêtements à l'extérieur du sac de couchage, mais à l'intérieur du sac de bivouac pour les garder au chaud.
- Souvent, les gens portent des vêtements non distribués par l'Armée pour se tenir au chaud, mais ceux-ci ne sont normalement pas visibles de l'extérieur. Posez des questions et apprenez les astuces.
- À moins que vous ne soyez sûr que ce ne soit pas nécessaire, arrivez toujours prêt à dormir dehors avec un sac de couchage. On vous apprendra à le faire. Soyez également prêt à faire vos bagages chaque matin au cas où le groupe se déplacerait vers un nouveau lieu.
- De l'eau sera fournie, mais vous devez toujours apporter votre propre gourde remplie d'eau.

Assurez-vous de consulter également le chapitre 12, section 3 : L'hygiène sur le terrain.

Bagages. Ce qu'il faut emporter et comment préparer ses bagages pour une fin de semaine.

Cela dépendra du type d'unité à laquelle vous appartenez et du type d'exercice auquel vous participez.

Exemple de liste du matériel à emporter. Voir l'annexe A à la fin du présent manuel pour obtenir un exemple de liste du matériel à emporter d'une opération nationale d'été. Imprimez-la et ajoutez-y des éléments au fil du temps. Vous pourrez ainsi l'utiliser comme votre propre liste principale de matériel chaque fois que vous allez quelque part. Dans certains cas, vous devrez prévoir des bagages légers et dans d'autres, vous pourrez apporter plus que le minimum (p. ex., un réchaud personnel ou un Jetboil). Si vous êtes nouveau dans l'unité, demandez à votre chaîne de commandement :

- Que devrais-je apporter?
- Quelle sera la distance à parcourir avec mon équipement?

Conseils sur les bagages. Rangez les ensembles individuels de sous-vêtements, de chaussettes et de t-shirts marron dans des sacs de plastique à glissière distincts (de type Ziploc). Vous serez en mesure de trouver les sacs au toucher dans l'obscurité, et même d'en glisser un dans votre poche pour vous changer plus tard, quand l'occasion se présentera. Prenez le temps de rouler vos vêtements. Cela vous permettra de retirer une chemise de vos bagages sans qu'en sortent plusieurs autres vêtements à la fois. Mettez les vêtements sales dans un sac à glissière (de type Ziploc) lorsque vous vous changez, et gardez vos sacs séparés.

Gardez votre matériel au sec. Même les nouveaux sacs à dos sont résistants à l'eau, ils ne sont pas totalement étanches. Faites toujours vos bagages comme si votre sac à dos allait rester dehors toute la journée sous la pluie. Insérez un grand sac poubelle en plastique dans le sac principal de votre sac à dos, un autre dans votre sac de sport et un autre autour de votre sac de couchage pour que ces articles restent secs. ***Votre nouveau meilleur ami devrait être le sac de plastique à glissière (plusieurs tailles sont vendues dans les épiceries) que vous utiliserez comme couche supplémentaire de protection pour tout ce qui se trouve dans votre sac à dos.***

Repas pendant la fin de semaine. Vous devez généralement vous attendre à ce qui suit.

Vendredi : aucun repas. Mangez votre souper en allant au manège

Samedi : déjeuner, dîner et souper fournis

Dimanche : déjeuner et dîner fournis (vous devriez être rentré à temps pour le souper)

Quels vêtements civils dois-je apporter?

Lors d'un exercice de fin de semaine, tenez pour acquis que vous n'avez pas besoin de vêtements civils, sauf avis contraire.

Étiquette relative aux tentes. Comment partager une tente avec 30 autres personnes de différents genres

Dans la mesure du possible, évitez de demeurer dans un logement où les membres de votre section ou de votre peloton sont séparés en fonction du genre. Un logement séparé pourrait vous être proposé. Toutefois, si vous vous retirez du groupe, vous risquez d'être mis à l'écart et de manquer des informations, comme les appels de réveil. Lorsque vous vous installez dans un logement partagé, comme une tente modulaire, essayez d'obtenir un espace dans l'un des coins les plus éloignés de la porte. Cela veut dire que vous devrez passer devant tout le monde, mais il est plus facile de s'y créer un espace où au moins un côté de vous est caché lorsque vous devez vous changer. Changez de sous-vêtements à l'intérieur de votre sac de couchage. Changez-les le soir avant de vous coucher ou avant de vous lever le matin. Envisagez de dormir dans vos sous-vêtements du lendemain. De cette façon, lorsque tout le monde se lèvera le matin suivant, vous n'aurez pas à vous changer. Gardez vos affaires à proximité afin d'y accéder depuis votre sac de couchage. Vous pouvez même les garder à l'intérieur de votre sac de couchage ou de votre sac de bivouac pendant la nuit afin de les garder au chaud pour le matin.

Si les hommes et les femmes sont séparés dans une aire de repos, ne vous promenez pas à l'improviste dans l'autre section. Cependant, la plupart du temps, les aires de repos sont mixtes et sont conçues pour que vous puissiez entrer à tout moment sans vous annoncer. Selon les circonstances, vous pouvez appeler à l'intérieur au préalable pour savoir si quelqu'un est en train de se changer, ou demander à un ami d'y aller avant vous pour vérifier. Vous pouvez également utiliser une serviette comme « vestiaire » à l'intérieur de la tente, et vous changer le haut, puis le bas en faisant face à la paroi de la tente.

Si la situation le permet, une petite « tente pour changer de vêtements » peut être installée.

Section 3
Participation à un cours

Préparation des bagages

Comment savoir ce qu'il faut emporter et comment l'emporter au cours?

Pour chaque cours, attendez-vous à recevoir des instructions de ralliement qui vous expliqueront tout sur ce qu'il faut emporter et comment l'emporter. Attendez-vous à ce que votre sac à dos fasse partie de vos bagages. Prenez un sac à dos de jour – cela est toujours utile. Même si vous n'avez toujours pas reçu de confirmation officielle pour le cours, demandez à votre chaîne de commandement (les responsables des opérations) une copie papier des instructions de ralliement au cours. Ainsi, vous serez en mesure de préparer votre matériel en cas de confirmation de dernière minute. Normalement, vous devriez recevoir les instructions de ralliement au moins quatre semaines avant le début de votre cours.

Quels bagages dois-je emporter? Si vous voyagez par avion, vous pouvez emporter à peu près n'importe quel type de bagage, y compris votre boîte à fourbi marron, un sac à dos complet, des sacs de sport, des valises, etc. Il s'agit de la politique de l'Armée en matière de bagages, qui comprend les règles relatives aux « bagages excédentaires ». Celle-ci est destinée au personnel de la SR, elle est donc assez technique, mais vous y trouverez tous les détails requis :

http://corpsec.mil.ca/admfincs/subjects/cfao/020-15_e. asp

Air Canada autorise aux militaires trois bagages enregistrés gratuits et WestJet autorise quatre bagages enregistrés gratuits. **Si vous vous enregistrez sur l'application de la compagnie aérienne, entrez zéro comme bagage.**

Lorsque vous arrivez à l'aéroport, informez l'agent que vous êtes militaire et vous avez trois bagages à enregistrer gratuitement. Si vous payez à l'avance, l'armée ne vous remboursera pas. Voici les liens :

West Jet (faites défiler la page vers le bas pour les bagages militaires) : https://www.westjet.com/fr-ca/bagages/franchise

Air Canada : https://www.aircanada.com/ca/fr/aco/home/plan/baggage/checked.html#/

Faites un inventaire environ trois semaines à l'avance afin de pouvoir demander à votre unité de vous fournir tout ce qui vous manque.

Vêtements civils

À moins d'avis contraire, emportez un ensemble de vêtements civils comprenant une veste (p. ex. leggings ou pantalons extensibles, chaussures, haut plus long, chemisier ou chemise avec col, pull ou veste) – soit des morceaux que vous pouvez mélanger et assortir. Si les leggings d'entraînement physique sont indiqués, assurez-vous de pouvoir courir dedans (les leggings Lululemon n'ont pas tous l'élastique à la taille pour la course). Apportez des vêtements qui peuvent aller à la machine et à la sécheuse. Si vous êtes un officier, vérifiez dans les instructions de ralliement s'il existe un code vestimentaire civil pour le mess où vous allez (chemisier, pantalons de ville, etc.).

Inscription à un cours. Comment puis-je informer mon unité que je veux et peux être inscrit à un cours?

Vous êtes votre meilleur gestionnaire de carrière. Soyez proactif à cet égard et informez-en votre chaîne de commandement. Il vous incombe de savoir quels sont les cours dont vous avez besoin, de rester en contact avec votre chaîne de commandement et de l'aviser que vous devez toujours suivre ces cours et que vous êtes toujours disponible. Ne tenez pas pour acquis qu'après en avoir fait mention une fois à quelqu'un il y a des mois, que vous êtes maintenant sur la liste de quelqu'un quelque part – vérifiez et confirmez souvent.

Nommé par rapport à inscrit

« Nommé » signifie que vous pourriez y participer et « inscrit » signifie que vous y participerez. Les unités obtiennent un certain nombre de places pour les cours, par exemple 10. Si vous faites partie des dix personnes désignées par votre unité, même si vous n'êtes pas inscrit, vous pouvez prévoir d'y aller. Si vous êtes la onzième personne, vous devrez attendre de voir si votre unité peut vous trouver une place d'une autre unité (ce qu'elle apprendra à la dernière minute) ou si quelqu'un de votre unité se retire, auquel cas vous pourriez faire partie du groupe des dix. D'une manière ou d'une autre, votre unité ne pourra vous envoyer qu'un « courriel d'autorisation d'attribution de tâches » ou un « message d'inscription » environ 45 jours avant le début du cours.

Il s'agit d'une source énorme de frustration pour tout le monde, y compris pour votre unité. Ne vous attendez pas à recevoir une confirmation plus de 45 jours avant le début du cours. Toutefois, si vous êtes l'une des personnes à qui l'on a attribué une place qui « revient » à votre unité, il est certain que vous pourrez participer au cours.

Avance sur la solde. Si je suis à court d'argent, puis-je obtenir une avance sur mon salaire avant de partir en formation ou en mission?

Oui. Vous pouvez recevoir une avance de fonds sur votre réclamation de voyage (c'est-à-dire l'argent qui vous serait remboursé à la fin de votre voyage). Votre salle des rapports peut vous aider à organiser cette avance de fonds et vous indiquer le montant maximum que vous pouvez obtenir (environ 67 %).

Section 4
Qualification militaire de base

Comment se déroule le cours?

Tout d'abord, on s'attend à ce que vous ne sachiez absolument rien de l'Armée lorsque vous vous engagez. Alors, ne vous inquiétez pas! Tant que vous vous présentez au bon endroit, le personnel vous guidera à partir de là. Vous apprendrez les bases de la vie militaire, le fonctionnement de votre nouvel équipement et comment travailler en équipe. Vous développerez également des compétences utiles, comme le secourisme et la réanimation cardio-pulmonaire, ainsi que l'utilisation d'une carte et d'une boussole. Vous vous mettrez progressivement en forme et acquerrez une solide expérience de l'entretien et du fonctionnement sûrs d'une arme à feu. Vous nouerez des liens étroits avec les participants à votre cours, lesquels se prolongeront souvent au-delà de la formation. Chaque jour sera différent, mais, ne craignez rien, les instructeurs commencent lentement. Tout au long du cours, vous participerez à des entrevues hebdomadaires de rétroaction lors desquelles vos instructeurs vous diront comment vous vous en sortez.

Comment puis-je me préparer?

Tout d'abord, faites l'effort d'être le plus en forme possible – cela réduira vos risques de blessure. Les exercices à réaliser avant votre arrivée, même si ce n'est que pendant le mois précédant votre départ, sont les suivants :

- Être capable de courir environ 5 km sans s'arrêter
- S'entraîner à faire des pompes
- S'entraîner à maintenir la position de la planche
- Trouver un objet d'environ 8 lbs (deux contenants de jus d'orange de 4 lbs?). Le tenir devant soi en adoptant une position accroupie. Maintenir cette position pendant quelques secondes et augmenter la durée. (Pour ajouter un peu de réalisme, imaginez que le jus d'orange est votre fusil et que quelqu'un vous crie dessus pendant que vous êtes en position accroupie)
- Apprendre à utiliser une laveuse, une sécheuse et un fer à repasser
- Apprendre à nettoyer des toilettes et un plancher à l'aide d'une bonne vieille serpillière et d'un seau d'eau. Si vous n'avez pas de serpillière, trouvez une vidéo sur YouTube
- Préparer ses vêtements pour le lendemain. S'exercer à régler son réveil, à sauter du lit et à s'habiller en vitesse (trois minutes)
- S'exercer à prendre une douche très rapidement (entrer, laver ses cheveux, se laver et sortir en moins de quatre minutes). Toutes vos douches ne se dérouleront pas ainsi, mais sachez que vous pouvez le faire

- S’exercer à passer une journée entière sans appareils électroniques. Le peu de temps libre dont vous disposerez pendant le cours sera mieux employé à dormir, à préparer votre matériel pour les inspections ou à nettoyer votre fusil

Conseils pour réussir l’instruction de base (par de jeunes diplômés)

- Lorsque vous commencez le cours, ne vous vantez pas auprès de vos collègues du peu de préparation que vous avez fait pour être en forme. Beaucoup de gens ne sont pas en forme au tout début, mais une mauvaise condition physique n’est pas un titre d’honneur. Même si vous n’êtes pas en forme, faites toujours un effort plutôt que d’agir comme si vous n’en aviez rien à faire. Les gens seront beaucoup plus patients s’ils savent que vous faites des efforts.
- Gardez un oeil sur votre matériel – ne le laissez pas traîner partout pour que d’autres le nettoient. Inscrivez votre nom sur chaque pièce d’équipement avec un marqueur.
- N’hésitez pas à demander l’aide. En demandant de l’aide, vous permettrez au groupe d’aller plus vite. Offrez votre aide en retour lorsque l’activité passe à l’un de vos domaines de compétence.
- Ne soyez pas autoritaire! Si vous n’êtes pas autorisé à être en charge, n’agissez pas comme si vous l’étiez. Suggérez des idées à d’autres personnes, mais laissez-les décider de suivre ou non vos conseils.
- Si vous avez des difficultés, ne vous repliez pas sur vous-même et ne rejetez pas vos pairs. Soyez ouvert – laissez-les essayer de vous aider. Il est triste de voir quelqu’un disparaître soudainement alors que personne ne s’est rendu compte qu’il était en difficulté.
- Lorsque vous vous entraînez, déplacez-vous partout avec un sentiment d’urgence (ne traînez jamais).
- Engagez-vous à étudier et à apprendre tout le matériel qui vous est fourni. Toutes ces choses seront utiles un jour, même si elles n’en ont pas l’air sur le moment.
- Faites partie des personnes qui adoptent une attitude positive, la vie sera plus agréable pour tout le monde.
- Attendez-vous à vous faire crier dessus, mais ne le prenez pas personnellement. Prenez simplement le message au sérieux et réparez ce que l’on vous demande de réparer. Pas besoin de le dire deux fois.
- Envisagez l’instruction de base comme à un jeu dont vous ne connaissez pas les règles et qui s’étend sur cinq semaines. Le jour où vous participerez à la parade des diplômés, vous aurez gagné!

Section 5
Emploi d’été

En général, vous devriez essayer de consacrer au moins deux semaines de votre été à l’Armée chaque année, soit pour suivre un cours, soit pour effectuer une tâche quelque part au Canada. Il y aura des étés où cela ne sera pas possible (nouveau travail, nouveau bébé, école d’été, par exemple), ce qui est normal. En revanche, si vous avez tout l’été de lire, il y a de fortes chances que l’Armée puisse vous employer pendant la partie de l’été où vous êtes disponible.

Si vous en êtes dans vos quatre premières années en uniforme et que vous avez des parties de l'année relativement libres, renseignez-vous sur le programme d’emploi saisonnier à temps plein (voir le chapitre 28, section 3 : Emploi saisonnier à temps plein, pour plus de détails).

Au début de votre carrière, certains de vos cours obligatoires s’étendront sur plus de deux semaines. DEMANDEZ à votre recruteur combien de temps vous devrez consacrer à votre instruction au cours de vos premiers étés pour acquérir une formation complète dans votre métier. Vous pourrez ainsi déterminer si c’est possible pour vous.

CHAPITRE 12
TOILETTE ET HYGIÈNE PENDANT L'INSTRUCTION

Section 1
Soins dentaires

Soin des dents sur le terrain

Gardez votre brosse à dents et votre mini dentifrice dans votre poche, dans un sac de plastique à glissière, afin de pouvoir les utiliser souvent. Mâcher la gomme à la menthe que contiennent les conteneurs de vivres de l'armée n'est pas la même chose que se brosser correctement avec du dentifrice. S'il n'y a pas de salle d'eau, prenez votre gourde ou une bouteille d'eau et votre sac à brosse et pâte à dent, puis trouvez un buisson. Brossez-vous les dents et crachez dans le buisson, en restant à l'écart du côté du buisson où les gens passent. Efforcez-vous de ne pas oublier de le faire – vous en êtes déjà à votre dernière dentition.

Section 2
Aller aux toilettes quand il n'y en a pas

Premièrement, ALLEZ-Y quand vous en avez besoin. N'attendez pas de trouver la bonne salle de bain ou d'être rentré chez vous. Pendant toute la durée de l'instruction, des toilettes portables (appelées « fusées bleues ») seront à votre disposition. Utilisez-les, et n'hésitez pas à faire y faire votre affaire quand vous en ressentez le besoin.

Il peut arriver que vous passiez des heures sans pouvoir accéder facilement à des toilettes ou à des toilettes portables. Que feriez-vous alors?

Uriner

Importance d'y aller souvent

Le premier conseil d'un médecin militaire est de bien s'hydrater et d'uriner chaque fois que cela est nécessaire. Ne vous retenez pas et ne réduisez pas la quantité de liquide que vous buvez dans le but d'uriner moins souvent. S'empêcher d'uriner peut entraîner des infections de la vessie ou des voies urinaires, ce qui peut être plutôt douloureux. Si vous ressentez soudainement une douleur lorsque vous urinez, augmentez d'abord la quantité d'eau que vous buvez, le problème pourrait se résoudre ainsi. Dans le cas contraire, demandez à voir un médecin. Cette infection peut être traitée instantanément avec des antibiotiques. Pour éviter un tel problème, hydratez-vous adéquatement et urinez chaque fois que vous en avez besoin. Plus facile à dire qu'à faire, vous dites? Plus maintenant... continuez à lire.

Uriner debout

La tradition séculaire d'uriner accroupis est toujours de mise. Trouvez un endroit où l'herbe est haute ou placez-vous derrière quelque chose. Conservez un petit sac de papier hygiénique dans votre poche. Ou bien, pour les personnes qui n'ont pas la quincaillerie intégrée, l'armée vous remboursera pour l'achat d'un dispositif urinaire féminin de sorte que vous puissiez uriner debout. Vous pouvez dépenser jusqu'à 60 $ aux deux ans pour ces petits dispositifs miracles. Procurez-vous-en un et soumettez vos reçus ainsi qu'un formulaire CF-52 Demande d'indemnité générale à votre SR. L'argent sera déposé directement dans votre compte de banque. Voici la politique:

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-eng.asp?id=108-22&type=canforgen

Emportez-en un avec vous dans votre poche dans un sac de plastique (de type Ziploc). Rincez-le à l'eau et gardez des lingettes humides à portée de main. Essayez-le d'abord dans une baignoire, puis entraînez-vous à la maison en portant vos pantalons DCamC. Lorsque vous en trouverez un qui convient, il changera votre vie. Pour vous aider à décider lequel commander, consultez le lien ci-dessous (Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles). Ils sont aussi vendus à des magasins de plein air comme Mountain Equipment Coop :

https://menstrualcupreviews.net/best-female-urination-devices-pee-funnels-reviews

Aller à la selle

La pratique consistant à creuser un trou à cette fin dans les zones d'entraînement canadiennes n'est plus acceptée. Par conséquent, si vous avez besoin de toilettes portables pour cette raison, n'hésitez pas à demander à quelqu'un où elles se trouvent.

Hygiène personnelle

Les protège-dessous sont disponibles dans toutes les épiceries et celles-ci peuvent être portées par n'importe qui. Elles peuvent être remplacées régulièrement, ce qui réduit la fréquence des changements de sous-vêtements. Si vous participez à un exercice de longue durée, sans pouvoir faire votre lessive, ceux-ci sont d'une valeur inestimable.

Section 3
L'hygiène menstruelle sur le terrain

Être prête pour ses règles

Certaines personnes portent des protège-dessous ou des serviettes en permanence sur le terrain, au cas où. Ou, vous pouvez préparer des sacs de plastique à glissière (de type Zyploc) contenant chacun quelques lingettes pour bébé et le produit menstruel que vous préférez (serviette, tampon, coupe menstruelle). Gardez le sac dans votre poche ou dans un petit sac. Lorsque vous devez changer de produit, mettez le produit utilisé dans le sac, nettoyez vos mains avec les lingettes et jetez le sac dès que vous avez accès à une poubelle.

Diva Cup ou coupe menstruelle. ***Si vous n'avez jamais entendu parler de ces petits joyaux étonnants, prenez bien note.*** La coupe menstruelle s'insère comme un tampon. Il s'agit d'une mince « coupe » de caoutchouc qui recueille le sang. Vous l'insérez, elle se remplit, vous la videz et la rincez, puis la réinsérez. Celle-ci est extrêmement populaire. Vendue dans les pharmacies, elle est très facile à mettre en place, ne produit pas de déchets, et peut être portée pendant 12 heures consécutives. Elle est très utile si vous voyagez pendant une longue période en convoi ou en patrouille. ***Elle remplace complètement les tampons et les serviettes hygiéniques si elle est insérée correctement.*** La plupart des femmes se contentent d'en posséder une seul.

Si vous voulez - comment éviter d'avoir ses règles

La prise de certaines formes de contraception peut réduire considérablement les crampes et, si elles sont utilisées dans ce but, elles peuvent supprimer temporairement vos règles ou les supprimer complètement. Voir les trois exemples ci-dessous. Il est important d'avoir cette conversation avec votre médecin le plus tôt possible avant de

vous rendre sur le terrain afin d'obtenir une consultation adéquate et d'optimiser le traitement. Votre médecin aura des tonnes d'informations à ce sujet.

La pilule. Si vous prenez la pilule, vous pouvez demander à votre médecin de faire des ajustements de manière à ce que vous n'ayez plus de règles pendant une certaine période. Cela est temporaire – votre cycle reviendra à la normale dès que vous reprendrez votre dosage habituel.

Injection de DepoProvera. Ce contraceptif peut être administré tous les trois mois par votre médecin et supprime effectivement les règles pendant ces 90 jours. Encore une fois, votre cycle et votre fertilité reviennent à la normale dès que vous arrêtez les injections.

Le stérilet. Un stérilet hormonal (accessible pour toute personne âgée de plus de 16 ans) peut réduire et souvent arrêter complètement vos règles pendant cinq ans. Il est inséré et retiré par un médecin, et vous pouvez à nouveau tomber enceinte dès qu'il est retiré. L'utilisation de stérilets hormonaux est très courante au Canada, ces derniers sont efficaces pendant cinq ans ou jusqu'à ce qu'ils soient retirés – et coûtent environ 350 dollars.

Gérer les crampes. Apportez des médicaments (Tylenol, Advil, Midol, etc.) au cas où vos règles se présenteraient soudainement pendant l'entraînement, et gardez un ou deux comprimés dans l'une de vos poches.

Vous allez à la chambre à gaz? Une rumeur persistante veut que les femmes ne doivent pas entrer dans la chambre à gaz d'instruction pendant leurs règles. On a consulté une instructrice CBRN (chimique, biologique, radiologique et nucléaire) à ce sujet et celle-ci a déclaré qu'il n'y avait aucune raison pour que vous ne puissiez pas y entrer. Portez des serviettes, des tampons, une coupe menstruelle – peu importe. Personne ne semble savoir d'où vient cette rumeur.

Section 4
Articles de toilette

Investissez dans une bonne trousse de toilette que vous remplirez de produits de première nécessité. Achetez les articles requis pour la maintenir remplie, vous n'aurez plus qu'à l'emporter le temps venu. Gardez-la dans le rabat supérieur de votre sac à dos pour y accéder facilement. La plupart des pharmacies proposent des trousses semblables à celle présentée à la page suivante. Celle-ci est pratique puisqu'elle se glisse dans le rabat supérieur d'un sac à dos et peut s'accrocher facilement à un buisson ou à un arbre.

Section 5
Douches

Bien que les douches soient rares pendant les exercices de fin de semaine, lors d'exercices ou de cours de longue durée, vous serez souvent appelé à prendre une douche dans les installations d'une base, où vous trouverez des cabines de douche individuelles régulières, ou au minimum des zones de douche séparées pour les hommes et les femmes. Les manèges sont équipés de douches. Si vous devez prendre d'autres dispositions pour prendre une douche, parlez-en à votre superviseur ou demandez l'aide d'une sentinelle, d'un aumônier ou d'un camarade pour faire valoir ce que vous avez besoin.

De plus, si vous n'avez jamais utilisé de shampooing sec auparavant, essayez-le. Un traitement de shampooing sec peut être effectué en une dizaine de minutes.

N'oubliez pas:
Sacs de plastique avec glissière (Ziploc) avec serviettes hygiéniques, tampons, lingesttes pour bébé, brosse à cheveux et désinfectant pour les mains

CHAPITRE 13
TENUE VESTIMENTAIRE — ET GESTION DE TOUT VOTRE NOUVEL ÉQUIPEMENT

Section 1
Règlement sur la tenue vestimentaire

Manuel d'instructions sur la tenue

Le site « Instructions sur la tenue des Forces canadiennes » est un site Web contenant sept chapitres qui répond à toutes les questions sur le port d'uniforme.

Voici le lien principal : https://www.canada.ca/fr/services/defense/fac/systeme-identite-militaire/instructions-tenue/tdm.html

Pour garder cela amusant, le document en entier n'est pas interrogeable. Utilisez la table des matières pour chercher quelque chose de spécifique. Voici quelques faits intéressants pour vous aider à devenir un super sergent-major :

Accessoires

Curieuse au sujet des escarpins noirs et des bas de nylon? Vous aimeriez savoir si vous pouvez porter un sac à dos de style civil ou des lunettes de soleil griffées? Et si vous pouvez utiliser un parapluie lorsque vous êtes en uniforme? Ne cherchez plus! Ceci et bien d'autres renseignements que vous devez savoir sur divers articles de vêtement et accessoires se trouvent à l'annexe E du chapitre 5 du Manuel d'instructions sur la tenue.

Tatouages

Puis-je en obtenir un, et existe-t-il des directives à cet égard?

Oui, vous le pouvez, et oui, il y a des directives à suivre sur le type de tatouage. Veuillez consulter le chapitre 2, section 2 (Apparence) avant de donner le feu vert à votre tatoueur ou votre tatoueuse.

Coiffure/Ongles/Boucles d'oreilles et bijoux/Maquillage/Faux cils

Coiffure

Les règlements sur la coiffure se sont récemment assouplis. À part lorsque vous êtes en parade, il y a quelques limites sur les styles ou les couleurs. Vous devez être en mesure de porter votre coiffure militaire ou équipement de protection et votre visage doit être visible. Sinon, vous êtes libre de choisir votre coiffure. Consultez le chapitre 2 de la section 2 (Chevelure) si vous désirez être rassuré avant d'essayer un nouveau style de coiffure.

Lorsque vous êtes en parade

La norme vestimentaire est plus élevée lorsque vous êtes en parade. La chevelure doit être soignée et le port des bijoux au minimum. Consultez le chapitre 2, section 2, paragraphe 14 pour obtenir plus de détails.

Conseils pour une coiffure de calibre de parade :

- Les « faux cheveux » comme un chignon que se fixe à vos cheveux vous donne une apparence soignée.
- Le gel et le fixatif sont d'une valeur inestimable lorsqu'une coiffure soignée est requise pour éviter les cheveux défaits ou volants.

- Un filet à cheveux (avec des bordures élastiques) disponible en pharmacie donnera à votre chignon un aspect très soigné.
- Les cheveux dépassant le col doivent être soignés : un chignon, une tresse, une tresse double, etc.
- Les magasins de danse proposent de nombreux accessoires pour tenir vos cheveux en place. Les photos à la page suivante démontrent comment réaliser rapidement un chignon, vous pouvez commander cet accessoire en ligne. Cet accessoire vous permet de réaliser un chignon en 15 secondes.

https://www.dancestreetfashions.com/whirl-bun-maker.html
Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Ongles

Vous pouvez en porter à condition que vous puissiez réaliser votre travail, peu importe les longueurs et les couleurs. Consultez le chapitre 2, section 2 du Manuel sur la tenue sous « Maquillage » ou « Bijoux ».

Boucles d'oreilles et bijoux

Il y a des limites dans la taille des bijoux. Jusqu'à présent, aucun perçage n'est permis au-dessus du cou autre que les oreilles. Consultez le chapitre 2, section 2 du Manuel sur la tenue.

Maquillage

Oui.

Faux cils

Oui, à moins qu'ils vous empêchent de réaliser vos tâches.

Sous-vêtements

Optionnel (nous pouvons vous voir sourciller - consultez le chapitre 2, section 2). Si vous décidez d'en porter, ils sont considérés comme des articles remboursables pour les femmes et leur couleur importe peu.

Nettoyage de la peinture de camouflage

Les lingettes humides (à base d'alcool) et la crème froide sont deux excellents produits pour enlever la peinture de camouflage. Si vous n'avez rien d'autre, un produit antimoustique vous aidera également à vous en débarrasser.

Section 2

Achats d'articles d'uniforme (et obtenir un remboursement de l'Armée)

Le processus : obtenir un remboursement pour les vêtements que vous achetez vous-même

Pour tous les achats de vêtements autorisés, le processus pour obtenir un remboursement est le même. Lorsque vous avez terminé vos achats, faites une photocopie de votre reçu pour vos propres dossiers. Apportez les originaux à votre SR d'unité. La SR vous remettra une Formule générale de demande d'indemnité CF 52 à remplir et elle joindra les factures originales à ce formulaire. Le personnel de la SR traitera lui-même votre demande et le montant du remboursement apparaîtra dans votre compte bancaire (intitulé « Canada Fed »). Il ne devrait pas falloir plus de deux mois pour récupérer votre argent.

Indemnité pour soutien-gorge

Les soldats qui ont suivi l'instruction de la Qualification militaire de base (QMB) et qui doivent porter un soutien-gorge pour répondre aux demandes d'un environnement d'opérations obtiennent un remboursement annuel de 160 dollars avant taxes pour l'achat de soutiens-gorge. Il peut s'agir de brassières de sport, de soutiens-gorge ordinaires, de soutiens-gorge d'allaitement ou de compression (pas les chandails compressifs) de toutes les couleurs et de tous les magasins. Vous pouvez acheter un soutien-gorge à 160 dollars, ou jusqu'à quatre pour un montant maximal de 160 dollars – c'est vous qui voyez. L'achat doit être effectué à tout moment entre le 1er avril et le 31 mars d'une année donnée. Conservez vos achats de soutien-gorge séparément des autres articles sur la facture ou indiquez clairement quels articles sont des soutiens-gorge afin que le personnel de la SR n'ait pas à deviner. Vous devriez dépenser ce montant pour soutien-gorge chaque année, plus particulièrement pour les brassières de sport, de sorte que vous soyez toujours confortable et bien soutenue.

Ce lien à la foire aux questions sur cette indemnité est excellent :

http://materiel.mil.ca/en/joint-common-clothing-small-arms/frequently-asked-questions-clothing-canforgens.page

Si vous partez en déploiement, vous recevez le double de l'indemnité pour soutien-gorge pour cette année.

http://vcds.mil.ca/APPS/CANFORGENS/default-eng.asp?id=137-21&type=canforgen

Indemnité pour sous-vêtements

Tous les membres qui sont des femmes, des personnes intersexes et des personnes transgenres et qui ont suivi l'instruction de la Qualification militaire de base peuvent se procurer des « sous-vêtements de leur choix » jusqu'à un montant maximal de 180 dollars par année. L'achat doit être effectué à tout moment entre le 1er avril et le 31 mars d'une année donnée. Le CANFORGEN spécifie des sous-vêtements anti-fuite, cependant le but est que vous achetiez des sous-vêtements que vous achetez normalement. Personne ne vous demandera de voir votre achat. Les hommes continueront de porter les caleçons boxeurs distribués par l'Armée.

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-eng.asp?id=112-22&type=canforgen

Indemnité pour les bottes

Vous recevrez vos deux premières paires de bottes d'armée. L'Armée possède PLUSIEURS TAILLES et types, n'acceptez pas de bottes qui ne vous conviennent pas. Cela vous causera plus de douleur lors de votre instruction de la Qualification militaire de base. Soyez poli, mais ferme - ne partez pas avec des bottes qui ne vous font pas.

Une fois que vous aurez atteint un niveau opérationnel de compétence (c.-à-d. l'instruction de base en plus de votre qualification professionnelle de base [PP1]), vous pouvez acheter vos propres bottes. Remplacez vos bottes originales (au besoin) en achetant de nouvelles bottes d'un fournisseur civil. Vérifiez auprès de votre QMR pour déterminer s'il aimerait voir vos anciennes bottes avant d'en acheter - certaines unités le demandent. Si vous êtes une Réserve de l'Armée canadienne travaillant à une unité typique, vous êtes une personne de palier 1 et vous

avez droit à une paire de bottes par exercice financier jusqu'à un maximum de 340 dollars avant taxes. Voici le lien avec tous les détails :

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-eng.asp?id=135-20&type=canforgen

Indemnité pour T-shirts de maternité ou d'allaitement

Bien que nous aimions tous les T-shirts bruns de l'Armée, ils sont peu commodes pour les membres qui allaitent, pompent ou qui sont enceintes. Les T-shirts de maternité ou d'allaitement de la bonne couleur seront dorénavant remboursés par l'Armée, cela représente deux séances de magasinage séparées de 125 dollars chacune pour acheter ce dont vous avez besoin. Il y a des détails supplémentaires que vous devrez lire soigneusement sur le lien ci-dessous :

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-eng.asp?id=179-21&type=canforgen

Section 3

Obtenir et se débarrasser des articles d'uniforme sans aller en prison

Obtenir des effets. Au cours des années, vous accumulerez beaucoup de vêtement et d'équipement. Certains articles vous seront remis par votre unité. Certains articles seront commandés en ligne. Vous vous procurez d'autres articles. Consultez l'information ci-dessous pour savoir comment vous procurez tous les effets auxquels vous avez droit.

Se débarrasser des effets. Ni l'armé ni votre colocataire ou votre famille voudra que vous accumuliez plus de 20 ans de vous vieux effets militaires préférés. Certains de ceux-ci pourront être retournés à votre unité. Vous pourrez en jeter une partie. La différence est expliquée ci-dessous :

Tenue vestimentaire : commande initiale et obtention d'articles neufs ou de remplacement

« L'uniforme distinctif pour les trois armées » (UDA) est la tenue de ville dont la tunique est ornée de boutons dorés. L'ensemble de ces articles sont achetés en ligne avec des points sur le site Web de Logistik Unicorp, après que votre QMC ait pris vos mesures et créé votre profil en ligne. Une fois votre profil configuré, vous recevez un certain nombre de points chaque année, et vous pourrez simplement commander ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin. Consultez le lien ci-dessous pour voir ce que vous pouvez commander. Les articles arrivent directement et très rapidement à votre domicile et peuvent facilement être renvoyés par l'entremise de votre bureau de poste local :

https://www.logistikunicorp.com/fr/index.asp

Dessin de camouflage canadien : commande initiale et obtention d'articles neufs ou de remplacement

Ce processus est exclusivement assuré par votre QMC ou QMR. Vous devez leur apporter les articles qui doivent être remplacés, généralement lors d'une soirée de parade. S'ils ne sont pas en mesure de vous aider en trouvant un article dans les magasins de leur propre unité, ils commanderont des articles de remplacement et vous appelleront dès qu'ils seront prêts à être récupérés par le QMC de l'unité. Certains QMC effectuent des ramassages hebdomadaires, alors que certaines unités intérieures le font moins fréquemment. Assurez une planification de votre tenue, et avisez le QMC que vous lui remettez le seul ou dernier pantalon qui vous va.

Certaines unités pourraient avoir un accès direct à des magasins de vêtements où vous pourriez échanger vous-même sur une base d'échange mutuel pendant la journée. Par exemple, il y en a un dans le centre-ville de Vancouver à 1755 West 1st Ave.

Mise au rebut des articles d'uniforme de l'UDA ou du DCamC

Ne jetez pas d'article DCamC. Tous les articles de la trousse et de l'uniforme DCamC doivent être remis à votre QMC puisqu'ils figurent tous sur vos documents de vêtements et qu'il y a un coût de remplacement s'ils ne sont pas retournés. De plus, comme le tissu DCamC est une marchandise contrôlée, personne en dehors de l'Armée ne peut le porter.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser des articles de l'UDA (ceux commandés à Logistik Unicorp), vous pouvez soit les jeter à la poubelle, soit les conserver, soit les donner – l'Armée ne souhaite pas les récupérer. Les articles de l'UDA ne peuvent être retournés que s'ils n'ont pas été portés, et ce, dans leur boîte (p. ex., si vous avez commandé la mauvaise taille).

Si vous souhaitez vérifier la politique avant de jeter les vieux éléments de votre uniforme, veuillez consulter le Manuel de gestion de l'approvisionnement (MGA), A-LM-007-100/AG-001, au lien suivant :

http://materiel.mil.ca/fr/fonctions-operationnelles-gestion-materiel/manuel-gestion-lapprovisionnement-mga.page

Magasins de fourniment des unités. En quoi consistent-ils et quel genre d'articles vendent-ils?

Toutes les unités n'ont pas de magasin de fourniment, mais plusieurs d'entre elles en ont. Il s'agit de l'endroit où vous achetez les vêtements à l'effigie de l'unité, comme les tenues d'entraînement physique qui arborent le logo de l'unité, des boutons ou des insignes de casquette de meilleure qualité, et d'autres éléments de votre uniforme. Les profits du magasin de fourniment de l'unité reviennent à l'unité. En y achetant des articles, vous soutenez votre unité. Ces articles visent également à renforcer l'esprit de corps et la cohésion du groupe, ainsi que le sentiment d'appartenance à une famille. Si l'unité ne peut pas vous forcer à y acheter des articles, vous êtes tout de même encouragé à en faire autant. Il sera ainsi plus facile de remarquer que vous faites partie d'un groupe, et si vous les portez en public, les articles que vous achetez peuvent devenir des outils de réseautage.

Équipement non distribué par l'Armée — Puis-je porter de l'équipement que je me suis acheté auprès des fournisseurs civils alors que suis en uniforme?

La réponse varie d'une unité à l'autre. Plusieurs personnes achètent maintenant des articles non distribués par l'Armée. Lorsque vous êtes sur le terrain, attendez-vous à ce que l'équipement non fourni par l'Armée ne soit pas autorisé. Cela dit, vous devez toujours vous informer avant de porter avec votre uniforme des vêtements qui ne sont pas fournis par l'Armée.

Articles d'uniforme en dehors du service. Puis-je porter à la fois des articles de l'uniforme de l'Armée et des vêtements civils?

On trouve la réponse à cette question au paragraphe 45 du Manuel sur la tenue des FC. Essentiellement, les membres qui portent un uniforme ne doivent pas porter de vêtements civils visibles, à l'exception des équipements de sécurité obligatoires, comme les casques de vélo ou de moto. Inversement, les éléments visibles de l'uniforme ne doivent pas être portés avec une tenue civile, à l'exception des accessoires (p. ex., gants, écharpe et chaussures) qui n'identifient pas explicitement le porteur comme un membre des Forces armées canadiennes (FAC).

Achat d'articles en dehors du système d'approvisionnement de l'Armée. Si je ne peux pas obtenir quelque chose par le biais du système, où puis-je me le procurer?

Tout d'abord, vous ne devriez pas avoir à acheter quoi que ce soit. Le système d'approvisionnement de l'Armée est censé vous fournir tout ce dont vous avez besoin. Cela dit, ce qu'il fournit est souvent fabriqué par le plus bas soumissionnaire, et il est possible que vous souhaitiez acheter des articles de meilleure qualité ou mieux adaptés (piquets de tente, réchaud JetBoil, etc.) avec votre propre argent. À moins qu'un article corresponde à un article

existant, vérifiez auprès de votre unité avant d'effectuer une dépense. Pour commencer, voici quelques exemples de vendeurs auxquels on a couramment recours :

Site Web de Canex. Les bases des Forces canadiennes (et Esquimalt) disposent toutes d'un magasin Canex qui vend de nombreux articles officiels et utiles, comme de l'équipement militaire, des insignes DCamC, des vêtements militaires, de l'équipement tactique, des attributs, des cadeaux militaires, des écussons autorisés de l'Armée pour le DCamC, des bottes, des meubles, des montres, etc. Vous pouvez également commander en ligne :

https://www.canex.ca/fr/

CP Gear. Ce vendeur en ligne propose des insignes de casquette d'unité, des écussons de grade, des insignes d'identité, des couvertures de livres tactiques et des articles de broderie personnalisés. Cela dit, il n'est pas permis de porter tous ces articles avec l'uniforme, comme certains écussons de bras DCamC amusants. Veuillez vous informer au préalable.

http://www.cpgear.com
Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Section 4
Modification de l'équipement

Ajustement. Si mes uniformes ne me vont pas, puis-je les faire ajuster et l'Armée paiera-t-elle les coûts associés?

Oui. Si vos uniformes ne vous vont vraiment pas et vous donnent l'impression d'être un personnage sorti tout droit d'un livre de Dr Seuss, veuillez suivre la procédure ci-après pour demander l'autorisation de les faire ajuster.

Obtenir un UDA sur mesure

Tout d'abord, vous devez avoir tenté de trouver le bon uniforme standard de Logistik Unicorp en effectuant vox achats en ligne. Voici le lien :

https://www.logistikunicorp.com/fr/index.asp

Le système de mesure est adéquat, et vous pouvez retourner des articles jusqu'à ce que vous obteniez la bonne taille. Si ce n'est toujours pas le cas, apportez l'UDA à votre QMC. Celui-ci vous remettra un formulaire d'ajustement et vous fournira une liste de prix pour le travail du tailleur. Apportez ce formulaire au tailleur afin qu'il établisse une facture détaillée des ajustements et vous la remettre. Payez la facture vous-même, puis apportez le formulaire du QMC et votre reçu à votre SR. Celle-ci vous aidera à soumettre votre demande de remboursement.

Obtenir un uniforme DCamC sur mesure

Comme l'uniforme DCamC est transmis d'un soldat à l'autre, il est normalement interdit de le faire ajuster. Si l'on vous a remis un uniforme trop grand, il vous faudra ***une autorisation préalable*** pour le faire ajuster et effectuer quelques démarches. De tels ajustements ***peuvent en effet être autorisés*** afin que vous ne soyez pas la seule personne à porter l'ancien uniforme. Si vos mesures sont plus de trois pouces de moins que la plus petite taille de chemise ou de pantalons, des ajustements peuvent être autorisés jusqu'à ce que le système d'approvisionnement de l'armée se rattrape :

a. Prenez une photo de vous portant l'uniforme DCamC qui ne vous va pas.

b. Rédigez une brève note de service détaillant les ajustements qui selon vous devront être effectués pour que l'uniforme soit bien ajusté.

c. Envoyez les photos et la note au QMC de votre unité, et demandez-lui de les envoyer au responsable G4 Approvisionnement de la brigade qui demandera ensuite l'autorisation au DAPES. Prenez note que le QMC ou le G4 Approvisionnement demanderont que vos mesures soient prises. Il y a un écart de 3 pouces en hauteur et un écart de 4 pouces dans la poitrine ou la taille entre chaque taille, mais si vous êtes plus petits que cela, vous POUVEZ obtenir l'autorisation de la faire ajuster. Votre QMC est prié de joindre les auteurs de ce manuel pour plus d'information.

d. Une fois que votre QMC aura reçu l'autorisation de procéder à l'ajustement de votre uniforme DCamC, il vous remettra un formulaire d'ajustement que vous devrez présenter au tailleur. Le tailleur effectuera le travail, le détaillera sur le formulaire et vous paierez la facture. Ensuite, vous soumettrez ce qui suit à votre SR :

- Formulaire d'ajustement
- Reçu du paiement
- Lettre, note ou courriel d'autorisation du responsable G4 Approvisionnement

e. La SR joindra ces documents à une Formule générale de demande d'indemnité (CF 52) et la soumettra.

Couture de badges sur vos uniformes

Vous pouvez vous-même coudre vos badges. Toutefois, lorsque le QMC vous remet des badges ou des écussons, il vous remet également un formulaire d'ajustement. Vous devez apporter ce formulaire à un tailleur, lequel détaillera le travail (chaque écusson et chaque badge séparément) et vous remettra une facture. Vous devez ensuite payer la facture, puis apporter le formulaire d'ajustement et le reçu à la SR. Celle-ci vous aidera à remplir une Formule générale de demande d'indemnité CF 52. Le remboursement sera versé dans votre compte bancaire.

Modifications à l'équipement. Comment puis-je faire ajuster mon équipement et qui peut m'aider?

Vous recevrez de l'équipement et des vêtements qui correspondent le plus possible à votre taille. Il arrive cependant qu'ils ne soient pas ajustés. Si vous êtes de petite taille, ou si vous avez une silhouette qui ne ressemble pas à celle d'un homme de 19 ans, les vêtements et l'équipement pourraient nécessiter quelques ajustements supplémentaires. Deux choses sont à noter.

Faites-le vous-même. Prenez le temps d'examiner de très près tous les rubans, sangles et boucles. En les ajustant, il est souvent possible de rendre l'équipement beaucoup confortable. Vous pouvez également utiliser du ruban électrique foncé ou des attaches autobloquantes de plastique pour ajuster votre équipement. Par exemple, vous pouvez attacher à votre sac à dos une ceinture de hanche rembourrée de couleur noire d'un magasin de randonnée ou de plein air. Si vous effectuez vos propres modifications avant de suivre l'instruction de la Qualification militaire

de base (QMB), demandez d'abord à votre sergent-major d'y jeter un coup d'oeil – on insiste beaucoup pour que tout le monde ait la même apparence pendant ce cours.

Obtenir de l'aide. Vos efforts personnels n'ont pas été fructueux? Apportez votre équipement au manège et demandez de l'aide à votre chaîne de commandement. Vous serez plus performant avec un équipement qui vous convient. On a donc intérêt à vous aider. Parfois, on vous aiguillera vers le quartier-maître, lequel sera en mesure de modifier la taille ou de commander à nouveau l'équipement qui n'est tout simplement pas adapté. PRENEZ LE TEMPS DE LE FAIRE – les tâches difficiles physiquement seront bien plus agréables si vous les accomplissez en portant un équipement adapté.

Mon béret a l'air étrange. Que puis-je faire pour mouler mon béret correctement?

Essayez de l'immerger complètement dans l'eau, de le former sur votre tête, puis de le laisser sécher pendant que vous le portez. Écoutez vos émissions de télé favorites pendant quelques heures et portez-le jusqu'à ce qu'il commence à sécher sur votre tête. Ensuite, enlevez-le soigneusement et laissez-le sécher toute la nuit. Certaines personnes découpent également la doublure intérieure, ce qui permet de former le béret plus adéquatement. Une autre astuce pour donner à votre béret un aspect plus aguerri consiste à prendre un rasoir et à gratter doucement sa surface duveteuse. Cela enlève une partie des peluches sans endommager la surface.

Section 5

Tenue de mess (officiers et sous-officiers supérieurs uniquement)

Bien que vous n'ayez pas à payer pour la plupart des articles d'uniforme de la Réserve de l'Armée, cette règle ne s'applique pas à la tenue de mess, si vous souhaitez en acheter une. Celle-ci est facultative pour les membres de la Réserve. On la porte lors des événements de soir formels du mess, cette tenue pouvant coûter entre 700 et 1000 dollars. Seuls les officiers (et les sous-officiers supérieurs) portent cet uniforme.

Votre unité pourrait s'attendre à ce que vous l'achetiez. Elle ne peut cependant pas vous y obliger, mais certaines unités ont cette attente. Si vous ne souhaitez pas l'acheter, vous pouvez porter votre UDA avec un noeud papillon noir et une chemise de smoking blanche, sans porte-nom et sans béret. Vous pouvez également chercher un uniforme d'occasion – le style pour votre métier n'a probablement pas changé depuis la création de votre unité.

Section 6

Équipement perdu ou volé. Que dois-je faire si certaines pièces de mon équipement manquent?

Équipement perdu. Trouvez le formulaire Rapport de perte d'article divers nommé MDN 4677. Complétez les champs pour chaque article perdu et remettez le formulaire à votre QMC. Prenez le temps de bien expliquer les circonstances de la perte sur le formulaire - le Cmdt tiendra compte si vous étiez volontairement négligent avant de décider si vous serez responsable pour certains des coûts. Une fois que votre section d'apprivoisement locale recevra le formulaire, elle pourra vous distribuer des articles de remplacement.

Équipement volé. Suivez les mêmes étapes que pour l'équipement perdu (ci-dessous), vous devrez cependant fournir une copie du rapport de police pour prouver que le vol a réellement eu lieu, et des preuves que vous avez tenté de présenter une réclamation à votre compagnie d'assurance personnelle (qui la refusera probablement, mais vous devez démontrer que vous avez essayé). Ici aussi, le Cmdt tiendra compte si le vol a eu lieu en raison de votre négligence volontaire et décidera combien vous devrez payé (ou non). Aussitôt que le formulaire est signé, des articles de remplacement pourront vous être distribué.

CHAPITRE 14
CONDITION PHYSIQUE

Section 1
Se mettre en forme

Disponibilité du gymnase. Y a-t-il des gymnases militaires dans les environs auxquels je peux accéder?

La plupart des manèges disposent d'une petite salle d'entraînement à laquelle vous pouvez accéder pendant les heures de travail avec une autorisation. L'accès au gym de l'unité est sans frais.

Indemnités relatives aux centres de conditionnement physique. Puis-je obtenir une aide financière pour payer l'adhésion à un centre de conditionnement physique (ou à la piscine, etc.)?

Voir le chapitre 5, section 2 : Abonnement à un centre de conditionnement physique.

Exemples d'entraînements. Comment puis-je me mettre en forme?

Voir l'annexe B du présent manuel.

L'application de conditionnement physique de l'Armée et votre couverture en cas de blessure

Le lien CPHYSD ci-dessous est l'application de conditionnement physique de l'Armée. Vous devrez vous créer un profil pour la consulter. L'application CPHYSD est l'endroit où vous devez enregistrer votre programme d'exercices. Ainsi, si vous vous blessez pendant une séance d'entraînement, vous faciliterez au maximum la prise en charge de vos soins par le ministère des Anciens Combattants. Il existe deux façons de procéder.

a. Utilisez l'un des programmes préétablis de conditionnement physique de l'application CPHYSD. Enregistrez vos activités dans l'outil « journal » OU

b. Créez votre propre programme de conditionnement physique, consignez-le dans une note de service et soumettez-la à votre chaîne de commandement pour obtenir la signature de votre commandant. Cela en fait un programme de conditionnement physique « autorisé ». Ensuite, enregistrez vos activités dans l'outil « journal » de l'application CPHYSD.

Bien qu'il n'y ait aucune garantie de couverture par le ministère des Anciens Combattants, l'une ou l'autre de ces mesures maximisera vos chances si vous vous blessez en faisant de l'exercice :

http://www.cphysd.ca/

Section 2
Rester en forme

Programmes de soutien du personnel. En quoi consistent-ils et comment peuvent-ils m'aider à garder la forme?

Les PSP forment une organisation très vaste qui supervise les entraîneurs en conditionnement physique de l'Armée. Ils réalisent des évaluations FORCE, donnent des conseils sur la santé et la condition physique, et dirigent des présentations d'unité.

Composer avec une poitrine volumineuse. Comment rendre la course à pied moins inconfortable

Lors d'activités comme la course ou la chute soudaine au sol, le fait d'avoir une forte poitrine peut poser des difficultés. Prenez le temps d'examiner les moyens possibles d'augmenter votre stabilité, car il existe aujourd'hui

d'excellents soutiens-gorge de sport. Si le mouvement de la poitrine est encore trop important, essayez la technique des deux soutiens-gorge : un attaché aussi serré que possible pour ramener votre corps vers l'intérieur (desserrez les bretelles pour qu'elles ne tirent pas trop sur vos épaules), puis un deuxième soutien-gorge par-dessus pour le support vertical. Remplacez vos soutiens-gorge chaque année (l'Armée les paiera) afin que l'élastique soit toujours frais.

Composer avec la course et le saut – le prix à payer après avoir eu des enfants

Dans l'Armée, soyez prêt à courir en tout temps. Il peut s'agir d'une course soudaine jusqu'à la salle à manger, ou de plusieurs autres raisons qui peuvent survenir soudainement et où il faut arriver à un endroit le plus rapidement possible, pas seulement pendant les périodes anticipées telles que l'entraînement physique. Si vous avez donné naissance à un ou plusieurs enfants et que vos muscles pelviens font en sorte qu'il est difficile pour vous de courir ou de sauter soudainement, pensez à porter un protège-dessous chaque fois que vous êtes en uniforme.

Si vous planifiez ou dirigez un entraînement physique, veuillez en tenir compte. Si vous remarquez que certaines personnes dans le groupe ne sautent pas aussi haut pendant l'activité de sauts avec écart, ce n'est pas nécessairement une absence d'effort.

Soulever les objets correctement. Pourquoi est-ce si important dans l'Armée?

De nombreux métiers de l'Armée exigent de soulever et de porter des charges lourdes, et si vous le faites correctement, vous éviterez les blessures qui pourraient mettre fin à votre carrière. Faites attention dès le début à la façon dont vous soulevez les objets. Si vous avez du mal à soulever des objets lourds, rappelez-vous qu'il y a souvent différentes façons d'accomplir la tâche. Par exemple, il est extrêmement néfaste pour le dos de soulever des munitions d'artillerie de manière répétée. Toutefois, effectuer la même tâche de levage en deux mouvements distincts peut empêcher les blessures. Il faut parfois demander conseil à quelqu'un qui est de la même taille que vous – un commandant de section d'un mètre quatre-vingt-dix n'aurait peut-être jamais eu à réfléchir à d'autres moyens d'accomplir sa tâche.

Section 3
Normes de condition physique

Normes de condition physique pour les parcours. Quelle doit être ma condition physique pour participer aux cours?

Voir l'annexe B du présent manuel pour obtenir un programme de remise en forme qui vous permettra de participer à des cours. Bien que le seul véritable critère soit d'être capable de faire le test FORCE, ce n'est certainement pas la seule activité physique que vous aurez à faire pendant les cours. Voir également le chapitre 11, section 4 (suggestions de mise en forme pour la Qualification militaire de base) et le chapitre 23, Cours de carrière clés (suggestions de mise en forme de la Qualification élémentaire en leadership).

Le test FORCE

Le test FORCE est le test d'aptitude physique de base de l'Armée canadienne. Les nouvelles recrues doivent le passer pour s'enrôler, et les soldats en service doivent le passer chaque année. Il y a quatre activités chronométrées, et vous devez réaliser les quatre avec succès pour réussir le test. Consulter l'Internet si vous souhaitez obtenir davantage de renseignements à ce sujet, on y trouve beaucoup de vidéos et d'informations pertinentes.

Passer le test. Certaines personnes de votre unité sont qualifiées pour faire passer les tests FORCE. Le personnel des PSP s'en acquitte également. Le personnel des opérations de votre unité peut également demander au personnel des PSP de visiter l'unité si quelques-uns d'entre vous doivent passer le test.

« La forme physique est quelque chose que vous vous offrez. Vous devez constamment en payer les frais par l'entremise de votre compte bancaire personnel. »
—Adjudant-chef Stu Hartnell, ancien sergent-major de l'Armée de terre

Pourquoi passer le test? ***(Eh bien... vous devez le faire, mais on offre maintenant des prix.)*** Maintenez votre qualification FORCE à jour (dans les 12 mois). Vous aurez besoin d'un test à jour pour les entraînements d'été et les déploiements, même pour les opérations nationales, comme la lutte contre les feux de forêt, etc.

Prix pour la condition physique. Vous pouvez entrer les résultats d'évaluation FORCE dans le calculateur de condition physique au lien ci-dessous si vous avez atteint un statut de bronze, d'argent, d'or ou de platine.

https://formefitcalculator.cfmws.com/

Félicitations si vous atteignez un de ces niveaux! Commandez les prix par l'intermédiaire de Logistik Unicorp. Vous pourrez alors cliquer sur les prix de votre choix SI les responsables des PSP ont entré votre note FORCE dans le système. Le lien CANFORGEN ci-dessous explique comment procéder

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra.asp?id=179-19&type=canforgen

Conseils pour passer le test. Soyez en forme, c'est évident. Visionnez aussi des vidéos YouTube de personnes qui effectuent les activités du test FORCE. Vous verrez comment elles gagnent du temps dans diverses activités, certaines d'entre elles sont très astucieuses. Passez en revue les activités plusieurs fois dans les semaines précédant votre test afin d'acquérir une mémoire musculaire et de ne pas avoir à y penser au moment du test.

CHAPITRE 15
COMPORTEMENT ET CONDUITE

Section 1
Conduite

Attentes. Comment suis-je censé me comporter? Existe-t-il des lignes directrices à cet égard?

Oui. Les membres des FAC doivent respecter des normes très élevées. Consultez le lien ci-dessous intitulé « Digne de servir » qui explique en détail la culture militaire professionnelle canadienne et les comportements attendus dans celle-ci :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/l-ethos-des-forces-armees-canadiennes-digne-de-servir.html

Se faire crier dessus. Mise en contexte

Dans tous les films de guerre d'Hollywood, les soldats se font hurler dessus. Eh oui, on élève parfois la voix (OK, souvent) dans le cadre des cours actuels de l'Armée. Avant de tenir pour acquis que vous avez fait quelque chose de terrible et que vous êtes sur le point d'être licencié, pensez à remettre en contexte l'expérience. Tout d'abord, écoutez le message – faut-il faire quelque chose différemment ou plus rapidement? Est-ce qu'il faut immédiatement mettre fin à une situation dangereuse? De même, il arrive que l'on crie délibérément pour créer un environnement d'entraînement dans lequel les supérieurs peuvent évaluer le comportement des soldats lorsqu'ils sont sous pression. Trouvez des moyens de gérer le stress qui vous conviennent afin de pouvoir réagir rapidement et en toute confiance. Vous faire crier dessus ne vous fera pas de mal, et non, cela ne signifie pas que vous êtes licencié.

Manque de respect. À ne pas faire

L'un des meilleurs moyens de saboter votre carrière est de manquer de respect, que ce soit envers vos pairs, vos subordonnés ou vos supérieurs. Les membres de l'Armée doivent travailler en équipe, et l'équipe doit répondre aux directives de celui qui est responsable. Quel que soit votre rôle, soyez quelqu'un avec qui les autres aiment travailler, en qui ils ont confiance pour les soutenir et sur qui ils peuvent compter en tant que pair.

- Le manque de respect envers les subordonnés n'est pas professionnel et peut être considéré comme du harcèlement.
- Le manque de respect à l'égard de votre supérieur est une infraction punissable en vertu du Code de discipline militaire. C'est que l'on appelle de l'insubordination, celle-ci pouvant entraîner la prise de mesures relatives à la carrière.
- Le manque de respect envers ses pairs est tout simplement imbécile.

Section 2
Fraternisation

Ce que cela comprend et ne comprend pas

La fraternisation est une relation inappropriée entre deux militaires. Pour les réservistes, cela signifie qu'il ne faut pas avoir de relation romantique ou sexuelle avec un autre personne dans le cadre d'un cours ou d'un déploiement.

Si vous suivez un cours militaire, vous devrez signer une politique de fraternisation qui définira les règles de ce qui est acceptable et de ce qui ne l'est pas. Vous pouvez et devez absolument avoir des amitiés platoniques et tisser des liens étroits avec les personnes qui vous entourent, quel que soit leur sexe. Toutefois, s'engager dans une relation romantique sexuelle au mauvais moment vous attirera des ennuis.

En dehors de ces moments, il n'y a rien de mal à entamer une relation consensuelle avec un autre membre de l'Armée. Nouez des relations professionnelles et nouez des liens d'amitié... mais entamez les choses comme vous entendez les poursuivre.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5019/5019-1-relations-personnelles-et-fraternisation.html

Conseils pour éviter les problèmes

Aussi innocent que cela puisse paraître, soyez conscient des optiques de vous retrouver seul avec un membre dans une pièce dont la porte est fermée alors que vous êtes au travail. Vous vous exposez, ainsi que l'autre personne, à l'interprétation des autres sur ce qui a pu se passer. La pratique de la porte ouverte aide à éviter l'apparence de fraternisation.

Si vous êtes de grade supérieur et que vous souhaitez entamer une relation amoureuse avec une personne de grade inférieur, soyez très sensible à ce déséquilibre de pouvoir. Si votre comportement est perçu comme importun, il pourrait être qualifié de harcèlement ou simplement être très gênant pour l'autre personne.

Comprendre la politique de fraternisation. Prenez-la au sérieux et veillez à ce que les autres personnes vous traitent avec la même considération.

Relations amoureuses au sein de votre unité – perspective préalable

- Veillez à ce que votre comportement au sein de l'unité soit de nature professionnelle. Même si les membres de votre unité savent que vous sortez ensemble, votre comportement en uniforme ne doit pas en faire une évidence.
- Ne vous sentez pas obligé de sortir avec quelqu'un, et surtout ne vous mettez pas de pression en raison de votre grade : si une personne d'un grade supérieur vous invite à sortir, vous avez parfaitement le droit de lui dire non. Si vous acceptez de sortir avec lui ou elle, le grade n'a plus d'incidence en ce qui concerne la relation en dehors du temps de travail. Ce n'est qu'au travail qu'une relation de grade professionnel doit être maintenue.
- Posez-vous la question : si la relation devait se terminer, pourrais-je encore travailler avec cette personne? Dans la Réserve, n'oubliez pas que nous demeurons dans la même unité avec les mêmes personnes pendant très longtemps.

Section 3
Vos relations professionnelles avec les autres

Établissement de bonnes relations et choses à éviter

L'Armée attire de nombreuses personnes de divers milieux. Il est important de s'entendre avec ces personnes au sein de votre unité de Réserve. Voici une liste abrégée qui se fonde sur les leçons tirées de personnes qui ont été témoins de bonnes et de mauvaises applications de ce principe.

- Soyez généralement respectueux envers tous, même s'ils ne sont pas vos amis. Dans la Réserve, vous travaillerez probablement avec une même personne pendant de nombreuses années, et il y a de fortes chances qu'elle devienne un jour votre supérieur.

- Faites attention à ce que vous écrivez dans les textos, les courriels et les médias sociaux à propos d'autres personnes. Si vous saviez que la personne sur laquelle vous écrivez finirait par lire le courriel, l'écririez-vous quand même? Souhaiteriez-vous qu'on écrive de telles choses à votre sujet?
- L'environnement des unités militaires ne devrait pas ressembler à celui des écoles secondaires. Faites votre part pour créer un sentiment de cohésion et de professionnalisme pour tous.
- Si vous passez une mauvaise journée, essaye de ne pas ruiner celle des autres. Si vous avez de la difficulté à passer à travers une période difficile, un aumônier, une sentinelle d'unité ou un ami dévoué peut vous aider.
- Si vous consommez de l'alcool, surveillez attentivement votre comportement. Faites en sorte que le comportement que vous adoptez lorsque vous buvez puisse passer le test au grand jour, moment où les incidents sont examinés. L'Armée n'a aucune patience pour les mauvais comportements dus à l'ivresse.
- Parfois, les gens agissent d'une manière qui ne correspond pas à leur personnalité. Il se peut qu'ils traversent une période difficile qui n'a rien à voir avec vous ou l'Armée, mais qu'ils en parlent par inadvertance au travail. S'il s'agit d'un ami, ne vous sentez pas visé par son comportement. Le cas échéant, prenez de ses nouvelles pour vous assurer qu'il va bien.

CHAPITRE 16
LOGEMENT MILITAIRE

Existe-t-il des logements militaires en Colombie-Britannique pour ma famille et moi?

Oui et non.

Au Canada. Si vous vivez près d'une base militaire, vous pouvez présenter une demande pour un logement militaire. Le processus varie en fonction de la base, cependant le CRFM local est toujours un bon endroit par où commencer. Ils connaîtront le processus à leur base connexe et les chances que vous avez pour en obtenir un. Les prix des loyers varient dans l'ensemble du Canada, mais ils sont généralement moins chers que ceux dans la région avoisinante.

https://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles/centres-ressources-familles-militaires-virtuels

À Vancouver. Par exemple, l'ancienne zone de la garnison Jericho (4 th Avenue et Highbury Street à Vancouver) compte encore 66 maisons militaires de 2 à 4 chambres à coucher qui sont louées par des militaires en service, y compris des réservistes de classe A ainsi que des militaires à la retraite. Les membres de la Force régulière affectés à Vancouver ont la priorité absolue pour les maisons. Les réservistes en service de classe B à temps plein ont quant à eux la deuxième priorité, mais ne sont pas « supplantés » une fois qu'ils ont emménagé. Le loyer mensuel de ces maisons est d'environ 1 500 à 1 800 dollars par mois, selon la taille de la maison.

Il y a des logements pour célibataire, soit des chambres individuelles pour environ 400 $ par mois qui se trouvent aussi dans l'ancienne garnison Jericho.

Pour présenter une demande à Vancouver ou poser des questions sur votre admissibilité, communiquez avec le Jericho Lands Office au 604-559-4400 ou à l'adresse suivante : manager@jericho-lands.ca.

CHAPITRE 17
ALCOOL ET DROGUE

Section 1
Alcool

Règles pour l'alcool. Si j'ai l'âge de m'enrôler, cela signifie-t-il que je peux boire de l'alcool dans mon mess?

Non. Les mêmes règles qui s'appliquent dans la province sont les règles que vous devez suivre lorsque vous êtes dans votre mess. En Alberta, au Québec et au Manitoba l'âge légal est 18 ans, donc si vous vous trouvez au mess dans ces provinces, vous pouvez boire de l'alcool si vous avez 18 ans. Dans toutes les autres provinces, vous devez avoir 19 ans.

Section 2
Drogues

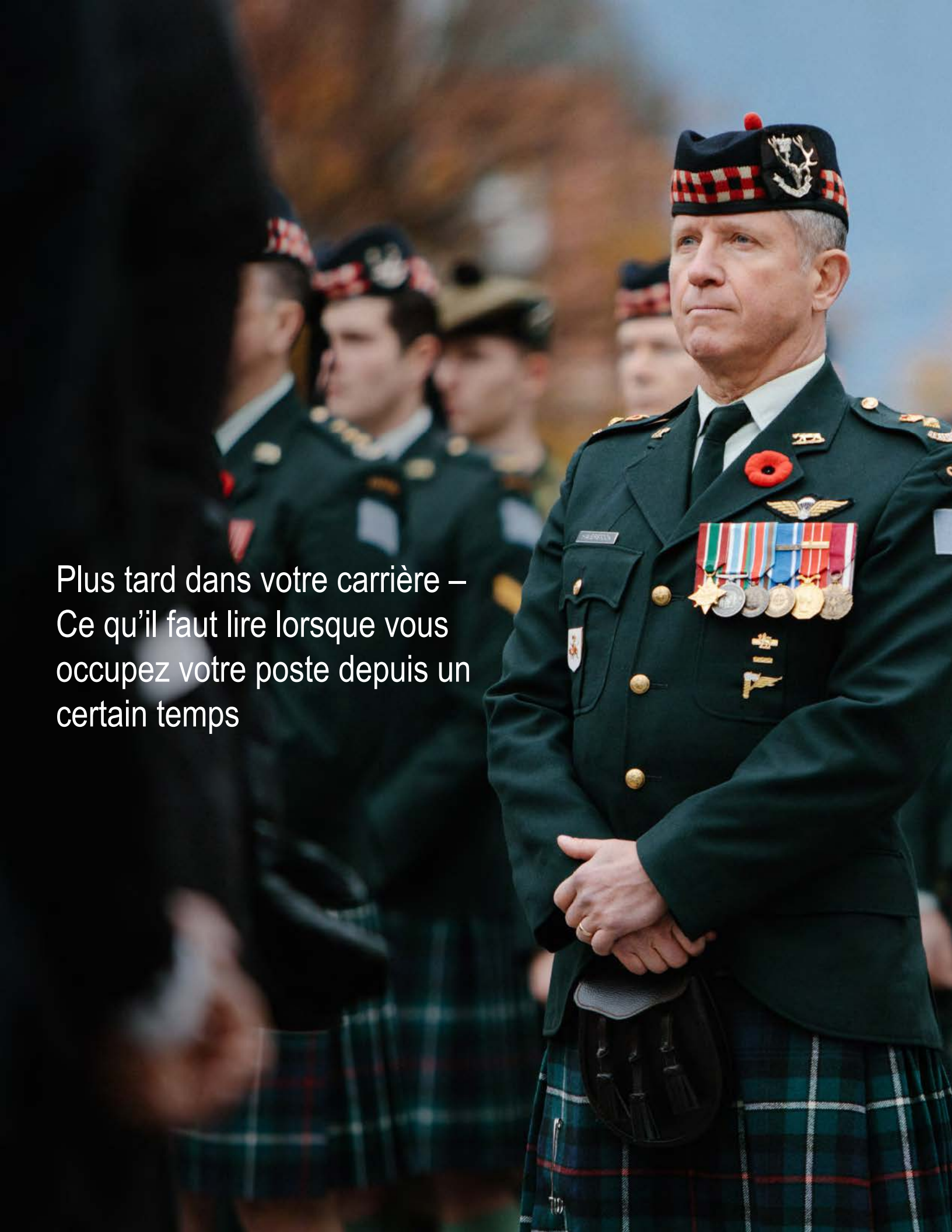
Cannabis. Puis-je en consommer?

Il n'est pas illégal pour les soldats en service de consommer du cannabis. Toutefois, si vous décidez de le faire, vous devez vous familiariser avec la politique de l'Armée à propos de sa consommation. Le lien ci-dessous permet d'accéder à un ensemble très complet de lignes directrices, notamment à la section 5 intitulée « Interdictions en matière de consommation de cannabis et de possession de cannabis ». Lisez ces directives avant de consommer du cannabis, et assurez-vous de ne pas y déroger avant de revêtir votre uniforme. Le lien est ci-dessous.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-9000/9004/9004-1-usage-du-cannabis-par-les-militaires.html

Drogues illicites. Puis-je en consommer?

Non.



Plus tard dans votre carrière – Ce qu’il faut lire lorsque vous occupez votre poste depuis un certain temps

CHAPITRE 18
ADMINISTRATION

Section 1
Rédaction militaire

Où puis-je trouver l'ensemble des règles sur la rédaction militaire?

La rédaction militaire n'est pas la même que la rédaction civile dans la mesure où elle comporte de nombreux formats prescrits et rigides. Tous les modèles et les protocoles de rédaction militaire, y compris les conseils de grammaire utiles, se trouvent dans le document auquel mène le lien ci-dessous. Celui-ci provient du l'école des administrateurs des ressources humaines de Borden, Ontario. Le document n'est accessible qu'à partir d'un ordinateur de l'Armée, mais peut être téléchargé et sauvegardé ou imprimé comme référence une fois que vous y avez accédé :

http://intranet.mil.ca/fr/ucm-guide-lignes-directrices.page

Terminologie officielle. L'Armée dispose-t-elle d'un dictionnaire des termes couramment utilisés?

Oui. On l'appelle la Banque de terminologie de la défense. Elle est facile à utiliser. On peut y accéder au lien ci-dessous :

http://terminology.mil.ca/

La note de service. Le document le plus important de l'Armée pour faire avancer les choses.

Lorsque vous avez une demande d'informations ou d'action, vous pouvez la soumettre sous la forme d'une note de service (sur papier ou par voie électronique). Il n'est pas nécessaire de rédiger une note de service pour chaque petit détail. Celle-ci est toutefois utile si vous souhaitez signaler un problème compliqué, ou obtenir des informations ou une réponse. En outre, lorsque votre demande est formulée par écrit, elle risque moins d'être oubliée. Il est important d'utiliser le bon format de note de service afin de garantir que votre message est clair. Lorsque vous soumettez une note de service, vous devriez recevoir un accusé de réception environ 14 jours après son envoi. Chaque note de service que vous rédigez doit comporter la date et votre numéro de téléphone. (Remarque : ajoutez le code Protégé A à l'en-tête et au pied de page si vous incluez des informations personnelles.) On présente ci-après un exemple simple de note de service.

Note de service

(Numéro de dossier si connu ou
simplement votre nom de famille)

(jour/mois/année)

(Le poste ou le grade/le nom de la personne à qui la note est destinée)

LE SUJET DE VOTRE NOTE – TOUT EN
MAJUSCULES, SOULIGNEZ LA LIGNE
DU BAS ET NE TAPEZ QUE
JUSQU'AU MILIEU DE LA PAGE ENVIRON

Références : A. (Tous les documents que vous joignez - notez-les ici)
B. (Ces documents sont à simple interligne)
C.

1. Rédigez votre note de service en police de taille 12, Times New Roman. Le texte doit s'étendre jusqu'à la marge et être encadré comme ceci.

2. Doublez l'espacement des paragraphes.

(Laissez cinq espaces sous votre dernière ligne ici – c'est l'endroit où vous devez signer)

Grade/nom/initiales (les vôtres)
Titre du poste (si vous en avez un)
###-#### (Numéro de téléphone – notez votre numéro de téléphone portable, votre adresse électronique, n'importe quel moyen de vous contacter)

Section 2

Trouver des documents de grande et petite tailles

Formulaires. Où trouve-t-on l'ensemble des formulaires de l'Armée et comment puis-je y accéder?

Vous découvrirez que les formulaires sont le ciment de l'Armée. Si quelqu'un vous demande de remplir un formulaire dont vous n'avez jamais entendu parler (cela arrivera souvent), le lien ci-dessous peut vous aider à le trouver. Chaque formulaire aura un titre (en haut) et un code (en bas). Tapez le titre ou le code du formulaire que vous cherchez, et ce lien vous y mènera directement. Cette fonction n'est disponible que sur les ordinateurs de l'armée (RED) :

http://dfc-rfd.mil.ca/fr

Manuels. Où puis-je accéder à l'ensemble des manuels?

Tous les manuels de l'armée sont stockés électroniquement dans la Bibliothèque de doctrine de l'Armée canadienne (BDAC) sur le lien ci-dessus. Cliquez d'abord sur le lien. Si vous savez ce que vous cherchez, tapez les mots, les codes de manuel ou les parties du titre directement dans la case **Recherche du site**. Si vous naviguez seulement pour des choses, utilisez le lien **Recherche de publication** qui vous aidera à limiter votre recherche.

Pour commander un copie imprimée de TOUTES publication sans frais, vous n'avez qu'à donner au quartier-maître de compagnie de votre unité, le numéro de nomenclature OTAN (ou seulement le titre) et ils le commanderont pour vous par le biais du système DÉFENSEx.

https://acims.mil.ca/sp/CADTC_DAD_AEL/default.aspx

Livres de règles et politiques de l'Armée. En quoi consistent-ils et où puis-je y accéder?

Il existe de nombreux « livres de règles » qui régissent l'Armée. Très peu de personnes savent les trouver ou s'y retrouver, alors ne vous inquiétez pas si l'exercice vous semble décourageant. Voici cinq des « livres de règles » les

plus utilisés, par ordre de priorité. Effectuez une recherche par mots-clés pour trouver vous-même des politiques et des règles, au lieu de vous fier à ce que disent les autres quant à la façon dont les choses se déroulent :

a. Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes (ORFC): Le principal livre de politiques, lequel est divisé en quatre parties.

   (1) Volume 1 : Administration (tous les trucs que votre SR connaît);

   (2) Volume 2 : Finances (les règles pour obtenir et dépenser de l'argent);

   (3) Volume 3 : Discipline (comment l'Armée maintient l'ordre); et

   (4) Volume 4 : Appendices (tout ce qui ne rentre pas dans les autres volumes).

b. INDEX des Ordonnances administratives des Forces canadiennes (OAFC) – (ÉDITION ANGLAISE): Semblable aux ORFC, mais beaucoup plus détaillé (RED uniquement).

c. Directives et ordonnances administratives de la Défense (DAOD): Remplaceront progressivement les OAFC. Disponibles sur Internet.

d. Ordres de l'Armée Canadienne (OAC): Directives destinées uniquement à l'Armée. Traitent de certaines parties des OAFC et des DOAD de manière plus détaillée en utilisant un langage propre à l'Armée (RED uniquement).

Changements aux politiques. Comment faire pour me renseigner sur le sujet?

Les changements aux politiques sont publiés régulièrement. Tout le monde est censé les connaître et s'y conformer. Certains de ces changements vous concerneront directement – les augmentations de salaire et la possibilité de porter vos cheveux en queue de cheval en sont des exemples. Ils sont annoncés dans des bulletins d'information appelés « CANFORGEN » ou « CANARMYGEN ». Ceux-ci sont archivés selon l'année sous les liens ci-après.

- ***CANFORGEN*** : Lorsqu'un changement s'applique à l'ensemble de l'Armée, de la Marine et de la Force aérienne. Vous pouvez également télécharger l'application des FAC qui vous permet d'accéder aux CANFORGEN depuis votre téléphone intelligent et d'impressionner les gens lors des fêtes :

  http://vcds.mil.ca/vcds-exec/pubs/default-fra.asp

- ***CANARMYGEN*** : Quand un changement concerne exclusivement l'Armée :

  http://acims.mil.ca/CANARMYGENS/Forms/AllItems.aspx

- ***Instructions Personnel militaire des FC*** : Lorsqu'un changement concerne une question de personnel :

  http://cmp-cpm.mil.ca/en/policies/cf-mil-pers-instr.page

CHAPITRE 19
PROGRESSION DU COURS ET PROMOTIONS

Voir également le chapitre 11, section 4 : Qualification militaire de base, pour obtenir des informations sur la Qualification militaire de base (QMB) et le chapitre 23, section 1 Cours pour les sous-officiers, pour des informations sur la Qualification élémentaire en leadership (QEL).

Section 1
Cours

Quels sont les cours que je dois suivre pour exercer mon métier?

Se référer à l'annexe C.

Mon unité m'y inscrira-t-elle automatiquement? À quelle vitesse dois-je les suivre?

On devrait vous expliquer clairement quels sont les cours dont vous avez besoin pour progresser dans votre métier. Votre chaîne de commandement devrait vous pousser à suivre les cours subséquents, et vous ne devriez jamais avoir le moindre doute sur ce que ces cours devraient être. Deux autres points à garder à l'esprit :

- Si vous pratiquez un métier unique dans votre unité (p. ex., vous êtes le seul cuisinier ou officier logistique dans une unité d'armes de combat), vos cours ne seront pas les mêmes que ceux de la majorité des gens. Par conséquent, vous devez rester en contact avec vos pairs du même métier d'autres unités pour observer comment se déroulent les choses de leur côté. Le personnel des opérations de votre unité ne possède peut-être pas la même expertise pour tous les métiers, et vous ne voulez pas être oublié.
- Essayez de suivre vos cours le plus rapidement possible. Il est plus facile de les suivre avant d'avoir un emploi à plein temps ou une famille, et cela vous évitera de finir partiellement un cours à modules multiples qui change soudainement en cours de route. Si vous pensez pouvoir vous débrouiller et obtenir la note de passage à un cours, SUIVEZ LE COURS!

Essayez de suivre vos cours le plus rapidement possible. Si vous pensez pouvoir vous débrouiller et obtenir la note de passage à un cours, suivez le cours!

Cours sur le leadership. À quelle étape de ma carrière ces cours se situent-ils? Dois-je les suivre?

Militaires du rang

Une fois que vous êtes un caporal qualifié, vous pouvez demeurer dans l'Armée à ce grade pour le reste de votre carrière. Certaines personnes de la Réserve de l'Armée aiment être un caporal de terrain... surtout si leur emploi civil inclut de nombreuses tâches d'administration ou de gestion. Il n'y a rien de mal à arrêter votre carrière au grade de caporal. Pour aller plus loin, vous devrez suivre un cours de leadership appelé la Qualification élémentaire en leadership (QEL).

Vous n'êtes pas obligé de suivre le cours de QEL. Certaines personnes ne le font jamais. Cependant, n'évitez pas de le prendre simplement parce que vous avez peur de l'échec. Le chapitre 23, section 1, contient de nombreuses informations sur la manière d'aborder la QEL et de la réussir.

Officiers

Il n'existe pas de cours de leadership unique. Le leadership fait partie intégrante de l'instruction des officiers.

Section 2
Évaluation et reconnaissance des acquis

L'Armée reconnaîtra-t-elle mes qualifications civiles et militaires antérieures?

Parfois, les cours civils sont semblables aux cours de l'Armée. Une évaluation et reconnaissance des acquis (ERA) est un processus qui permet d'évaluer vos qualifications civiles (ou militaires antérieures) afin de déterminer si elles peuvent être utilisées pour remplacer un cours de l'Armée. Exemple typique, les cuisiniers possédant la désignation Sceau rouge qui peuvent obtenir des équivalences de cours de l'Armée. Bien que le processus prenne du temps, il permet parfois d'éviter de partir pendant des semaines pour suivre un cours de l'Armée dont vous n'avez pas vraiment besoin.

Pour savoir si vos cours ont des équivalences dans l'Armée, trouvez le formulaire requis en cliquant sur le lien ci-dessous, joignez-y les documents justificatifs pertinents (énoncés dans le formulaire), puis remettez-le à votre SR qui vous l'enverra par courrier. Pour plus de détails, consultez la section « Volume 2, Partie 4 » en cliquant sur le lien ci-dessous, et trouvez les OAC 24-20 :

http://acims.mil.ca/org/3372/SitePages/CAO.aspx

Section 3
Promotions

Politiques de promotion. Quelles sont les exigences pour chaque grade?

La politique de promotion varie selon les métiers. Toutefois, il existe des directives générales que vous devriez connaître. Le principal document de politique de générique sur les promotions se trouve ici :

- Cliquez sur le lien ci-dessous et effectuez une recherche pour **49-5** ou **Promotions pour les MRC** : http://corpsec.mil.ca/admfincs/subjects/cfao/toc_e.asp

De	À	Cours clés	Commentaires
Soldat (recrue)	Soldat (formé) Moment où vous obtenez votre premier rang	Cours de la Qualification militaire de base (QMB) et cours de période de développement (PD) 1 (premier métier)	Date d'entrée en vigueur de la promotion : Devrait être la date à laquelle vous avez terminé votre premier cours de métier.*

De	À	Cours clés	Commentaires
Soldat (formé)	Caporal		Préalables : Une fois que vous avez suivi vos cours de PD1 (premier rang), vous n'avez pas besoin d'autres cours pour devenir un caporal. Il vous faut simplement deux ans de service.* Date de promotion : La promotion n'est pas automatique pour les caporaux, mais vous ne devriez pas attendre plus de quelques semaines après avoir satisfait aux conditions requises.
Caporal	Caporal-chef	Cours de PD2 (second métier) QEL (Modules 1-3) • et et CCSI (uniquement pour l'infanterie)	Préalables : Une fois que vous aurez terminé vos cours de DP2 et votre QEL, y compris le module 4.* Date de promotion : Non automatique. Votre unité vous promouvra au grade de caporal-chef quand une place se libérera et quand elle estimera que vous êtes prêt. À moins que vous ne l'avisiez de ne pas le faire.

- Cliquez sur le lien ci-dessous et effectuez une recherche pour **49-12** ou **Promotions pour officiers** : http://corpsec.mil.ca/admfincs/subjects/cfao/toc_e.asp

De	À	Cours clés	Commentaires
Élève-officier	Sous-lieutenant	QMB QMB(O) (partie 2)	Préalables : Achèvement de la QMB et de la partie 2* de la QMB(O) de 10 jours. Date de promotion : La date à laquelle vous satisferez aux conditions préalables pour devenir un sous-lieutenant. Il s'agit de l'une des dates d'entrée en vigueur automatique.
Sous-lieutenant	Lieutenant	QMB(O) – Armée (55 jours d'instruction) et premier cours de métier	Préalables : Le reste de votre PD1 et un an en tant que sous-lieutenant.* Date de promotion : La date à laquelle vous satisferez aux conditions préalables du grade de lieutenant. Il s'agit de l'une des dates d'entrée en vigueur automatique.
Lieutenant	Capitaine	Deux ans en tant que lieutenant	Préalables : Une fois que vous avez passé deux ans en tant que lieutenant pleinement qualifié, vous avez rempli les conditions préalables pour devenir capitaine.* Date de promotion : La promotion n'est pas automatique pour les capitaines. *

* Assurez-vous que votre test FORCE et votre examen médical sont à jour, sinon vous ne pourrez pas être promu même si vous avez les cours.

Admissibilité à une promotion

Il convient de noter que certaines promotions (mises en évidence dans le tableau de la page précédente) sont accordées en fonction de la date à laquelle vous avez satisfait aux conditions préalables pour ce grade, et non de la date à laquelle votre unité a traité votre dossier de promotion ou à laquelle quelqu'un a décidé que vous étiez « prêt ». Cette règle est très clairement énoncée dans l'OAC 29-12, paragraphe 24 :

https://acims.mil.ca/org/3372/SitePages/CAO.aspx

Ne vous attendez pas à être promu (avec le grade figurant sur votre uniforme) à la date exacte à laquelle vous remplissez les conditions préalables à la promotion. Cependant, une fois que vous êtes véritablement promu, vérifiez la date d'entrée en vigueur de votre promotion dans l'AAPCM. Pour ce faire, téléchargez un document Sommaire des dossiers du personnel militaire (SDPM), vous y trouverez la date en question. Pour les grades mis en évidence, cette date doit être la date à laquelle vous avez rempli les critères de promotion. Si ce n'est pas le cas, vérifiez auprès de votre chaîne de commandement.

Traitement rétroactif. Si mon grade est l'un de ceux en jaune et que je dois attendre pour obtenir ma promotion, vais-je toucher une rémunération avec effet rétroactif pour le temps d'attente?

Oui. Pour les grades mis en évidence (ci-dessus), une fois que vous êtes véritablement promu, attendez-vous à recevoir un salaire rétroactif jusqu'à la date d'entrée en vigueur de votre promotion (votre d'admissibilité à la promotion). Ce n'est pas facultatif pour ces grades – cela fait partie de la politique et vous devez vous attendre au traitement rétroactif de votre promotion.

Si vous êtes engagé dans un poste de classe B (voir le chapitre 28, section 1 : Classes de service) d'une durée de trois ans à un grade supérieur et que vous avez satisfait à toutes les conditions préalables pour ce grade, attendez-vous absolument à être promu approximativement à la date à laquelle vous avez commencé à occuper le poste de classe B. Même si c'est à un poste par intérim lors d'une base employée, et non sur une promotion effective.

Promotions à un grade intérimaire (qualification insuffisante). Que faire s'il me manque un cours ou que je n'ai pas suffisamment d'ancienneté dans mon grade?

Vous pouvez être promu au grade suivant s'il vous manque soit un cours, soit le temps passé dans ce grade, mais pas les deux. On s'attend à ce que vous terminiez ce cours ou obteniez la durée requise dans le grade dans les deux ans suivant l'obtention d'un grade d'intérimaire. Cependant, si les circonstances vous empêchent d'obtenir ce qu'il vous manque dans un délai de deux ans (p. ex., en raison d'une situation personnelle imprévue ou parce que le cours dont vous aviez besoin n'était pas offert), votre unité doit soumettre une demande de dérogation pour prolongation afin que vous puissiez conserver le grade. On devrait considérer comme inhabituel qu'une personne se voie retirer un grade intérimaire. La référence Est l'OAFC 49-5 pour les militaires du rang et l'OAFC 49-12 pour les officiers :

http://corpsec.mil.ca/admfincs/subjects/cfao/toc_f.asp

Système de promotion par délégation. Puis-je passer directement de soldat à caporal-chef si j'ai suivi tous mes cours?

Oui. Ce programme vise à reconnaître le potentiel et l'expérience en matière de leadership. Si les étoiles s'alignent et que vous réussissez rapidement tous vos cours de PD1 et de DP2 (y compris le cours de QEL), votre unité peut vous promouvoir directement de soldat à caporal-chef.

Il s'agirait d'une option particulièrement intéressante pour quelqu'un qui possède une expérience de cadet, par exemple, ou une expérience non reconnue d'une armée d'un autre pays. Ce n'est pas une pratique courante, mais elle permet de reconnaître et d'aider les bons candidats. Pour plus d'informations sur ce programme, consultez la section 49-5 de l'OAFC.

Promotion à un grade intérimaire pendant la durée de l'affectation (GIDA)

Si un poste d'un niveau de grade supérieur vous a été attribué et que vous avez reçu toute la gamme des responsabilités pendant plus de 90 jours, vous pourriez avec droit à une promotion de GIDA. Cela signifie que vous obtiendrez le grade, et serez payé au grade du poste que vous occupiez temporairement. Cela inclus les soldats de Classe A. Le CANFORGEN 040/20 dicte que vous ne pouvez pas retirer une promotion de GIDA. Cependant, cela est infirmer dans une décision faisant suite à un grief. Si vous croyez que cela s'applique à vous, commencez par le lien ci-dessous et recherchez le mot « intérimaire » pour en apprendre davantage.

http://cmp-cpm.mil.ca/en/policies/cf-mil-pers-instr.page

Éviter une promotion. Est-il possible que je ne sois pas promu tout de suite après avoir suivi tous mes cours?

Oui. Vous pouvez refuser une promotion. Les gens envisagent parfois de le faire lorsque le grade s'accompagne d'une responsabilité qui dépasse ce qu'ils peuvent accepter en raison d'autres pressions qui limitent le temps qu'ils sont en mesure d'offrir. De même, certaines personnes qui terminent leurs cours rapidement pourraient ne pas se sentir prêtes à passer à un grade particulier et souhaiter un délai supplémentaire avant de porter le grade donné. Cela ne pose aucun problème, et si vous y tenez réellement, informez-en votre chaîne de commandement. Votre souhait doit être respecté.

N'évitez pas une promotion en évitant de suivre des cours! Vous devriez toujours tenter de suivre vos cours de carrière le plus tôt possible afin de régler la question. Chaque année, avec l'âge et la vie, il devient de plus en plus difficile de trouver le temps de suivre des cours.

Section 4
Attribution d'une commission

Attribution d'une commission régulière. Passer de civil à officier

Il suffit d'aller au centre de recrutement au moment de votre enrôlement et d'informer le personnel de votre désir de devenir officier. Si vous êtes jugé qualifié, on vous guidera tout au long du processus.

Officiers sortis du rang. Mise en oeuvre du processus. Comment puis-je manifester mon intérêt?

La majorité des officiers seront recrutés directement au civil, deviendront des élèves-officiers s'ils n'ont pas de diplôme ou des sous-lieutenants s'ils en ont un, et ne passeront jamais de temps dans les grades de caporaux et soldats. Toutefois, si vous êtes déjà un militaire du rang et que vous souhaitez devenir un officier, il existe un processus.

Commun à tous les militaires du rang

Selon le manuel de politiques, votre chaîne de commandement remarquerait votre potentiel et vous contacterait pour devenir officier. Cependant, les gens sont occupés, et vous ne devez pas rester assis à attendre que cela se produise. Si vous souhaitez obtenir une commission, effectuez des recherches sur le métier qui vous intéresse et sur le temps nécessaire pour suivre les cours de ce métier. Vous devez d'abord mentionner votre intérêt de manière informelle à votre chaîne de commandement, puis assurer un suivi en soumettant une note de service qui explique les raisons de votre intérêt et les avantages pour l'unité de vous avoir comme officier. Vous devez également posséder ou être en voie d'obtenir un diplôme de premier cycle universitaire. Ensuite, assurez un suivi à l'égard de la note de service – attendez-vous à recevoir une réponse, même si la réponse se limite à « nous allons y réfléchir ». Vous trouverez sur la page suivante davantage d'informations sur les commissions :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000 / 5002/5002-10-programme-dintegration-des-officiers-sortis-du-rang.html

Attribution d’une commission spéciale avec un diplôme

Si vous êtes déjà soldat, caporal ou caporal-chef et que vous avez un diplôme, si vous êtes commissionné, vous deviendrez un sous-lieutenant (slt). Vous serez tout de même tenu de suivre tous les cours d’officier, mais vous ne commencerez pas en tant qu’élève-officier.

Pour les sous-officiers supérieurs

Une fois que vous avez atteint le grade de sergent, au minimum, si vous êtes sélectionné pour être commissionné, vous passez directement au grade de lieutenant ou de capitaine. Suivant l’attribution de votre commission, on s’attend à ce que vous suiviez tous les cours d’officier qui sont requis pendant les premières années de ce grade. Vous en serez informé lorsque vous recevrez votre lettre d’acceptation. Les grades sont les suivants.

Si vous êtes un commissionné du rang (CDR) :	Vous devenez un :
Sergent	Lieutenant
Adjudant	Lieutenant
Adjudant-maître	Capitaine
Adjudant-chef	Capitaine

Commission inversée. Si je suis un officier, puis-je devenir un sous-officier?

Oui. C’est inhabituel, mais possible. Cela ne se fera pas du jour au lendemain; prévoyez que l’approbation prendra de 12 à 16 semaines.

CHAPITRE 20
POSSIBILITÉS DE PRENDRE UNE PAUSE SI VOUS EN AVEZ BESOIN

Le maintien un bon équilibre entre le travail et la vie personnelle est important à chaque période de la vie. Contrairement à ce que vous pouvez penser, l'Armée ne tient pas à ce que vous souffriez d'épuisement professionnel. Cependant, les demandes constantes d'une carrière civile, de la vie familiale et militaire peuvent accablantes. Lorsque l'Armée doit prendre le second plan et que les accommodations à l'école ou au travail ne sont pas suffisantes (voir la chapitre 22), voici plusieurs façons de prendre une pause de votre unité sans avoir à quitter l'armée.

Section 1
Prendre de courtes pauses (membres en service de classe A uniquement)

Je prends juste une nuit de repos

Si vous devez prendre un congé occasionnel un soir de parade ou si vous ne pouvez pas participer à un exercice de fin de semaine, il vous suffit d'en informer votre chaîne de commandement à l'avance. Les membres qui ont des horaires de travail civils irréguliers sont souvent dans cette situation.

Demande d'exemptions de service et d'instruction (ESI) pour plusieurs semaines ou mois de congé

Il s'agit d'un accord officiel de « congé » entre votre unité et vous, en vertu duquel vous prenez un congé d'une durée prédéterminée, allant de quatre semaines à un an. Cela est très facile à faire et signifie que personne n'attendra de vous que vous vous présentiez ou que vous fassiez une quelconque activité avec l'unité pendant cette période. Il s'agit d'une excellente méthode pour vous donner un peu de répit si votre travail, votre famille, votre vie ou autre chose nécessite toute votre attention pendant un certain temps. Si nécessaire, vous pouvez soumettre une autre demande pour une année supplémentaire de congé une fois la première effectuée. Vous pouvez annuler votre ESI à tout moment si vous souhaitez. Consultez le lien ci-dessous et cherchez le paragraphe 3.11 pour plus de détails : http://cmp-cpm.mil.ca/en/policies/cf-mil-pers-instr.page

Congé de maternité

Voir le chapitre 21, section 1 : Les politiques, pour tous les détails à ce sujet.

Prise de congé (vacances pour les membres en service de classe B et C uniquement)

Les réservistes de l'Armée bénéficient soit d'un congé (vacances), soit d'une rémunération tenant lieu de congé (RTLC). Pour obtenir de plus amples renseignements sur la RTLC, consulter la section 5.1. Si vous êtes en service de classe B, vous pouvez utiliser vos congés à tout moment pendant ce contrat, ou rembourser la valeur du congé si, pour une raison quelconque, vous décidez de mettre fin à votre contrat de manière anticipée. Pour connaître la formule permettant de calculer la valeur de votre congé, consultez le diagramme ou le lien ci-dessous, lequel vous mènera au Manuel sur les politiques régissant les congés des Forces canadiennes qui contient une multitude de détails sur le sujet. Voici une décomposition simple.

Classe	Contrat d'emploiement	Leave Entitlement
A	Maximum de 12 jours consécutifs à la fois	RTLC (vous est versée automatiquement chaque jour)
B	Tout contrat jusqu'à un maximum de 30 jours	RTLC
	30 jours	2 journées de congé
	Tous les 15 jours suivants	1 journée de congé

Il existe de nombreux types de congés différents, et le manuel ci-dessous les explique tous : https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale / organisation/politiques-normes/manuel-politiques-regissant – conges.html.

Section 2

Prendre de longues pauses (classe A uniquement)

Réserve supplémentaire

Si vous avez décidé de quitter la Réserve, mais que vous souhaitez conserver la possibilité de revenir, vous pouvez demander à être transféré dans la Réserve supplémentaire. Si vous vous joignez à la Réserve supplémentaire, vous devez rendre l'ensemble de votre équipement et serez transféré dans une unité d'attente « fantôme ». Vous avez normalement cinq ans pour retourner mais les cas spéciaux peuvent être considerer. Votre SR vous expliquera ce processus si vous êtes intéressé.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-2000/2020/2020-4-reserve-supplementaire.html

Effectifs en non-activité. Que se passe-t-il si j'arrête simplement de me présenter?

Si vous ne remplissez plus les exigences de présence et d'instruction (voir la chapitre 2, section 1) vous devenez un effectif manquant. Si cela se produit, et que vous n'arrivez pas à mettre de l'ordre dans votre vie, des mesures pourraient être prises pendant une période et entraîner votre retrait en vue de donner la place à quelqu'un d'autre. Faites tout votre possible pour que cela ne se produise pas. Cela entraîne beaucoup de travail à votre unité, et une libération 5F vous est défavorable pour les emplois du gouvernement pour le reste de votre vie. Au lieu de cela, choisissez une autre de ces options si vous avez besoin de prendre une pause ou que vous désirez quitter.

Section 3

Prendre une pause du travail (ou l'école) civil pour effectuer du travail militaire

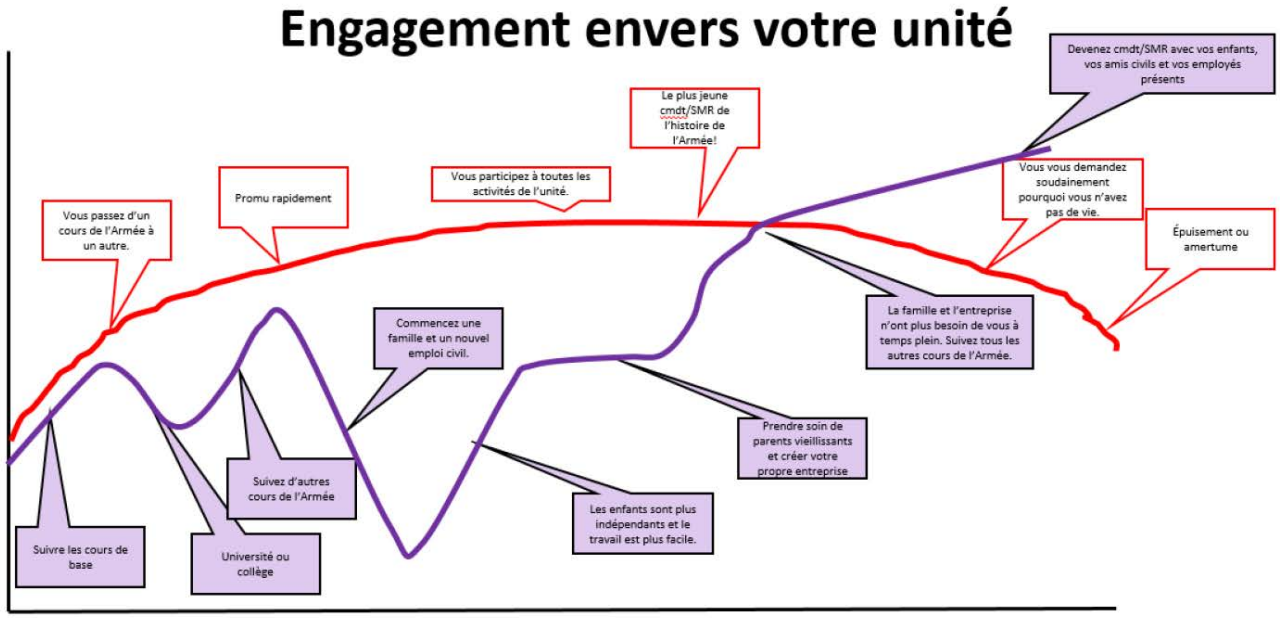
Consultez le chapitre 22 pour obtenir de l'information sur la façon dont les Programmes de soutien d'employeur de l'Armée et le Conseil de liaison des Forces canadiennes (CLFC) peuvent vous aider à obtenir plus de flexibilité au travail ou pour obtenir des accommodations à l'école pour vos activités militaires.

Section 4

Mettre les choses en perspective. Il est compréhensible que vous ne soyez pas en mesure de vous donner à 100 pour cent à votre unité en tout temps

N'oubliez pas qu'une unité fonctionne avec différents niveaux d'engagement de la part des personnes. Votre aptitude à servir dans l'Armée changera (et devrait changer) au cours de votre vie. Ne perdez pas de vue ce qui est vraiment important à long terme. Et ne rendez pas votre uniforme la première fois que vous voyez d'autres personnes s'investir

plus que vous, ou avancer en grade plus vite que vous. Continuez à vous concentrer sur le long terme – l'unité sera plus forte si vous restez en uniforme et si vous donnez ce que vous pouvez... quand vous le pouvez. Voir les deux parcours professionnels ci-dessous. Méfiez-vous de la ligne rouge, et n'abandonnez pas si votre vie et votre carrière ressemblent à la ligne violette.



CHAPITRE 21
GROSSESSE

Section 1
Les politiques

L'Armée a l'obligation légale de prendre en compte les besoins liés à la grossesse, à moins que cette prise en compte n'entraîne un préjudice injustifié, notamment sur le plan de la santé, de la sécurité et de l'efficacité opérationnelle. Si vous tombez enceinte, vous et la chaîne de commandement devez coopérer et parvenir à des compromis pour trouver des solutions raisonnables et pratiques.

Si les démarches liées à la processus de maternité ou parental vous semblent compliquées, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre SR – mis à part l'accouchement en soi, les formalités administratives de l'Armée peuvent être la partie la plus difficile du processus. Il convient d'examiner les documents ci-après à ce sujet.

Document générique sur les droits de la personne

https://www.chrc-ccdp.gc.ca/eng/content/pregnancy-droits-de-l'homme-lieu-de-travail-politique-et-bonnes-pratiques

Mesures administratives en matière de grossesse : comment s'y retrouver dans les formalités administratives de l'Armée relatives à la grossesse (Classe B)

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5003/5003-5-grossesse-administration.html

Prestations de maternité et prestations parentales : spécificités comme la demande d'assurance-emploi

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5001/5001-2-indemnite-de-maternite-et-indemnite-parentale.html

Directives de l'Armée sur le nombre de semaines nécessaires pour le congé de maternité

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/ordonnances-reglements-royaux/vol-1-administration/chapitre- 16-conge.html

Si les démarches liées à la maternité vous semblent compliquées, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre SR – mis à part l'accouchement en soi, les formalités administratives de l'Armée peuvent être la partie la plus difficile du processus.

Section 2
Grossesse

Y a-t-il des limites à ce que je peux faire pendant ma grossesse? Cours, rassemblements, etc.

Classe A : Si vous tombez enceinte, c'est vous qui décidez. Vous pouvez ne rien dire de votre grossesse, suivre les cours de l'Armée, participer régulièrement aux rassemblements et laisser les gens penser que vous avez simplement retenu 40 livres d'eau. À l'inverse, vous pouvez choisir de prendre jusqu'à 18 mois de congé, ce qui

s'appelle une demande d'exemptions de service et d'instruction (ESI) (congé maternité). Vous pouvez suivre des cours même si vous êtes enceinte et si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas continuer, vous pouvez choisir d'abandonner le cours. La situation ne diffère pas de celle d'une personne qui a un genou fragile et qui suit tout de même le cours en espérant le réussir. N'ayez pas peur d'informer votre chaîne de commandement que vous êtes enceinte. Informer l'Armée de votre grossesse lui permet de vous donner de bons conseils. Vous n'êtes pas la première à tomber enceinte dans l'Armée – les médecins connaissent les cours et voudront assurer la sécurité de votre bébé et faire en sorte que vous n'ayez pas de regrets par la suite. Cela dit, si vous choisissez de ne pas mêler l'Armée à votre grossesse, c'est votre choix. Il n'y a cependant pas d'indemnité de maternité pour la classe A – vous n'êtes payée que lorsque vous travaillez.

Classe B : En tant que membre en service de classe B, vous devez vous rendre à la salle d'examen médical (SEM) si vous pensez être enceinte. Les responsables vous classeront dans une catégorie médicale temporaire, ***mais la mesure dans laquelle cette catégorie temporaire vous limite dépend de vous, du médecin et de votre commandant. Il s'agit d'un processus consultatif entre vous trois, et il n'y a pas de règles vous interdisant expressément de faire quoi que ce soit.*** Vous avez droit à un congé d'une durée maximale de 18 mois pour vous occuper de votre enfant si vous le souhaitez (12 mois payés; 6 mois supplémentaires sans les 90 pour cent de fonds supplémentaires). En tant que membre en service de classe B, informez votre SR bien avant votre dernier jour de travail (90 jours?) afin d'obtenir de l'aide nécessaire pour toutes les formalités administratives.

NOTA

Si vous êtes en service de classe B et que vous devez quitter le travail avant l'accouchement (chevilles très douloureuses, évanouissement en position debout, nausées constantes, etc.), vous pouvez vous rendre à la SEM et obtenir une note médicale. De cette façon, ce congé pourrait ne pas s'inscrire dans votre congé de 18 mois.

NOTA

Si vous êtes enceinte et que vous participez à un cours ou à une tâche, assurez-vous que vous n'en êtes pas à une étape trop avancée de votre grossesse pour qu'Air Canada accepte que vous montiez à bord de l'avion. Consultez les règles de la compagnie aérienne si cela s'applique à votre situation.

Section 3

Commande d'uniformes de maternité

Comment passer une commande et types d'uniforme fournis. Suis-je obligée de les porter?

Les vêtements de maternité de l'UDA sont commandés en ligne auprès de Logistik Unicorp. Votre QMC devra peut-être vous emmener dans des magasins de vêtements afin qu'on mette à jour votre profil et vous permette de commander des articles de maternité. Si possible, apportez une preuve de grossesse (p. ex., un certificat médical, etc. – les tests de grossesse à faire à domicile ne sont pas l'idéal). Aucune des tailles dont vous avez réellement besoin ne sera en stock, mais vous pourrez choisir celle qui vous semble la plus appropriée. Le système vous bloque ensuite de la section des vêtements de maternité au bout de neuf mois. Vous ne pourrez commander des vêtements de maternité militaires qu'une seule fois. Si vous n'êtes toujours pas certaine de ne plus vouloir d'enfant, ne vous séparez pas de votre uniforme de maternité.

https://www.logistikunicorp.com/fr/index.asp

Si vous êtes proactive, vous pouvez faire ajuster votre uniforme DCamC pour en faire un uniforme de « maternité » avec taille extensible!!! Votre QMC doit vous emmener au magasin de vêtements où on prendra vos mesures et créera un bon de tailleur pour que ce processus soit effectué. Cela peut prendre quelques semaines si le matériel est en stock, ou quelques mois s'il est épuisé. Apparemment, c'est très bien fait, surtout le pantalon. Pour ce qui est de la chemise, on vous fournira soit une taille plus grande, soit une chemise DCamC de maternité s'il y en a en stock. Vous n'êtes pas obligé de porter les uniformes de maternité de l'Armée. Si c'est possible, vous pouvez emprunter des

uniformes plus grands à une amie ou commander une taille plus grande. Si vous n'avez pas l'intention de tomber à nouveau enceinte, il vous suffit de donner vos vêtements de maternité de l'UDA ou de les jeter. L'Armée ne souhaite pas le récupérer. Les vêtements de maternité DCamC font exception, car ils doivent être retournés au QMC.

Section 4

Questions relatives à la rémunération. Ma grossesse aura-t-elle une incidence sur mon salaire?

La rémunération de classe A n'est pas affectée – vous continuez à être payée pour les parades. Si vous êtes en service de classe A et que vous recevez des prestations de maternité (AE ou autres prestations de maternité), vous devez tout de même déclarer vos gains de classe A à Service Canada. Vous pourrez conserver 50 cent de vos prestations d'AE pour chaque dollar que vous gagnez, jusqu'à concurrence de 90 pour cent de la rémunération hebdomadaire assurable utilisée pour calculer le montant de vos prestations d'AE. Il vaut donc la peine d'être en service de classe A. Pour plus d'informations sur la façon de gagner de l'argent supplémentaire en service de classe A tout en recevant de l'AE, consultez le site Web de Services Canada :

https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae.html

La rémunération de classe B est souvent affectée, ce qui est incroyablement frustrant. Restez en contact étroit avec le membre du personnel de votre SR chargé des finances – c'est la personne qui peut vous aider à rectifier la situation. Examinez TRÈS ATTENTIVEMENT vos talons de paye si vous êtes dans cette situation.

Section 5

Retour au travail après l'arrivée du bébé

Pompage du lait maternel. Comment faire quand je suis au travail? Comment dois-je le conserver?

Apportez vos affaires dans un sac, et demandez à l'avance si vous pouvez utiliser un bureau vide. L'essentiel, lorsqu'il s'agit de concilier travail et pompage, est de ne pas simplement disparaître. Votre supérieur doit toujours obtenir une explication pour votre absence et avoir une bonne idée du moment où vous reviendrez (« je serai de retour dans 20 minutes »).

Un CANFORGEN fournit des détails si vous souhaitez pomper ou allaiter pendant les heures de travail tout en étant en uniforme. Il comprend également des informations sur les T-shirts d'allaitement:

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra.asp?id=116-21&type=canforgen

Conserver le lait maternal

Vous pouvez conserver le lait maternel pendant au moins quatre heures à température ambiante, voire six heures s'il ne fait pas trop chaud. Vous pouvez également acheter des sachets thermiques qui permettent de conserver le lait au froid, ou une petite pochette isotherme pour le stocker avec un bloc réfrigérant :

https://www.frioinsulincoolingcase.com/

Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Remboursement des vêtements d'allaitement

N'oubliez pas que lorsque vous avez un nouveau bébé, vous pouvez vous acheter quelques t-shirts d'allaitement et des soutiens-gorge d'allaitement pour porter sous votre uniforme. L'Armée vous remboursera (voir le chapitre 13, section 2: Achats d'articles d'uniforme [et obtenir un remboursement de l'Armée]).

Demander de l'aide. Si je me sens dépassé·e par mon nouveau de rôle de parent, à qui puis-je m'adresser pour obtenir de l'aide?

Trouver un équilibre entre un nouveau bébé et un travail est extrêmement difficile. Personne ne prévoit d'être débordé, ***alors si vous attendez un bébé, gardez les deux numéros suivants près du téléphone*** au cas où vous auriez besoin de quelqu'un (formé) pour vous aider à traverser cette expérience.

- Ligne d'information pour les familles des militaires. Ce numéro est fourni ici et dans le chapitre sur la santé mentale du présent manuel. En tant que réserviste ayant un nouveau bébé, si vous avez besoin de quelqu'un à qui parler pour traverser une journée ou une semaine difficile, appelez. Les agents sont à votre disposition 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Ils sont là pour vous.

  1-800-866-4546

- Pacific Postpartum Support Society. Cet organisme offre du soutien à tous les nouveaux parents. On peut communiquer avec ses agents du lundi au vendredi de 10 h à 15 h

  1-855-255-7999 ***ou***
  604-255-7999 (basses-terres continentales)

Dans la mesure du possible, essayez de traverser la tempête avec votre bébé et n'abandonnez pas votre uniforme de façon permanente. Lorsque vos enfants seront un peu plus grands, vous retrouverez votre capacité à être un membre actif de votre unité, même si pour l'instant, il semble que ce jour n'arrivera jamais. N'oubliez pas non plus qu'un exercice de fin de semaine peut vous offrir cinq heures de sommeil ininterrompu, la possibilité de faire la cuisine avec quelqu'un d'autre et de parler à des adultes pendant quelques heures.

Comment puis-je me préparer à quitter le bébé et à reprendre le travail?

Ce n'est jamais facile, et c'est différent pour chacun. Si vous avez des beaux-parents ou une nounou, l'expérience sera évidemment très différente de celle d'un parent isolé qui dépend des services de garde d'enfants. Bien qu'ils soient de mignons petits bouts de chou, ils peuvent présenter de complications plus particulièrement à votre horaire. Vous pourriez être moins disponible pour accomplir des tâches de dernière minute, ce qui pourrait vous faire sentir moins efficace. Même si un nouveau bébé vous apportera de nombreuses années de bonheur, les heures et les journées peuvent être épuisantes. N'hésitez pas à composer le numéro de téléphone au chapitre 32 si vous avez besoin d'aide pour passer au travers certaines de ces longues journées. De plus, essayez de maintenir un contact

avec l'unité de votre Réserve, elle pourrait représenter un réseau vital de soutien et d'amitié jusqu'à ce que vos enfants grandissent et vous le redonnent en double (on nous a dit que cela se produit).

Si vous en avez l'occasion, écoutez le balado gratuit intitulé « Women At Work » de Samantha Sutherland (ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles.) Celui-ci est très motivant. Il vous offrira la perspective d'autres mères qui travaillent et vous rappellera que ***vous faites vraiment quelque chose de bien en vous acquittant de votre travail de réserviste tout en élevant un nouveau contribuable canadien.***

CHAPITRE 22
TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE VOTRE VIE CIVILE ET VOTRE VIE MILITAIRE

À un moment ou un autre, vous pourriez avoir besoin de demander à votre employeur civil ou à votre école de prendre congé pour un cours, un exercice ou un déploiement. Vous pourriez même avoir à demander un peu de flexibilité pour assister à des soirées d'entraînement. En gérant soigneusement la relation avec votre employeur ou éducateur, cela vous aidera à mieux équilibrer vos engagements militaires et civils. Il existe plusieurs ressources pour vous aider à obtenir le soutien requis pour votre travail auprès de la Réserve de l'Armée.

Section 1

Aborder votre employeur ou l'école au sujet de vos activités militaires

Avec un peu de planification, vous pouvez entamer une discussion avec votre employeur ou votre école au sujet de congé à venir ou de plus de flexibilité pour vos activités militaires. Commencez par la trousse d'outils de soutien à l'employeur pour les réservistes. Elle contient des conseils en abordant le côté militaire de votre vie avec votre école ou votre employeur, et en expliquant comment votre service dans la réserve pourrait servir *leurs* intérêts :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/force-reserve-canada/information-reservistes/propos-services-soutien-employeurs-reservistes.html

Demandez si vous pouvez inviter votre superviseur ou professeur à un évènement d'unité pour le soutien à l'employeur (p. ex. soirée du patron, visite à un exercice).

Section 2

Lorsqu'on vous apprend que vous allez participer à un exercice, à un cours ou à un déploiement

La trousse d'outils de soutien à l'employeur pour les réservistes contient des conseils sur la façon de demander un congé militaire de votre école ou votre lieu de travail. Conclusion : n'attendez pas pour demander!

Vous pourriez avoir à demander à votre commandant d'écrire une lettre appuyant votre demande de congé. La trousse d'outils comprend des modèles :

https://www.canada.ca/en/department-national-defence/programs/reservist-assistance-program/letters-employers-educators.html

Si vous prévoyez être absent pendant 30 jours ou plus, votre employeur pourrait être admissible à un soutien financier en vertu du Programme de dédommagement des employeurs de réservistes (PDER) :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/force-reserve-canada/soutenir-reservistes/programme-dedommagement-employeurs-reservistes.html

Section 3

Si votre employeur ou éducateur hésite à vous accorder le congé que vous avez demandé

Si votre unité compte un représentant au soutien de l'employeur, demandez-lui quelle est la meilleure façon de la approcher. Vous pouvez aussi communiquer avec le Programme d'aide pour l'emploi des réservistes (PAER) qui

vous répondra rapidement et travaillera avec vous afin de vous aider à trouver une solution. Le formulaire pour demander de l'aide est le suivant : https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/force-reserve-canada/formulaires/formulaire-demande-aide-employeur-reserviste.html

Section 4
À votre retour

Après votre congé, il y a plusieurs façons de reconnaître votre employeur ou éducateur pour leur soutien.

Remerciez-les vous-même (une lettre est bien; il y a des modèles au lien à la section 1).

Demandez aux FAC qu'elle les reconnaissent officiellement par le biais du Programme de reconnaissance du soutien des employeurs

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/force-reserve-canada/formulaires/formulaire-nomination-reconnaissance-employeurs-reservistes.html

Demandez à votre employeur s'il serait intéressé à joindre le programme Cœurs valliants qui offre d'autres formes de reconnaissance officielle.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/force-reserve-canada/formulaires/formulaire-program-avec-coeurs-valliants.html

Section 5
Je suis tellement occupé à l'école que je ne peux pas accomplir mon travail auprès de la Réserve de l'Armée

Lorsque vous êtes à l'école, vos études devraient être la priorité. Ceci étant dit, il est facile de se sentir dépasser à l'école à cause de vos engagements militaires. Toutes les écoles offrent des mesures d'adaptation à leurs étudiants pour diverses raisons, et il pourrait y avoir une politique spécifique à votre école qui offre plus de flexibilité aux étudiants réservistes. Si ce n'est pas le cas, l'Armée peut vous aider à communiquer avec votre école afin de voir si elle peut vous donner un peu de flexibilité. Consultez le chapitre 22 - demandez de l'aide avant de décider de quitter l'armée ou votre programme.

CHAPITRE 23
COURS DE CARRIÈRE CLÉS

Section 1
Cours pour les sous-officiers

Qualification élémentaire en leadership

Comment se déroule ce cours?

Le cours de Qualification élémentaire en leadership (QEL) est le cours que vous suivez après avoir obtenu le grade de caporal pour être admissible au grade de caporal-chef. Pour de nombreuses personnes, il s'agit d'un obstacle difficile à franchir : d'une part, en raison du temps nécessaire pour réaliser les modules et, d'autre part, en raison du sujet qui est souvent nébuleux pour beaucoup de personnes. Le personnel de la SR et les clarinettistes enseignent rarement l'exercice du fusil, par exemple.

Documents de politique de la Qualification élémentaire en leadership

Si l'on vous pose des questions à propos du schéma sur cette page, veuillez diriger les gens vers ces trois CANFORGEN :

- Décrit les modules 1 à 3 et confirme le calendrier de 18 mois pour les obtenir :

  http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra. asp?id=051-16&type=canforgen

- Confirme que si on a besoin du quatrième module, il n'y a pas de limite de temps pour le suivre :

  http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra.asp?id=080-16&type=canforgen

- Confirme que le CCSA n'est requis que pour trois métiers. Tous les autres métiers (autres que l'infanterie) sont promus au grade de cplc à la fin des modules 1 à 3 de la QEL :

  http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra.asp?id=072-21&type=canforgen

La QEL

Voici la qualification élémentaire en leadership (QEL).
Vous avez **18 mois*** pour compléter les trois modules.
Ils permettent d'obtenir les connaissances nécessaires pour le grade de caporal-chef au sein de la Force aérienne, la Marine et la plupart des métiers de l'Armée.

MODULE 1	Apprentissage à distance	Temps plein 9 jours d'entraînement consécutifs ou À temps partiel 2 jours par semaine pendant 5 semaines
MODULE 2	Résidence	10 jours (Exercice, classe, tir, entraînement physique)
MODULE 3	Résidence	1 16 jours (Planifier et réaliser des mini-opérations)

C'est le module supplémentaire que l'Armée exige pour le caporal-chef.
Il n'y a pas de limite de temps pour le suivre.

Cours de leadership junior supplémentaire	Equip 00005 Artilleurs 00368 SAP Cbt 00339	17 jours (ajouter les fins de semaines et le temps pour voyager) OU
Blindé	Infanterie 00010	25 jours de formation (En général, environ 34 jours civils)

**Bien qu'il y ait officiellement un délai de 18 mois pour terminer les trois modules de la QEL, une dérogation peut être demandée pour prolonger ce délai et ces dérogations sont fréquemment accordées. Pour demander une dérogation après avoir terminé le module 1 ou le module 2, écrivez une note de service à votre chaîne de commandement pour demander une prolongation du délai et indiquez la date prévue pour l'achèvement des modules restants. La dispense de temps de la QEL est une simple page Web. Votre personnel des opérations le remplit avec une justification et le soumet en votre nom – il peut être achevé en quelques semaines.*

Comment puis-je me préparer?

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour vous préparer, et certaines choses pour lesquelles vous devriez pouvoir compter sur votre unité pour vous aider.

Se préparer soi-même	Besoin d'aide de l'unité
Conditionnement physique – voir le programme de conditionnement physique à l'annexe B du présent manuel pour vous préparer à ce cours. Principalement de la course et des exercices du haut du corps.	Votre unité ou brigade devrait organiser un cours de préparation à la QEL – un rappel sur les points d'échec courants et une chance de remettre ses connaissances à jour. Renseignez-vous auprès de votre chaîne de commandement ou communiquez avec les éditeurs de ce manuel pour plus de détails.

Se préparer soi-même	Besoin d'aide de l'unité
Familiarisez-vous avec les étapes de la procédure de combat et suivez-les. Téléchargez l'application gratuite Battlepro élaborée par le Lcol Mike Bobbitt, qui placera des listes et des notes clés directement sur votre téléphone.	Vous aurez l'occasion de mettre en pratique certaines de ces compétences : diriger un exercice auprès d'un petit groupe, donner une leçon, manier une arme...
Demandez aux caporaux-chefs de votre unité de vous prêter un fusil et de faire des exercices avec vous.	Vous informe qu'un cours de QEL sera offert afin que vous puissiez vous préparer. Il ne s'agit pas d'une décision à prendre à la dernière minute.
Faites des recherches sur la gestion du stress – préparez-vous en vous appuyant sur des méthodes qui fonctionnent pour vous. Cela fait partie du jeu.	Le Centre d'instruction au combat de Gagetown (Centre d'instruction de la 5e Division) propose un programme d'entraînement pour la QEL de 5 à 10 jours que votre SMR peut commander.
Assistez à autant de cours que vous le pouvez, vous constaterez à quel point les leçons sont efficaces.	

Conseils pour réussir (de récents diplômés) et points d'échec courants (de l'école de Qualification élémentaire en leadership de Gagetown)

a. Sachez que vous serez intentionnellement soumis à un stress pendant ce cours – allez-y en vous attendant à ce que cela se produise.

b. Faites abstraction des jurons et du volume sonore et écoutez les leçons et les conseils prodigués par le personnel. Si la QEL se veut un défi, celle-ci n'est pas censée briser tout le monde. Le personnel sera prêt à vous soutenir s'il voit que vous donnez tout ce que vous pouvez.

c. Rappelez-vous qu'il n'est pas important que vos plans fonctionnent réellement, il est important que vous ayez suivi le processus de planification qu'ils vous ont enseigné (si le plan fonctionne réellement, c'est un bonus). Personne ne se soucie de savoir si vous pouvez monter une tente modulaire tout seul. Ce qui compte, c'est que vous puissiez rédiger et communiquer à votre section un ensemble d'ordres qui aboutiront probablement à une tente montée. Voyez-vous la différence?

d. Les points d'échec les plus courants dans le cadre de la QEL chaque année (d'après l'école de QEL) sont les suivants.

   (1) Manque de confiance (suivez donc un cours de préparation à la QEL, puis faites semblant jusqu'à ce que vous y arriviez)

   (2) Prise de parole en public (lorsque vous êtes debout pour donner des cours)

(3) Aptitude physique (voir l'annexe B du présent manuel)

(4) Séquence d'instruction (que vous pouvez mémoriser avant de partir)

(5) Navigation (toujours principalement fondée sur les cartes et la boussole, pas de GPS)

e. Condition physique. Bien que le test FORCE soit la norme d'aptitude minimale pour la QEL, faites un effort pour être aussi en forme que possible avant de partir. Votre condition physique aura une incidence sur votre capacité à récupérer rapidement d'une blessure et vous donnera la résilience mentale nécessaire pour passer au travers. Assurez-vous de pouvoir marcher 10 km avec une veste tactique entièrement chargée, un masque à gaz, des lunettes de protection balistique, des gants, un casque et un sac à dos. Vous ne pouvez pas vous entraîner à porter un fusil dans votre voisinage et vous n'avez probablement pas de gilet pare-balles, vous devez donc ajouter du poids à ce que vous avez et VOUS EXERCER. Il n'y a pas de substitut à cela, et le cours de QEL n'est pas conçu pour vous mettre en forme – vous devez vous présenter après y avoir déjà consacré le temps et fait des kilomètres. Consultez également ce lien :

https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dfit/ fitness/forceprogram/pages/force-operations-manual-2nd-edition.aspx

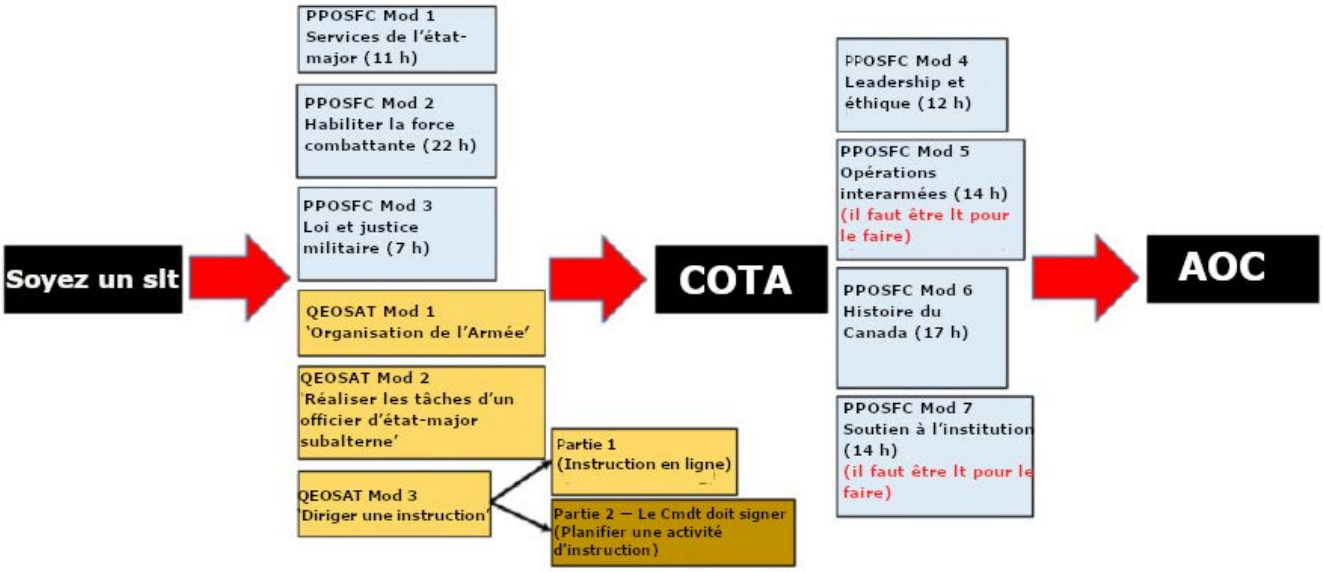
Section 2

Cours d'officier. Les principaux... et ceux en ligne que vous devez suivre, probablement sans le savoir

C'est une bonne chose que vous ayez posé la question, car parfois les gens n'apprennent pas ces choses assez tôt. Entre vos cours principaux d'officier, il y a des cours en ligne que vous devez suivre, appelés Officier d'état-major subalterne de l'Armée (OEMSA) et Programme de perfectionnement des officiers subalternes des Forces armées canadiennes (POSFAC). Une fois que vous êtes devenu sous-lieutenant, essayez d'en suivre deux ou trois par an. Suivez-les entre août et juin – le système est fermé tout le mois de juillet et ne sauvegardera pas les modules partiellement terminés à partir du 1er juillet.

Vous pouvez effectuer les POSFAC dans n'importe quel ordre, simultanément ou séquentiellement. Vous devez faire OEMSA dans l'ordre des modules (1-3) mais vous pouvez faire OEMSA en même temps que vous faites les POSFAC. Si vous rencontrez des difficultés pour naviguer dans les modules, contactez le service d'assistance POSFAC. C'est une frustration courante.

elrfc.cafjod-posfac@forces.gc.ca (service d'assistance du POSFAC)



Les modules 1 à 3 du cours d'OEMSA et du POSFAC sont des conditions préalables au Cours sur les opérations tactiques de l'Armée (COTA); les modules 4 à 7 du POSFAC sont des conditions préalables au Cours sur les opérations de l'Armée (COA). Vous pouvez tous les suivre en tant que sous-lieutenant, sauf deux. Voir le schéma ci-dessus, et voir aussi l'annexe C qui vous montrera l'ordre de tous les cours d'officier pour chaque groupe professionnel.

Cours d'officier d'état-major subalterne de l'Armée de terre (OEMSAT). Très utile – fortement recommandé

Vous pouvez le faire pendant que vous suivez le POSFAC. Tous les modules sauf un sont des formations à distance (en ligne) et il vous suffit de télécharger votre certificat une fois que vous avez terminé. Seul le module 3, partie 2, n'est pas offert en ligne – il s'agit de planifier un événement d'instruction. Une liste de contrôle assez détaillée doit également être signée par le commandant de votre unité. Vous devriez être payé une fois qu'ils sont terminés (le module 3, partie 2, devrait prendre 5 jours).

Programme de perfectionnement des officiers subalternes des FAC (POSFAC). Très dense, mais indispensable

Au total, vous pouvez facilement accomplir les sept cours du POSFAC en 7 à 10 jours si vous les suivez à plein temps. Il n'y a pas de prix pour la vitesse. Si vous prenez votre temps, vous apprendrez réellement quelque chose et vous n'aurez pas perdu votre temps. À un certain moment, les cours du POSFAC n'étaient offerts qu'à des périodes fixes de l'année. La situation a cependant été corrigée et vous pouvez les commencer quand vous voulez, SAUF EN JUILLET où le système redémarre et supprime tous les modules non terminés.

Vous êtes payé une fois qu'ils sont terminés. Module 1 (1,5 jour); module 2 (3 jours); module 3 (1 jour); module 4 (1,5 jour); module 5 (2 jours); module 6 (2 jours); module 7 (2 jours).

Faites une recherche par nom (POSFAC ou OEMSAT) en cliquant sur le lien de MDNApprentissage (ci-dessous) et jetez-y un oeil.

dln-rad.mil.ca/login-lien/index-fra.jsp

Section 3

Perfectionnement professionnel et cours en ligne

Perfectionnement professionnel. Qu'est-ce que cela signifie et où puis-je trouver les possibilités de perfectionnement?

Le perfectionnement professionnel fait référence aux activités que vous entreprenez pour vous améliorer en tant que soldat et en tant que personne. Vous pouvez le faire seul (en lisant des livres) et parfois, il s'agira de cours en ligne. Il existe un site Web appelé « Ligne de mire », disponible sur Internet, qui est un référentiel d'une tonne de matériel de perfectionnement professionnel destine aux sous-officiers supérieurs et aux officiers (adjudant a major). Vérifiez-le.

D'ici là, chaque fois que vous entendez dire qu'un cours dont vous avez besoin est offert en ligne, voici comment le trouver.

Cours en ligne. Comment puis-je accéder à l'ensemble des cours en ligne de l'Armée?

Réseau d'apprentissage de la Défense (MDNApprentissage). Lien pour 95 pour cent d'entre eux.

dln-rad.mil.ca/login-lien/index-fra.jsp

Autres cours en ligne non accessibles sur MDNApprentissage. L'autre 5 pour cent des cours.

https:// http://www.csps-efpc.gc.ca/gbap-acsp-fra.aspx

Balados utiles sur l'armée

Du Cahier vert (excellent balado américain sur le leadership)

https://fromthegreennotebook.com/

Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Qui est en charge (leadership, perfectionnement professionnel et les routes accidentées souvent parcourues - produit par un capitaine de Réserve de l'Armée canadienne en service) :

https://podcasts.apple.com/ca/podcast/whos-in-charge/id1685806341

Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Section 4

Autres cours utiles

Cours de premiers soins. Comment suivre le cours et fréquence à laquelle il faut mettre à jour sa qualification

Votre unité organisera cette formation de deux jours, normalement pendant une fin de semaine. La formation demeure valide pour trois ans. Si votre unité n'en organise pas elle-même, vous pouvez demander à votre chaîne de commandement de vous informer lorsque d'autres unités en organisent une, et obtenir la permission d'y participer. Presque tous les cours de premiers soins sont assurés par des personnes provenant de différentes unités.

Permis de conduire militaire (DND 404). L'Armée peut-elle m'apprendre à conduire? Quels véhicules pourrais-je conduire?

Oui et non.

Les véhicules de modèle militaire. Pour conduire les véhicules verts de l'Armée, vous devrez suivre le cours de conducteurs de véhicules à roue commun de l'Armée qui s'étend sur 2 à 3 mois. Vous pouvez suivre ce cours même sans permis de conduire civil. Lorsque vous l'aurez réussi, vous recevrez un DND 404. Vous serez alors en mesure de conduire les véhicules sur lesquels vous avez été formé à des fins militaires. C'est un excellent cours – amusant et très utile. Le cours n'expire jamais.

a. SVSM (bloc de 8 jours)

b. G-Wagon

c. Transport de troupes (bloc de 2 jours après une année de conduite)

d. Instructeur de conduite / examinateur de conducteur (bloc de 5 jours)

Les véhicules de modèle civil. Si vous avez déjà votre permis civil complet (pas un permis d'apprenti ou un permis de catégorie novice), vous pouvez obtenir un DND 404 pour conduire certains des véhicules civils. Il n'y a que trois choses que vous devez faire.

a. Soumettre un dossier de conduite (de l'ICBC en C.-B.) à https ://onlinebusiness.icbc.com/clio.

b. Suivre le cours de conduite sécuritaire sur MDNApprentissage

c. Passer un examen écrit sur le règlement de conduite militaire (que vous remettra le sous-officier de transport de votre unité).

Votre unité peut alors vous délivrer un DND 404. C'est aussi simple que cela. Un document temporaire 404 peut vous être remis immédiatement par votre sous-officier de transport ou votre SR. Vous pouvez obtenir un document permanent en demandant au personnel des transports de votre unité d'appeler le bataillon des services afin que son sous-officier des transports prenne des dispositions pour que votre photo soit prise. La carte permanente DND404 vous sera acheminée par la suite dans le courrier. Vous trouverez plus d'informations sur les conducteurs en cliquant sur le lien ci-dessous :

https://collaboration-admpa.forces.mil.ca/sites/DI/ Organizations/sjs/supp-tn-transport-manual.pdf

Remboursement des cours. Si je suis un cours civil utile (Excel, etc.), l'Armée peut-elle me rembourser?

Non. Cependant, l'Armée a accès à de nombreux cours de ce type, qui sont maintenant offerts régulièrement dans les bases de la Force régulière. Si vous occupez un poste dans votre unité où un tel cours serait utile, demandez à votre chaîne de commandement si l'unité est prête à payer pour votre participation au cours.

Assurez-vous de consulter également le chapitre 6, section 1 : Plan d'apprentissage individuel.

CHAPITRE 24
TEMPS DES IMPÔTS

Mon T4. Comment puis-je y accéder?

Votre T4 se trouve dans votre compte de l'AAPCM. Il y restera jusqu'à ce que vous accédiez à un ordinateur de l'Armée pour le récupérer. Vous pouvez soit enregistrer le PDF, soit demander à l'AAPCM de vous envoyer un courriel avec votre T4 en pièce jointe. Voir le chapitre 10, section 4 pour obtenir la marche à suivre. Si vous avez un ordinateur de l'Armée (RED), voici à nouveau le lien :

https://emaa.hrms.mil.ca/emaa/frgraph/login_f.asp

Que se passe-t-il si je relève une erreur sur mon T4?

Faites votre déclaration de revenus à temps même si votre T4 est erroné et que vous attendez un T4 de remplacement. Si vous ne faites pas votre déclaration à temps, vous recevrez une amende pour retard. Vous pourrez corriger les erreurs plus tard en remplissant une nouvelle déclaration de revenus.

Si votre T4 est erroné, cela est IMPORTANT – demandez l'aide de votre chaîne de commandement ou de votre SR directement.

CHAPITRE 25
AUTRES LANGUES

Section 1
Si je parle d'autres langues, puis-je les enregistrer auprès de l'Armée?

Oui. N'hésitez pas à le faire! Les locuteurs natifs (parlant presque couramment à parlant couramment) sont souvent requis par l'Armée, parfois dans des délais très courts, comme lors de catastrophes naturelles et qu'il y a soudainement un besoin. Pour commencer, une personne de votre salle des rapports doit entrer l'autre langue directement dans votre profil dans Gardian (le programme de données de votre SR). Une fois que cela serait fait, elle apparaîtra (par défaut) dans la Gestion SSAM. Dès qu'elle apparaît dans Gestion SSAM, le quartier général de l'Armée d'Ottawa sera en mesure de vous trouver. Vous NE DEVEZ PAS être évalué avant d'ajouter une autre langue à votre profil - l'Armée vous évaluera si elle a besoin de vous.

Section 2
L'Armée peut-elle m'aider à apprendre une deuxième langue?

Rosetta Stone

Le CRFM dispose de Rosetta Stone, un programme de langues, que l'on peut emprunter gratuitement pour plusieurs mois à la fois.

Formation linguistique en français

La plupart des formations linguistiques en français se font désormais en ligne et comprennent des conversations téléphoniques quelques fois par semaine avec un instructeur francophone. Les détails de la politique seront ajoutés dans une prochaine édition du présent manuel – contactez directement l'éditeur si vous ne pouvez pas attendre aussi longtemps, et nous essaierons de vous aider. Il y a un document PDF (en anglais ou en français) à compléter, mais il ne semble pas se trouver en ligne. Nous pouvons vous l'envoyer.

CHAPITRE 26
REPAS

Section 1
Heures des repas. Quelles sont-elles?

Les heures de repas varient en fonction de l'endroit où vous vous trouvez, alors assurez-vous de vérifier avant de supposer qu'un mess est ouvert. Les heures génériques des repas militaires sont indiquées ci-dessous.

Section 2
Remboursement des repas – Dans quel cas mon repas est-il fourni ou remboursé?

Service temporaire (lorsque vous n'êtes pas au manège militaire)

Si vous êtes envoyé loin de chez vous (c'est-à-dire que vous ne dormez pas chez vous) pour suivre un cours ou accomplir une tâche de l'Armée, vous serez en service temporaire (ST). Vous recevez une indemnité journalière à un taux fixe pour tous les repas qui n'ont pas été fournis ou qui sont offerts dans un établissement militaire, par exemple dans un réfectoire de mess. (Le déjeuner coûte environ 20 dollars, le dîner environ 20 dollars et le souper environ 50 dollars – cliquez sur le lien est ci-dessous pour les chiffres exacts). Cette somme vous sera versée après que vous aurez soumis votre demande de remboursement ou votre formulaire de demande de remboursement personnelle pour bref déplacement à votre SR, à votre retour.

https://www.njc-cnm.gc.ca/directive/d10/v238/s659/fr

Dans quel cas a-t-on droit au remboursement des repas?

Si vous voyagez à des fins militaires et que vous devez commencer votre voyage de service avant ces heures, ou arriver chez vous après ces heures, il est raisonnable de demander à votre SR si vous pouvez être remboursé. Les délais énoncés ci-dessous figurent dans la politique, mais il s'agit également d'une question de jugement de la part du commandant.

Déjeuner : départ du domicile avant 6 h 30 OU arrivée au domicile après 8 h
Dîner : départ avant 11 h 30 ou arrivée après 13 h
Souper : départ avant 18 h ou arrivée après 18 h

Ces délais sont décrits très précisément dans la référence ci-dessous. Voir la section 6.18 :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/directive-des-forces-canadiennes-sur-les-voyages-en-service-temporaire.html

Ce n'est pas parce que vous travaillez pendant une heure de repas que vous serez automatiquement nourri ou que vous aurez droit à un remboursement – votre SR prend une décision après coup. Voici quelques scénarios généraux :

Travaux de routine à votre unité : du lundi au vendredi

Si vous effectuez des travaux de routine pendant la journée dans votre unité du lundi au vendredi, vous devrez apporter un dîner (ou en payer un vous-même). Si c'est le cas, attendez-vous à ce qu'on vous laisse le temps d'aller acheter un repas ou que l'on mette un réfrigérateur à votre disposition pour conserver vos aliments.

Formations d’une journée entière à votre unité : samedi et dimanche

Lorsque vous vous entraînez à votre unité le samedi ou le dimanche, un repas doit vous être fourni ou remboursé (voir le lien ci-dessous – section 5.18). Si l’on vous demande d’acheter votre repas dans la « zone locale » (normalement définie comme étant dans un rayon de 100 km de votre lieu de travail habituel, mais la publication/référence exacte à ce sujet est en cours de réécriture et n’a pas été publiée), conservez votre reçu afin d’être remboursé (demandez à votre SR un formulaire de demande de remboursement personnelle pour bref déplacement – celle-ci aura des copies). Remplissez-le, joignez le reçu et demandez à votre chaîne de commandement de signer le formulaire de demande de remboursement personnelle pour bref déplacement et de vous rembourser le montant que vous avez dépensé.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/directive-des-forces-canadiennes-sur-les-voyages-en-service-temporaire.html

Travail en dehors de la zone locale

Si vous devez acheter un repas lorsque vous êtes en dehors de la « zone locale », on vous remboursera le montant standard, conformément à la politique sur les repas, quel que soit le montant que vous avez réellement payé (le déjeuner est d’environ 20 dollars, le dîner d’environ 20 dollars, le souper d’environ 50 dollars – cliquez sur le lien est ci-dessous pour les chiffres exacts). La « zone locale » n’est pas précisément délimitée, mais l’on convient d’un rayon de 100 km du manège comme un chiffre approximatif. Conservez votre reçu si vous n’êtes pas sûr. Cette somme vous sera versée après que vous aurez soumis votre demande de remboursement ou votre formulaire de demande de remboursement personnelle pour bref déplacement à votre SR. Ne trichez jamais sur une demande de remboursement de repas – il s’agit d’une fraude et elle sera traitée sévèrement.

https://www.njc-cnm.gc.ca/directive/d10/v238/s659/ fr

Section 3
Que m’offrira-t-on à manger?

Cela peut varier considérablement. Les repas sur le terrain sont parfois fournis par un traiteur (généralement un repas chaud et des aliments complémentaires comme des salades et un dessert). D’autres fois, ils sont fournis sous forme de boîte à lunch (sandwich, boisson et fruit), et d’autres fois, ils sont emballés sous vide, comme les repas pour astronautes que vous achetez dans les magasins d’équipement de plein air (appelés rations individuelles de combat ou plats prêts à manger).

Si vous avez des restrictions alimentaires, informez-en votre chaîne de commandement. Plus votre unité en saura sur vos besoins alimentaires, plus il lui sera facile d’obtenir les bons repas à l’avance. De nombreuses personnes apportent également leurs propres collations sur le terrain.

CHAPITRE 27
ENTREPRISES EXTERNES OFFRANT DES RABAIS AUX SOLDATS

Section 1
Remises sur les produits

De nombreux magasins offrent des réductions aux militaires. Ils sont trop nombreux pour être mentionnés ici, mais le Centre de ressources pour les familles des militaires de votre région dispose de nombreuses informations à ce sujet (voir le chapitre 34, section 1) et vous pouvez y accéder avec une carte 1CF. Voici le lien vers toutes les entreprises qui accordent des réductions :

https://www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes- et-Services/UneFC/Decouvrez-les-avantages.aspx

Cliquez sur le lien suivant pour vous inscrire, obtenir une carte 1FC et accéder aux réductions :

https://cf1fc.cfmws.com/Join/Register

Si vous êtes sur Facebook, ce lien est celui de personnes qui ont trouvé des réductions militaires supplémentaires et qui les publient ici :

https://www.facebook.com/groups/CFMilitaryDiscounts

Section 2
Remises sur les services

Assurance santé et médicale

Couverture de l'assurance habitation. La Personnelle est une entreprise couramment utilisée qui couvre votre équipement militaire en cas de dommage si vous êtes en déploiement (ce que beaucoup d'autres compagnies ne font pas). https://www.lapersonnelle.com

Banques. Y a-t-il des banques qui offrent des services propres aux réservistes? Comment cela fonctionne-t-il?

Oui. La Banque de Montréal a été approuvée par le ministère de la Défense nationale et propose quelques éléments sous ce lien.

Services bancaires pour la communauté de la Défense

https://www.bmo.com/principal/particuliers/services-bancaires-pour-la-communaute-de-la-defense-canadienne/

- ***Plans bancaires de la BMO.*** Le Plan Performance (coûte normalement 15,95 $/mois, mais est gratuit pour les militaires) et le plan Premium (qui coûte normalement 30 $ et nous payons 14,05 $).
- ***Cartes de crédit.*** Choix entre une remise en argent ou des Air Miles. L'avantage de ces cartes est qu'elles offrent des points aux Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Vous aidez donc aussi notre communauté militaire.
- ***Hypothèque.*** Les militaires peuvent accéder à leur réduction de prêt hypothécaire pour employés à l'adresse suivante : https://www.bmo.com/principal/particuliers/prets-hypothecaires/offres-speciales/.

Conseils financiers. Si j’ai besoin de conseils financiers confidentiels, l’Armée peut-elle m’aider à en obtenir?

Oui. Par exemple, si vous vous retrouvez endetté ou si vous avez besoin d’aide pour établir votre propre budget. Voir le chapitre 32, section 5 : Aide financière, qui présente plusieurs ressources que vous pouvez demander pour vous aider à gérer vos finances.

CHAPITRE 28
EMPLOI

Section 1
Classes de service

Il existe trois principaux types d'emploi pour les réservistes. Ces derniers sont énumérés ci-dessous.

Classe A. Travail à temps partiel

Cette classe d'emploi est la plus courante chez les réservistes. Si vous êtes un membre en service de classe A, vous travaillez à temps partiel, généralement les soirs et les fins de semaine. Vous n'êtes payé que lorsque vous vous présentez au travail ou aux moments où vous êtes autorisé à travailler (p. ex., lorsque vous effectuez une tâche sur votre ordinateur à la maison). La plupart des réservistes de classe A ont une carrière civile à temps plein ou d'autres engagements à temps plein, par exemple, ils sont étudiants ou parents. Il est entendu que le travail de réserve de classe A est à temps partiel, et que l'Armée n'est pas la priorité absolue de la plupart des gens.

Vous pouvez travailler jusqu'à 12 jours consécutifs en classe A. Après quoi, vous devez faire une pause. Cela dit, vous pouvez travailler autant de jours par mois que vous y êtes autorisé par la personne qui vous rémunère. La meilleure ressource pour les services de classes A et B est le CPM 20/04 (vous vous souvenez des bulletins d'information mentionnés au chapitre 18, section 2 : Trouver un emploi à temps plein de classe B)? Voir le lien ci-dessous :

http://cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/fr/support/politiques/cmp-milpersinstr-2004.doc

Vous devez avoir une autorisation ou une permission avant de vous présenter à votre unité. Les soirées d'entraînement et les exercices de fin de semaine sont autorisés, mais autrement, vous devez obtenir une autorisation. Vous ne pouvez pas vous présenter au manège sans y être invité et espérer être payé.

Classe B. Travailler dans le cadre d'un contrat à temps plein... mais toujours en tant que réserviste

Cette catégorie d'emploi s'apparente à un contrat à durée déterminée. Il s'agit de tout contrat dans le cadre duquel vous travaillez plus de 13 jours consécutifs. Il se subdivise en deux catégories : court terme et long terme.

Service de classe B à court terme. Le service de classe B peut être de courte durée (quelques semaines). Par exemple, vous pouvez suivre un cours ou accepter un contrat pour travailler dans une base pendant une partie de l'été. Tout entraînement de plus de 13 jours consécutifs est censé être de classe B.

Service de classe B à long terme. Si vous êtes en service de classe B pendant trois à six ans, vous travaillez à temps plein pendant la semaine. Normalement, il s'agit d'une journée de huit heures, cinq jours par semaine, bien que de nombreuses personnes aient des horaires adaptés qui leur permettent de défiler avec leurs unités un soir par semaine. Vous recevez un salaire à temps plein deux fois par mois, et vous ne signez plus de feuilles de paye. De nombreuses personnes passent d'un service de classe B à un autre, sans aucun délai, et en font une carrière. Le service de classe B est souvent d'une durée de trois ans, avec la possibilité d'une prolongation de trois ans. Il en existe d'autres types, généralement des contrats temporaires, destinés à remplacer les personnes absentes pendant un certain temps (maternité, déploiements, etc.) et qui sont de plus courte durée. Voir le chapitre 28, section 4.

http://armyapp.forces.gc.ca/reo-oer/fr/index.aspx

Reprise d'un service de classe B. Pour ce qui est du service de longue durée de classe B, si vous êtes physiquement apte (test FORCE en cours), médicalement apte (examen médical en cours), si vous avez le grade et le métier appropriés pour le poste, vous pouvez obtenir une prolongation (ou être « reconduit ») pour cet emploi

pour une période supplémentaire maximale de trois ans sans que l'emploi soit à nouveau annoncé. Ce n'est pas automatique – votre supérieur doit approuver.

Classe C. Travailler comme si vous étiez dans la Force régulière... mais toujours en tant que réserviste

Cette classe d'emploi est celle où un réserviste part volontairement en déploiement avec la Force régulière dans le cadre d'une opération, que ce soit au pays ou à l'étranger. Le service de classe C dure parfois quelques semaines (lutte contre les feux de forêt) ou plusieurs mois (déploiement en Ukraine). Lorsque vous êtes en service de classe C, vous recevez la même rémunération et les mêmes avantages que si vous faisiez partie de la Force régulière.

Section 2

Tâches à court terme

Contrats du Programme des opérations et des tâches des Forces canadiennes. Lorsque vous partez pour quelques semaines ou mois à temps plein

Le Programme des opérations et des tâches des Forces canadiennes (POTFC) est une base de données informatique qui permet d'assurer un suivi de toutes les tâches d'emploi, des cours et des déploiements qui sont assignés à votre unité. Une fois votre nom est associé à l'un d'entre eux, vous pourrez recevoir une version papier qui contient l'ensemble des détails et toutes les dates pertinentes. Il est recommandé de demander à obtenir une copie de « l'autorisation de tâche du POTFC » si l'on vous informe que vous avez été nommé ou chargé d'une tâche.

Tâches. Quelles sont les tâches disponibles? Comment les trouver? Dois-je m'acquitter d'une tâche?

Les tâches sont des périodes d'emploi de courte durée, à l'exception des périodes de cours. Elles peuvent être de classe A si elles sont de courte durée, ou de classe B si elles sont plus longues. Des tâches sont constamment confiées à votre unité. La cellule des opérations tente d'assurer leur exécution en demandant à la chaîne de commandement de l'unité qui sont les personnes intéressées. Si vous êtes disponible pour des tâches à court terme, vous devez vous assurer que votre chaîne de commandement est au courant afin qu'elle vous appelle si quelque chose se présente à la dernière minute. Si vous êtes titulaire de la Qualification élémentaire en leadership (modules 1 à 3), vous pouvez accepter une tâche d'enseignement, même si vous n'êtes pas un caporal-chef. Si vous êtes un conducteur qualifié, vous disposez généralement de multiples opportunités – vous êtes très précieux si vous avez un permis de conduire militaire – DND 404 (voir le chapitre 23, section 4).

Section 3

Emploi saisonnier à temps plein. En quoi cela consiste-t-il et comment puis-je m'inscrire? L'emploi doit-il s'étendre sur tout l'été?

Cet emploi est destiné principalement aux personnes qui sont dans leurs quatre premières années de service. Pour les étudiants, c'est l'affaire du siècle. Vous n'avez qu'à informer l'Armée de la période pendant laquelle vous êtes disponible, par exemple entre le 1er mai et le 31 août, et vous serez employé pendant cette période employé pendant toute cette période. L'Armée donnera la priorité à votre Cours. Cela dit, pendant la période pour laquelle vous vous êtes engagé, vous devez être prêt à aller n'importe où et à travailler selon les horaires requis, ce qui peut inclure les fins de semaine selon l'endroit où vous travaillez. L'objectif de ce programme est de vous offrir une sécurité de revenu, de sorte que vous n'ayez pas à choisir entre suivre vos prochains cours de l'Armée et trouver un autre emploi, simplement pour amasser assez d'argent pour retourner à l'école à l'automne. Alors oui, si vous avez un mariage ou avez prévu un voyage à Tahiti, vous pouvez contourner ce problème – il suffit de l'annoncer dès le départ lorsque vous donnez vos disponibilités. L'armée a récemment élargi ce programme pour inclure le temps que vous êtes disponible, pas seulement en été.

Section 4

Trouver un emploi à temps plein de classe B

Occasions d'emploi dans la Réserve. Comment puis-je voir tous les emplois de classe B disponibles au Canada? Comment puis-je postuler si je vois un emploi qui m'intéresse?

Si vous souhaitez obtenir un contrat à long terme de classe B, cliquez sur le lien ci-dessous. Il faut chercher un peu sur le site, mais vous pouvez voir tous les contrats de classe B offerts aux personnes de votre grade dans tout le Canada, y compris dans la Marine et la Force aérienne (qui, soit dit en passant, peuvent engager des personnes de l'Armée de terre). Dans chaque offre d'emploi, on fournit le nom de la personne-ressource et un numéro de téléphone que vous pouvez appeler directement si vous avez des questions. La seule façon de présenter sa candidature pour l'un de ces postes est de passer par la SR de votre unité, mais c'est TRÈS FACILE – votre SR devrait être en mesure de soumettre votre candidature en quelques minutes au téléphone, et vous demandera de lui envoyer un CV par voie électronique au besoin. Ensuite, vous attendrez de recevoir un appel de l'employeur potentiel pour obtenir un entretien. Ces emplois sont publiés pendant 30 jours, après quoi les candidats sont contactés. Veillez à ce que votre test FORCE soit à jour puisqu'on ne pourra pas vous proposer le poste s'il ne le soit pas. Considérez-les comme une occasion d'être payé pour vivre et travailler dans une nouvelle ville passionnante, ou même à Ottawa.

http://armyapp.forces.gc.ca/reo-oer/fr/index.aspx

CHAPITRE 29
MÉDAILLES

Section 1
Délai de délivrance

Combien de temps faudra-t-il pour que je reçoive mes médailles?

La Décoration des Forces canadiennes. Si vous posez cette question, vous faites probablement référence à votre DC (Décoration des Forces canadiennes), une médaille réputée pour arriver en retard. Une DC est obtenue après 12 ans de bons résultats, et une barrette est obtenue tous les 10 ans suivants. Seul le temps en règle est pris en compte (les périodes d'ESI ou d'ENA ne comptent pas, ni celles où vous avez fait l'objet de mesures disciplinaires officielles). Votre SR (qui commande votre DC) n'est pas autorisé à la commander tant que vous n'avez pas franchi l'un des jalons temporels. Même si votre SR appuie sur « envoyer » le courriel, à la seconde où vous avez été dans l'Armée pendant 12 ans, la DC n'arrivera en moyenne qu'un an et demi plus tard. N'en faites donc pas une affaire personnelle si vous devez attendre un certain temps. Cependant, il est bon d'être proactif et d'informer le personnel de votre SR lorsque vous vous approchez de l'une de ces étapes.

Autres. Pour l'ensemble des autres médailles, si vous n'avez pas reçu la vôtre dans un délai d'environ trois mois après l'avoir méritée, adressez-vous à votre chaîne de commandement, laquelle assurera un suivi auprès de la SR. Celle-ci pourra effectuer les vérifications requises pour vous, mais ne s'apercevra peut-être pas que la médaille est en retard si vous ne le mentionnez pas.

Section 2
Montage des médailles

Qu'entend-on par « montage de médailles »?

Une seule médaille peut être portée et suspendue à l'épingle. Cependant, dès que vous avez plus d'une médaille, vous devez porter celles-ci en « montage de cour », c'est-à-dire que vous devez les faire empesées et fixées à un support solide pour éviter qu'elles ne s'entrechoquent lorsque vous marchez.

Comment dois-je m'y prendre?

Le système d'approvisionnement de l'Armée se charge du montage de cour de vos médailles et des barrettes de taille normale. Apportez toutes vos médailles à votre QMC. Il veillera à ce que le montage soit réalisé. Il est cependant possible que vous souhaitiez assurer les frais de montage de cour de vos médailles. De même, si vous voulez porter des médailles sur votre de tenue de mess (qui sont des versions miniatures des médailles qui vous ont été remises), vous devrez payer pour les faire fabriquer. Dans de telles situations, il existe plusieurs fournisseurs locaux que vous pouvez payer pour effectuer le montage de cour de vos médailles. Les exemples sont les suivantes :

- https://canadianmedalmounting.com
  Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles
- https://www.facebook.com/victorymedals
  Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles
- http:// www.vimms.ca/index.php?p+1_13_Medals-medals-mounted-court-mounted-framing Vancouver Island
  Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Section 3
Règles relatives au port des médailles

Faut-il porter les médailles qui nous sont remises?

Non. Elles vous sont remises, mais vous n'êtes pas obligé de les porter. Toutefois, si vous décidez de ne pas en porter, soyez cohérent – ne les portez pas pour un événement et non pour un autre.

Voici le lien vers la politique à ce sujet :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/ services/medailles/manuel-politiques-distinctions-fc.html.

CHAPITRE 30
DISCIPLINE

Section 1
L'échelle mobile des problèmes

Lorsque des personnes commettent des erreurs dans l'Armée, la chaîne de commandement peut choisir de réagir de deux façons distinctes ou combinées :

a. Vous punir pour votre action (mesures disciplinaires décrites dans le volume 2 des ORFC); et

b. Vous aider à modifier votre comportement (mesures administratives, comme décrites dans la DOAD 5019-4).

Mesures disciplinaires. Faire l'objet d'une mesure disciplinaire formelle signifie généralement que l'on est accusé. Si vous avez été accusé d'une infraction de service mineure, vous avez la possibilité de défendre votre cause, le plus souvent lors d'un procès audition sommaire qui s'apparente à un tribunal, sauf que le juge est un officier supérieur de votre unité. Si le «juge» détermine que vous êtes coupable, il choisit une sanction appropriée, telle que des tâches supplémentaires. Vous devez les réaliser. Si vos actions étaient plus sérieuses et constituaient une infraction de service, elles seront traitées par une cour martiale où un vrai juge sera impliqué et les sanctions seront plus sérieuses. Si vous souhaitez en savoir plus sur l'inculpation, consultez ce lien :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale / organisation/rapports-publications/droit-militaire/guide-a-lintention-des – accuses-et-des-officiers-designes-pour-les-aider.html

Si vous devez être accusé, consultez le chapitre 30, section 4 : Avocats, pour obtenir les conseils d'un avocat de l'Armée (gratuitement), si vous le souhaitez. Dans un tel cas, il sera votre avocat et vous offrira de bons conseils et une bonne perspective.

Moins fréquemment, certaines personnes font des choses qui aboutissent à une cour martiale. S'il s'agit de vous, consultez le chapitre 30, section 4 : Avocats, et appelez-les.

Mesures administratives. Votre chaîne de commandement peut déterminer que votre comportement doit être modifié immédiatement si vous voulez rester en uniforme. Elle peut vous imposer l'une des trois mesures correctives formelles suivantes, lesquelles sont conservées dans votre dossier pour le reste de votre carrière, deviennent plus sévères en cas de récidive, et peuvent entraîner un examen formel de votre carrière, lequel vise à déterminer s'il vaut la peine de vous garder dans l'Armée. Ces mesures sont les suivantes :

a. Première mise en garde (la moins grave).

b. Avertissement écrit (plus grave, ou résultant d'un incident répété).

c. Mise en garde et surveillance (la plus grave).

Ne paniquez pas si vous faites l'objet de l'une de ces mesures. Elles sont un signe que votre chaîne de commandement a confiance en votre capacité à régler votre problème de comportement. Prenez ces mesures au sérieux et faites en sorte qu'on ne vous mette en garde qu'une seule fois.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5019/5019-4-mesures-correctives.html

Section 2

Violation de la loi civile. Si j'ai violé la loi, que dois faire maintenant?

Suis-je tenu de le signaler?

Oui. Si vous vous êtes fait arrêter ou vous êtes retrouvé devant un tribunal, vous devez en informer votre unité. Cela inclut les arrestations et les condamnations pour conduite en état d'ivresse.

Y aura-t-il des conséquences pour ma carrière militaire également?

Probablement. Si vous êtes condamné par un tribunal civil, selon le cas, un examen administratif peut être entrepris pour déterminer si vous devez rester en uniforme.

Section 3

Avocats. Qui sont les avocats de l'Armée et peuvent-ils m'aider?

Vous n'avez pas droit à des conseils juridiques militaires si vous êtes arrêté par une force policière civile, mais vous y avez droit si vous êtes arrêté pour un bureau de service (ce qui signifie presque toujours que vous avez été arrêté par la police militaire).

Vous avez droit à des conseils juridiques militaires, même si vous ne faites l'objet que d'une enquête pour une infraction au Code de discipline militaire. Si cela ressemble à votre situation, ou que vous êtes incertain à cet égard, appelez l'avocat spécialisé en droit militaire et posez-lui la question. Si vous avez droit à son aide, il vous présentera le contexte et vous fournira de bons conseils sur vos options. Ces avocats relèvent des Services d'avocats de la défense. Même si vous êtes déployé à l'étranger au moment de l'incident, vous pouvez appeler ce même numéro :

819-997-8985 (partout au Canada)

1-888-715-9636 (à l'extérieur du Canada)

CHAPITRE 31
SANTÉ : SOINS MÉDICAUX ET DENTAIRES

Voici le lien le plus récent pour les soins médicaux de la Réserve. Consultez le paragraphe 6 pour savoir quels sont les principes directeurs en matière de prestation de soins de santé dans la Réserve :

http://cmp-cpm.mil.ca/fr/sante/politiques-direction/politiques/4090-02.page

Section 1
Assurance-santé et médicale

Classe A. À titre de réserviste de l'Armée vous êtes sans doute déjà couvert par votre régime de services médicaux provincial dans lequel vous avez droit à des services de base (gratuit), mais rien de plus. Aussitôt que vous vous enrôlez dans l'Armée, vous êtes admissibles au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) qui comporte des frais mensuels, mais qui couvre 80 % des choses comme les lunettes, les médicaments sur ordonnance, les orthèses, la physio, les consultations psychologiques, et bien plus encore.

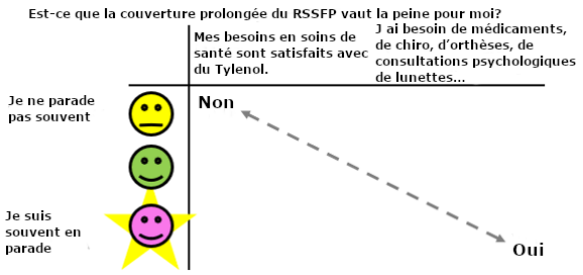
Le RSSFP est administré par Canada Life et votre salle des rapports doit à priori vous inscrire. À moins que vous soyez difficile pour les chambres d'hôpital, vous n'avez qu'à vous inscrire au RSSFP de niveau 1. Si vous décidez de mettre fin à votre couverture du RSSFP, vous retournerez immédiatement au régime couvert par votre province.

Coûts : Est-ce que la couverture supplémentaire vaut la peine?

Cela dépend combien de fois vous êtes en parade et combien vous valez. Regardez les tableaux ci-dessous — votre remise est :

	Fournisseur de soins de santé provincial	Couverture supplémentaire de l'Armée (RSSFP)				
	Tout le monde y a droit	Couverture pour vous			Vos personnes à charge	
		Contribution du membre	Contribution de l'employeur		Contribution du membre	Contribution de l'employeur
Class A	$0	$0	$133	Remise en $*	N/A	
Class B (-180 days)	$0	$0	$133		N/A	
Class B (+180 days)	Entièrement couvert par la Croix-Bleue (sans frais)				$0	$133

Vous payez les deux — mais vous obtenez un remboursement en fonction de la fréquence de vos parades!



$$\frac{\text{\# de journées complètes}}{261} = \text{remise (\%)}$$

2 demi-journées — 1 journée complète

Visitez le site Web de Canada Life et voyez ce que vous pouvez recevoir avec cette couverture de base :

https://www.canadalife.com/fr.html

Ou communiquez avec eux par téléphone : 1-855-415-4414

Classe B. Si vous êtes membre de classe B depuis plus de 180 jours, vous pourrez vous inscrire au régime médical complet de Croix Bleue. Si vous décidez de le faire, votre salle des rapports vous donnera le formulaire pour vous y inscrire. Croix Bleue vous enverra une carte indiquant un numéro médical. Chaque fois que la clinique militaire vous

aiguille vers un médecin ou un pharmacien civil, ou vous rédige une ordonnance, vous montrez la carte Croix Bleue, et ce dernier s'occupera d'acquitter le paiement auprès de ce fournisseur civil. Une fois que vous êtes membre de Croix Bleue, vous pouvez inscrire vos personnes à charge au Régime de soins de santé de la fonction publique si vous le souhaitez. Lorsque votre contrat de classe B (plus de 180 jours) prend fin, vous n'êtes plus couvert par le régime Croix Bleue.

Carte de médicaments en vente libre. L'Armée peut-elle payer mes Tylenol, etc.?

Oui, mais seulement si vous êtes en service de classe B, pendant plus de 180 jours, et que vous n'avez pas facilement accès à une clinique de la base (SEM). Pour plus d'information, veuillez chapitre 31, section 6 : Carte de medicaments en vente libre.

Section 2
Lunettes et verres correcteurs

Obtenir des lunettes. L'Armée peut-elle acquitter le coût de mes lunettes? Comment cela fonctionne-t-il?

Classe A : Les soldats de classe A qui sont seulement couverts par le régime médical provincial ne sont pas admissibles pour les lunettes. Cependant, si vous souscrivez à la couverture médicale complémentaire (coût mensuel), vous le serez. Vous pouvez le faire en demandant à votre salle des rapports le formulaire à remplir. En vertu de la couverture RSSFP, vous pouvez obtenir un remboursement d'environ 275 $ par lunettes, et d'autres clauses vous expliquent la fréquence à laquelle vous pouvez obtenir un remplacement de lunettes, la fréquence à laquelle vous pouvez passer un examen de la vue et le fonctionnement de la couverture.

Classe B. Les membres en classe B (plus de 180 jours) ont droit à un remboursement du coût des lunettes. Ce régime est excellent et si vous y souscrivez en tant que membre de classe B (plus de 180 jours), vous devriez être admissible immédiatement à un examen de la vue ou à un remplacement de lunettes. Pour toute question, veuillez communiquer avec Croix Bleue directement.

Croix Bleue : 1-888-261-4033

Lunettes de protection balistique. Quelles sont-elles et y ai-je droit?

Les lunettes de protection balistique ressemblent à des lunettes de sécurité et elles sont destinées à remplacer complètement vos lunettes civiles chaque fois qu'une protection oculaire est requise. Dès que vous vous enrôlez dans la Réserve, vous y avez droit, même si vous êtes membre de la classe A. Aucuns frais ne s'appliquent, que vous souscriviez à un régime de soins de santé ou pas.

Si vous avez une ordonnance, l'armée va payer pour vos inserts ophtalmiques dans vos lunettes de protection balistique. Quiconque ayant une ordonnance est admissible.

Votre unité QC ou QR peut vous en commander. À Vancouver, par exemple, votre QR prendra un rendez-vous pour que vous communiquiez avec la clinique militaire pour commander des inserts ophtalmiques. Si vous endommagez les lunettes de protection balistique, elles seront remplacées sans frais. Vous pouvez porter vos propres lunettes en uniforme si vous le souhaitez, mais si vous les endommagez, vous devrez en assumer les frais de remplacement.

Section 3
Examens médicaux et cliniques médicales de l'Armée

Où dois-je aller pour mes soins médicaux?

La salle d'examen médical (SEM). Où se trouvent les cliniques médicales de l'Armée et comment y accéder?

La SEM est la version militaire d'une clinique médicale. Les membres de la classe B peuvent les utiliser à tout moment, avec ou sans rendez-vous pendant les heures de revue des malades, habituellement de 7 h 30 à 8 h 30. Si vous êtes membre de la classe A, vous devez être autorisé par votre unité à prendre un rendez-vous dans une

SEM. Vous signez une feuille de paie qui sera tamponnée dans la SEM pour la durée de votre rendez-vous médical, puis vous la remettez à votre unité aux fins de traitement. Il y a trois SEM en C.-B. :

a. Vancouver. La SEM est située au deuxième étage de la garnison de Vancouver au 1755, West 1st Avenue. Vous pouvez communiquer avec la réception en composant le : 604-225-2520, poste 2504.

b. BFC Esquimalt. La SEM est située à côté de la base, près de Naden au, 1153 Esquimalt Road. Vous pouvez communiquer avec la réception en composant le 778-265-4305.

c. BFC Comox. La SEM est située au 21 Centre des services de santé des Forces canadiennes, Comox, bâtiment 309. Vous pouvez communiquer avec la réception en composant le 250-339-8211, poste 8267.

Si vous êtes dans un endroit où il n'y a pas de SEM, veuillez prendre rendez-vous dans une clinique médicale civile et utiliser votre carte du Régime de soins de santé de la fonction publique (CareCard de la C.-B.).

Section 4

Examens médicaux de l'Armée et catégories médicales – les mythes

Mythe : les membres de la classe A n'ont pas besoin d'examens médicaux

Cela dépend. Toute personne en uniforme a besoin d'un examen médical à jour pour les avancements, cours et deploiements. Sinon, vous n'avez pas besoin. Un examen médical à jour pourrait être demandé :

- Si vous êtes âgé de 40 ans ou moins, vous avez besoin d'un examen médical tous les cinq ans.
- Si vous êtes âgé de plus de 40 ans, vous avez besoin d'un examen médical tous les deux ans.

Mythe : les membres de la classe A n'ont pas droit aux examens médicaux

Faux. Votre salle des rapports doit d'abord donner votre nom à la SEM, puis vous pourrez prendre vous-même un rendez-vous. Les personnes qui vivent loin d'une SEM doivent demander à leur salle des rapports de communiquer avec la SEM la plus proche pour savoir ce qu'elles doivent faire pour obtenir un examen médical de l'Armée.

Mythe : les catégories médicales peuvent compromettre votre avancement professionnel

Faux. Elles sont mal comprises par bon nombre de personnes. Lorsque vous vous enrôlez dans l'Armée, vous recevez une catégorie médicale composée de cinq numéros signifiant ce qui suit.

V	Acuité visuelle (niveau de la vue)
CV	Vision des couleurs (pour les personnes atteintes de daltonisme)
O	Ouïe (capacité d'entendre différentes fréquences)
G	Géographie (si vous devez être à une certaine distance d'un hôpital ou d'un service)
P	Professionnel (si vous avez encore les compétences pour faire partie de votre groupe professionnel actuel)

Catégorie temporaire (Cat-T)

Parfois, votre état de santé change temporairement (vous devenez enceinte, vous vous fracturez une cheville, vous avez un taux de cholestérol élevé, etc.) et vous ne pouvez pas effectuer vos tâches habituelles ou votre état de santé doit être surveillé de près. L'attribution d'une catégorie temporaire officialise votre état de santé et vous donne la permission de ne pas maintenir votre rendement (physique ou mental) durant une période de rétablissement. Une catégorie temporaire n'expirant pas, vous devez retourner à la clinique pour la faire supprimer. Vous ne serez pas expulsé de l'armée si vous oubliez de faire supprimer la catégorie temporaire après votre rétablissement. Cependant, si votre Cat-t a expirée, mais qu'elle n'a pas été supprimée, vous ne pouvez pas être promu, car votre examen médical n'est pas jugé à jour. Vous devez aller voir le médecin pour le faire supprimer.

Catégorie permanente (Cat-P)

Si deux ou trois rapports de catégorie temporaire ne règlent pas le problème, ou si le problème semble permanent, vous pouvez être placé dans une catégorie permanente. Cela sera déterminé comme suit.

a. À faible risque pour vous (à conserver dans l'Armée) comme le port de lunettes, car cela ne nuira pas à votre capacité à faire l'évaluation FORCE et ne requiert pas d'examens fréquents.

b. À haut risque pour vous (à conserver) comme un mal de dos où vous ne devriez plus faire l'évaluation FORCE et, le cas échéant, requiert des examens réguliers.

Les personnes dont l'état est à faible risque restent en uniforme. Quant aux personnes dont l'état est à haut risque, tout dépend de la situation. Si votre commandant souhaite vous conserver et que vous souhaitez être conservé, vous pouvez rester en uniforme jusqu'à trois ans. Si votre état à haut risque s'améliore, vous pouvez prendre des mesures pour rester dans l'armée. Agissez rapidement si cela se produit et retournez voir le médecin pour faire supprimer la catégorie permanente.

Mythe : le fait d'être dans une catégorie médicale signifie que vous ne pouvez pas être promu

Presque faux. Vous pouvez être promu même si vous êtes dans une catégorie temporaire et permanente. N'oubliez pas de faire supprimer la catégorie temporaire par un médecin dès qu'elle a expiré, car si vous la conservez au-delà de la date d'expiration, votre examen médical n'étant plus à jour, vous ne pourrez être promu. Consultez la politique.

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra. asp? id=012-17&type=canforgen

Mythe : Vous avez besoin d'un examen médical de promotion (ce qui prend une éternité) avant de pouvoir être promu

Si vous n'avez pas de problèmes de santé graves, votre chaîne de commandement peut passer outre l'exigence de l'examen médical de promotion, À CONDITION QUE votre examen médical soit à jour et que vous ayez fait supprimer votre catégorie temporaire expirée. Voici l'explication de cette règle.

http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra. asp? id=103-20&type=canforgen

Section 5

Assistance en cas de maladie et de blessure – Si je me blesse pendant l'instruction, à quelle aide ai-je droit?

CF 98 Comment consigner vos blessures et pourquoi est-ce SI IMPORTANT de le faire

Le formulaire CF 98 documente toute blessure que vous pourriez avoir subie en uniforme. Il consigne les témoins et les soins médicaux reçus, et il est signé par votre unité. Ce formulaire est classé, et pourrait ne plus jamais être consulté.

SAUF SI un jour, vous avez besoin de le consulter. Disons que vous vous blessez le genou pendant un entraînement de fin de semaine. Vous êtes âgé de 22 ans, vous êtes indestructible et vous vous rétablissez assez rapidement. Pendant une quarantaine d'années, votre genou se porte généralement bien, mais à 61 ans, vous commencez à éprouver des douleurs au genou. Vous savez que c'est la conséquence de cette vieille blessure, mais lorsque vous demandez à Anciens Combattants de vous aider à acquitter les frais de physiothérapie, on vous demande une preuve que la blessure est survenue pendant votre service militaire. Si vous pouvez ressortir le formulaire CF 98 dûment signé, vos frais médicaux pourraient être admissibles à un remboursement. Les personnes qui n'ont pas pris le temps de remplir le formulaire au moment de la blessure (ce qui est fréquent) se serviront de Facebook pour retrouver des témoins de leur accident encore en vie 20 ans plus tard. Veuillez remplir ce formulaire et demander à votre salle des rapports de le verser à votre dossier.

Blessure pendant l'entraînement. Si je suis de classe A et me blesse pendant le temps que je consacre à l'Armée et que je ne peux pas faire mon travail civil pendant un certain temps, puis-je être indemnisé?

Si vous êtes un soldat en service de classe A (à temps partiel) et que vous vous blessez pendant le temps que vous êtes en service, il se peut que vous ne puissiez temporairement pas faire votre travail civil ou assumer vos responsabilités civiles. Si cela vous arrive ou si cela arrive à quelqu'un que vous connaissez, agissez rapidement, car vous pourriez être admissible à un soutien financier, quel que soit le type de travail que vous faites (travailleuse autonome en garderie, employé du gouvernement fédéral, etc.).

Vous devez communiquer immédiatement avec le Centre de transition (veuillez vous reporter à la section 3 : Aide si vous avez vécu l'un des types d'incidents suivants du chapitre 32). Le Centre vous aidera à déterminer si vous êtes admissible à l'un des deux programmes de remplacement du salaire :

a. **Indemnité en période de blessure ou de maladie (IPBM), Force de réserve.** Dans le cas, l'Armée vous verse la solde d'un emploi à temps plein de classe B jusqu'à ce que vous puissiez reprendre votre emploi civil. Votre taux de rémunération serait fondé sur votre grade actuel; ou,

b. **Loi sur l'indemnisation des agents de l'État (LIAE).** Cela permet d'indemniser les employés du gouvernement fédéral (y compris les réservistes) aux prises avec une maladie ou une blessure liée au travail. Les prestations peuvent couvrir la perte de salaire (jusqu'à un maximum), les frais médicaux et les services de réadaptation. En 2021, le taux maximal pour la Colombie-Britannique, par exemple, est de 100 000 $, en fonction de 90 % de votre revenu total. Si vous êtes bien établi dans votre emploi ou votre métier civil, il peut être plus avantageux pour vous de présenter une demande en vertu de la LIAE, car l'indemnité pourrait être supérieure à celle offerte dans le cadre de l'IPBM. Veuillez communiquer avec le bureau du Programme d'indemnité des employés fédéraux au 604-658-3599 ou sur leur site web : https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/g-5/

Blessure survenue pendant du temps non consacré à l'Armée. Si je suis de classe A et que je me blesse pendant que je ne consacre pas mon temps à l'armée, puis-je être indemnisé?

a. **Non relié à l'armée.** Si vous vous blessez en faisant quelque chose qui n'a rien à voir avec l'armée, vous ne serez pas indemnisé.

b. **Relié à l'armée.** Si vous lisez ceci, c'est sans doute parce que vous vous êtes blessé pendant que vous effectuiez un exercice personnel pendant votre temps libre, en essayant de demeurer en bonne condition physique pour votre travail à l'armée. Consultez le chapitre 14, section 1 pour voir si vos dossiers de condition physique indiquent que le ministère des Anciens Combattants pourrait vous indemniser

Consultez aussi le chapitre 32, section 3 : Groupe de transition pour obtenir une excellente aide en cas de blessure.

Section 6

Carte de médicaments en vente libre. L'Armée peut-elle payer mes Tylenol, etc.?

Oui, mais seulement si vous êtes en service de classe B, pendant plus de 180 jours, et que vous n'avez pas facilement accès à une clinique de la base (SEM). Le lien ci-dessous permet d'accéder au formulaire, que vous devez remplir pour obtenir votre carte de médicaments en vente libre. Vous présentez ensuite cette carte à la pharmacie, lorsque vous achetez votre ibuprofène, votre sirop contre la toux, vos Tylenol, etc. La Croix Bleue règlera la facture.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/medicales-dentaires/prestations-complementaires-soins-sante/carte-info-prestations-medicaments-vente-libre.html

Section 7
Bien-être dans les hôpitaux

Si je me retrouve à l'hôpital, des fonds sont-ils disponibles pour rendre mon expérience plus agréable?

Oui. Si vous êtes en service de classe A, mais que vous vous blessez ou tombez malade pendant votre formation et que vous êtes hospitalisé pendant 48 heures ou plus, certaines prestations hospitalières sont couvertes. Si vous êtes en service de classe B ou C et que vous êtes hospitalisé pendant 48 heures ou plus, vous êtes couvert. La page vers laquelle mène le lien ci-après est un peu compliquée, mais elle présente tous les avantages auxquels vous pourriez avoir droit, comme de l'argent pour acheter des magazines, l'accès à une chambre individuelle, etc. Si vous êtes coincé à l'hôpital, vous aurez beaucoup de temps pour lire ces renseignements.

https://www.appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Bien-etre-dans-les-hopitaux

Section 8
Soins dentaires

Assurance dentaire. Que couvre l'Armée pour les réservistes?

Comment puis-je souscrire à l'assurance dentaire?

Après une période de trois mois de service dans la Réserve de l'Armée, vous êtes admissible à l'assurance dentaire de la compagnie d'assurance Canada Vie (anciennement Great-West, compagnie d'assurance-vie). Il s'agit d'une bonne chose pour vos dents – les frais dentaires sont remboursés à 90 % pour les soins dentaires de base et de prévention et à 50 % pour les interventions dentaires majeures, jusqu'à concurrence de 2 500 $ par année, moins une franchise annuelle de 25 $. Vous pouvez également choisir d'inscrire les membres de votre famille au régime. Si vous travaillez à temps partiel, vos soins dentaires seront toujours effectués par un dentiste civil. Si vous travaillez à temps plein, pendant plus de 180 jours, vous pouvez demander à l'Armée de vous autoriser à consulter votre dentiste civil. Vous n'êtes pas tenu de commencer à consulter un dentiste militaire.

Comme les membres du personnel de votre SR connaissent très bien les règles relatives aux soins dentaires, ils peuvent vous aider à présenter vos demandes de remboursement. La présentation de votre demande de remboursement se déroulera essentiellement comme suit :

Régime de soins dentaires de classe A (régime 55999)

https://www.canada.ca/fr/secretariat-conseil-tresor/services/regimes-assurance/regime-soins-dentaires/regime-soins-dentaires-fonction-publique-livret-participant.html#toc2-2-1

a. Vous devez être enrôlé dans la Réserve de l'Armée depuis trois mois.

b. Consultez un dentiste civil. Demandez un service d'une valeur inférieure à 300 $ (comme un nettoyage). Il s'agit de votre « demande d'essai », les services ultérieurs pourraient être plus coûteux.

c. Payez vous-même le dentiste. Conservez le reçu et le relevé des services.

d. Présentez le reçu et le relevé des services à votre SR. La SR vous aidera à présenter votre demande de remboursement à la Canada Vie.

e. La Canada Vie versera le montant du remboursement dans votre compte bancaire. Les soins de prévention et de base seront remboursés à 90 %, les soins plus importants seront remboursés à 50 %, jusqu'à un maximum annuel de 2 250 $ (2 500 $ après janvier 2021), moins une franchise de 25 $, facturée une fois par année civile.

f. La Canada Vie vous enverra ensuite une « carte d'identité dentaire » que vous pourrez présenter à votre dentiste à votre prochaine visite de sorte qu'ils peuvent réclamer directement à l'armée pour les 90 %. La carte comportera les renseignements suivants :

(1) la date d'entrée en vigueur de votre couverture;

(2) le numéro de votre régime de soins dentaires;

(3) le numéro de certificat de votre régime dentaire.

Régime de soins dentaires de classe B (comprend les membres de la famille) (régime 55777)

Lorsque vous êtes en service de classe B, pendant plus de 180 jours, vous bénéficiez du régime complet de l'Armée, lequel est excellent. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à vous renseigner et à consulter le lien ci-après. En outre, vous pouvez maintenant inscrire les membres de votre famille à l'assurance de la Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie (demandez au personnel de votre SR comment procéder).

Le lien ci-après contient une foire aux questions exhaustive sur le régime dentaire de la Réserve, y compris les numéros de téléphone à composer pour obtenir des renseignements supplémentaires.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/medicales-dentaires/personnes-a-charge-questions-et-reponses.html

Qui s'occupera de mes soins dentaires?

Si vous travaillez à temps partiel (classe A), votre dentiste civil continuera de s'occuper de vos soins dentaires. Si vous travaillez à temps plein (classe B, pendant plus de 180 jours), et si vous vous trouvez à proximité d'un établissement militaire de soins dentaires, vous pourrez y obtenir vos soins dentaires. TOUTEFOIS, vous pouvez également choisir de demander à l'Armée d'autoriser votre dentiste civil à s'occuper de vos soins dentaires. Si vous avez recours à un dentiste civil, vous devez obtenir une autorisation des dentistes militaires, avant chaque visite; vous êtes néanmoins autorisé à conserver votre dentiste civil.

Soins dentaires familiaux. Que couvre l'Armée pour ma famille?

Le lien ci-après présente quelques renseignements. Cela dit, les CRFM sont les spécialistes dans ce domaine et peuvent vous fournir des renseignements plus précis. N'hésitez pas à les appeler en tout temps.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/medicales-dentaires/personnes-a-charge.html#Section1.3

CHAPITRE 32
MORAL, BIEN-ÊTRE, ET SANTÉ MENTALE

Il existe tellement de groupes de soutien pour les réservistes qu'il est difficile de savoir par où commencer. Avant de poursuivre votre lecture, le numéro de téléphone ci-dessous peut être votre premier appel pour obtenir de l'aide à n'importe quel propos. Vous aurez ainsi accès à une salle pleine de conseillers formés à Ottawa. L'un de ces conseillers affirme qu'ils reçoivent des appels de membres de la famille, de militaires, et même d'aumôniers d'unité. N'importe qui peut appeler. Si vous avez besoin d'aide maintenant, ou si vous êtes actuellement inquiet pour un ami, appelez-les.

Ligne d'information pour les familles militaires
(le « téléphone de secours » de l'Armée pour tout ce qui concerne la santé mentale – la vôtre ou celle d'un ami)
1-800-866-4546
Ou par courriel : fil-lif@cfmws.com
Il y a aussi la Crisis Line of BC qui s'adresse à toute personne en Colombie-Britannique qui pense au suicide. Le lien ci-dessous mène à une ligne téléphonique accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, qui s'appuie sur des personnes qualifiées capables de vous parler dans plus de 140 langues différentes.
https://www.healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use/resources/crisis-line

Section 1
Aide pour les problèmes non urgents de l'unité

Programme Sentinelle : soldats d'unités sélectionnées formés pour déceler la détresse chez les autres et offrir du soutien

Il s'agit d'un programme dans le cadre duquel les membres de votre unité ont été officiellement cernés comme des personnes à qui parler. Leur photo et leur nom devraient être affichés quelque part dans l'unité, ainsi que mentionnés dans les ordres de routine. Ils ont été formés pour vous écouter et vous aider à trouver des ressources. Ces membres, qui sont vos pairs, sont soigneusement sélectionnés et formés pour aider à cibler et prévenir la détresse chez les militaires, et soutenir ces derniers. La personne qui supervise les membres individuels de Sentinelle est l'aumônier de l'unité. Les liens ci-dessous montrent comment ce programme fonctionne.

Article de journal sur le programme (beaucoup d'informations) :

https://www.cmfmag.ca/duty_calls/sentinel-program-plays-essential-role-detecting-preventing-and-supporting-military-members-in-distress/

Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles

Site officiel de l'Armée sur le programme (pas beaucoup d'informations) :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/fac-acc-strategie-prevention-suicide/annexei.html

Aumôniers. Si votre unité en a un... Qui sont-ils, comment fonctionnent-ils et comment les contacter?

Les aumôniers sont des officiers non confessionnels qui sont formés pour fournir un accompagnement spirituel et un soutien émotionnel à tout soldat, quelle que soit sa religion ou son absence de religion. Ils ne sont pas dans la chaîne de commandement, et les conversations sont confidentielles. Chaque unité devrait avoir un aumônier

(même si votre unité en emprunte un à une autre unité). Considérez-les comme une « soupape de sécurité ». Les aumôniers sont parfois appelés « padres », mais ils ne sont pas confessionnels.

Pour communiquer avec un aumônier :

Tous les aumôniers ont un numéro de téléphone, et ils défilent normalement les soirs de parade habituels. Pour les contacter, vous pouvez leur téléphoner directement, ou passer à leur bureau de l'unité et frapper à la porte. Si vous ne savez pas comment contacter l'aumônier, demandez à la SR (appelez-la) ou demandez les coordonnées à votre chaîne de commandement. L'aumônier peut également afficher ses coordonnées sur la porte de son bureau.

Mode alternatif de résolution des conflits (MARC). Comment résoudre les choses au niveau le plus bas, et qui peut m'aider?

Il existe de petites équipes non militaires réparties dans tout le pays dont la mission est d'aider directement à résoudre les conflits interpersonnels des soldats. Le mode alternatif de résolution des conflits (MARC) est normalement utilisé lorsqu'une situation concernant votre supérieur ou un collègue devient sérieuse et que vous ne pouvez pas la régler. Vous pouvez appeler ces personnes directement, et ***c'est totalement confidentiel***, entre vous et elles – vous ne serez pas obligé de signaler officiellement quoi que ce soit si vous n'êtes pas prêt à le faire. Ces personnes sont très expérimentées et ont un taux de réussite élevé dans l'identification des problèmes qui peuvent ou ne peuvent pas être résolus de manière informelle.

Appelez n'importe quand : 1-833-328-3351

Section 2
Aide si vous avez vécu l'un des types d'incidents suivants

Inconduite sexuelle

Votre premier appel pourrait être au Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle : 1-844-750-1648.

Ce numéro est accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Vous pouvez l'appeler pour parler d'un incident à un conseiller. Le fait d'appeler ce numéro ne vous oblige pas à prendre des mesures, et les thérapeutes à qui vous parlez **n'ont pas l'obligation** de faire un rapport – vous pouvez les appeler pour obtenir des informations ou simplement pour parler. Ils connaissent tous les règlements et toutes les procédures entourant l'inconduite sexuelle, et toute personne peut communiquer avec eux pour obtenir de l'aide ou des conseils.

Le chemin vers la dignité et le respect est la stratégie de l'Armée pour prévenir et traiter l'inconduite sexuelle, voir le lien ci-dessous :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/la-voie-vers-la-dignite-et-le-respect.html

Vous pouvez aussi signer **complètement anonymement** à une plateforme de discussion de soutien de pairs en ligne. Elle s'adresse aux personnes des Forces armées canadiennes qui sont affectées par l'inconduite sexuelle et leurs familles et sympathisants :

https://togetherall.com/fr-ca/

« Demandez-vous : êtes-vous le soldat canadien que la population du Canada s'attend à voir? Ou le soldat que vous souhaitez être? »

—Adjudant-chef Stu Hartnell, ancien sergent-major de l'Armée de terre

Harcèlement

Malheureusement, le harcèlement existe et des incidents surviennent. Il n'a pas de sexe, se présente sous de nombreuses formes et peut être complètement débilitant. Si vous ou une personne que vous connaissez avez subi du harcèlement, ou si vous avez des questions à cet égard, le numéro ci-dessous peut être votre premier appel, et il vous mettra en contact avec les bonnes personnes. N'évitez pas de faire face au harcèlement parce que vous êtes intimidé par le processus – il existe des personnes compétentes qui sont là pour vous aider tout au long de votre cheminement.

Pour obtenir de l'aide si vous avez vécu du harcèlement en général ou en milieu de travail : 1-800-268-7708

Pour obtenir de l'aide si vous avez vécu du harcèlement sexuel : 1-844-750-1648

Le lien ci-dessous mène vers la politique sur le harcèlement de l'Armée. Celle-ci contient des tonnes d'informations, notamment sur ce qu'est le harcèlement et comment le signaler, et est assez facile à lire. Si vous ne savez toujours pas quoi faire, appelez le numéro de téléphone ci-dessus et donnez un coup de fil à quelqu'un, ne serait-ce que pour parler. Vous n'êtes pas seul dans cette situation.

http://cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/en/support/harassment-prevention-resolution-instructions.pdf

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5012/5012-0-prevention-et-resolution-du-harcelement.html

Comportements haineux

Les comportements haineux ne font pas que nuire à notre propre population, ils érodent la crédibilité de notre organisation et remettent en question notre capacité à agir au nom des Canadiens. L'ordre ci-dessous ne s'adresse pas seulement aux personnes qui adoptent et tolèrent de tels comportements, il fournit aussi des outils utiles à tous les soldats pour les aider à reconnaître les comportements haineux pour ce qu'ils sont et à prendre les mesures appropriées pour y faire face – à tous les niveaux. Voir le lien ci-dessous – cliquez sur Volume 1 Partie 1, puis faites défiler jusqu'aux OAC 11-82 :

https://www.canada.ca/fr/armee/programmes/oac-11-82-conduite-haineuse.html

Section 3

Groupe de transition. Si vous tombez malade ou êtes blessé alors que vous êtes en service

Si vous êtes malade ou blessé (physiquement ou mentalement), vous pouvez contacter le Centre de transition le plus proche (anciennement l'Unité interarmées de soutien du personnel). Celui-ci fournit un soutien direct à tous les soldats en service. Chaque cas est différent, et même si deux cas se ressemblent, les prestations peuvent être complètement différentes. Si vous tombez malade ou êtes blessé, contactez-le et il vous informera de la marche à suivre. En fonction de votre situation, il vous enverra des informations supplémentaires par courriel afin d'éviter que vous soyez submergé par vos recherches du site Web par lequel commencer. On trouve ci-dessous le lien vers son

excellent guide. Les responsables du centre affirment cependant qu'il ne faut pas hésiter à les appeler en premier lieu – ne vous sentez pas obligé de tout faire par vous-même. Ils sont extrêmement expérimentés et serviables.

Voir le lien ci-dessous pour trouver la groupe de transition la plus proche :

https://military-transition.canada.ca/fr/localiser-les-centres

Le Guide:

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale / organisation/rapports-publications/mon-guide-de-transition.html

Site Web du Centre de transition :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/transition.html

Section 4
Assistance et ressources en matière de consultation

Ligne d'information pour les familles militaires

Cette organisation est la même que celle mentionnée au début de ce chapitre. Elle est en service 24 heures par jour, 7 jours par semaine, et réunit des conseillers qualifiés qu'on peut joindre par téléphone. Bien que son nom renvoie à la « famille », elle s'adresse à tous les types de soldats en service, ainsi qu'à leurs familles. Ce pourrait être votre premier appel si vous traversez une mauvaise situation et avez besoin de quelqu'un à qui parler immédiatement. Si vous avez besoin d'aide, mais ne savez pas vers qui vous tourner, ces personnes peuvent vous orienter dans la bonne direction et vous donner les coordonnées requises.

1-800-866-4546

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)

Cette organisation est incroyable et elle offre une aide immédiate par téléphone 24 heures sur 24 et 365 jours par année. Les membres de cette organisation peuvent vous aider à diriger votre appel à la bonne organisation. Ils peuvent aussi vous offrir jusqu'à onze séances de conseil professionnel par téléphone. Le service est entièrement gratuit.

Programme d'aide aux membres des FC (PAMFC) – Consultation
1-800-268-7708
https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/aide-membres.html

Salle d'examen médical (SEM)

Les médecins de la SEM peuvent orienter les patients vers leur travailleur social ou leur psychiatre sur place. Ils peuvent également vous orienter vers des organismes externes. Les membres en service de classe A consultent normalement pour des problèmes attribuables au service militaire. Cela dit, on ne refusera pas de vous aider si vous téléphonez pour obtenir de l'orientation sur les services à votre disposition.

Toutes les SEM ont des numéros de téléphone de contact de leur réception. Par exemple, la SEM de Vancouver : 604-225-2520, poste 2504

Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO)

Il s'agit d'un groupe de soutien pour les personnes souffrant de stress post-déploiement, y compris les familles. Les intervenants apportent un soutien individuel aux membres ou aux conjoints. Ils animent également des groupes de soutien par les pairs, au sein desquels les personnes ayant des expériences similaires peuvent s'entraider. Il s'agit en quelque sorte d'une communauté offrant le soutien de la famille et des pairs. Ils coordonnent également

la clinique de traitement des traumatismes liés au stress opérationnel, qui peut être consultée à l'adresse suivante www.bcosi.ca.

Appelez le SSVSO au : 1-800-883-6094

Violence familiale. Le rôle qu'assume l'Armée pour vous aider

Si vous êtes victime de violence familiale, ou si vous avez besoin d'aide pour vous empêcher d'être violent, appelez les responsables du Programme d'aide aux membres des FC (coordonnées à la page précédente). La page vers laquelle mène le lien ci-dessous fait mention de la responsabilité d'un commandant si la violence familiale est portée à son attention :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/ directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5044/5044-4-violence-en-milieu-familial.html

Section 5
Aide financière

Parfois, en raison de circonstances indépendantes de votre volonté ou malgré tous vos efforts, vous pouvez vous heurter à des difficultés financières. En tant que réserviste de l'Armée, il existe des endroits vers lesquels vous pouvez vous tourner en fonction de la situation. Voici quelques organisations que vous (directement) ou votre chaîne de commandement (en votre nom) pouvez contacter pour obtenir de l'aide.

Régime d'assurance-revenu militaire (RARM)

Le RARM accorde à la fois des prêts et des subventions provenant du fonds « Appuyons nos troupes », le tout au cas par cas et en réponse à une détresse financière avérée. Prêts disponibles :

- Petit prêt préventif. Jusqu'à 8000 dollars avec un taux d'intérêt de 5,5 pour cent pour faire face à la détresse financière. Dans certaine villes, il peut falloir entre deux et trois jours pour que la somme soit versée à votre compte bancaire. Vous obtiendrez le prêt un peu plus rapidement à une ville avec une base puisque vous pouvez récupérer le chèque directement à la base.
- Prêt de détresse. Jusqu'à 20 000 dollars à un taux d'intérêt de 2 pour cent. Ce prêt est destiné aux circonstances inattendues, comme un problème médical urgent, lorsque vous ne pouvez pas obtenir l'argent d'une autre source (p. ex. auprès de membres de votre famille).
- Programme de subventions. 5000 dollars pour une situation imprévue, par exemple un incendie domiciliaire ou une situation familiale lors où un conjoint doit quitter la maison, mais n'a pas le temps de prendre quoi que ce soit.

Le RARM offre également des cartes d'essence et d'épicerie pour les cas d'urgence. Il peut également fournir des conseils financiers et une aide à la budgétisation.

Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)

Le CRFM ne peut pas fournir d'argent directement, mais peut recourir à d'autres organisations en votre nom dans les jours qui suivent. Tous les CRFM disposent également de cartes d'essence et de cartes d'épicerie qui peuvent être demandées en cas d'urgence. Vous pouvez les contacter directement ou la chaîne de commandement peut le faire au nom d'un soldat.

Fonds pour le bien-être des soldats de la brigade

Pour des prêts d'urgence ou parfois des subventions, ce fonds peut être offert à la discrétion du commandant de brigade. Votre commandant doit participer directement au processus pour contacter l'état-major du commandant

de brigade en votre nom. Vous devez donc commencer par votre propre chaîne de commandement et lui faire part de votre situation.

Banque de Montréal

La BMO offrira aux réservistes de l'Armée des prêts d'un montant maximal de 20 000 dollars au taux préférentiel de +3 pour cent. Ces prêts prennent plus de temps à organiser, alors prévoyez du temps pour prendre les mesures requises. Vous devez contacter la banque directement pour accéder à ce prêt.

Section 6

Autres mesures à prendre si vous avez été désavantagé

Services de gestion des conflits et des plaintes (SGCP)

Nous vous conseillons de gérer les conflits ou les plaintes en milieu de travail, dès qu'ils surviennent et de manière informelle. Quelle que soit votre situation au travail, si vos relations avec un collègue commencent à dégénérer, veuillez communiquer avec le bureau des SGCP pour obtenir de l'aide. Les membres du personnel du bureau vous indiqueront vers qui vous tourner et vous appuieront si vous souhaitez présenter une plainte officielle ou si vous faites l'objet d'une plainte. Vous devriez également les appeler en premier lieu, si vous envisagez de présenter un grief ou une plainte de harcèlement. Dès que vous communiquez avec les SGCP, le délai de trois mois pour présenter un grief est prolongé, pendant que vous et les SGCP tentez de trouver une solution. Consultez le lien ci-dessous :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/conflits-inconduite/gestion-integree-plaintes-conflits/centres.html

Dépôt d'une demande de règlement des griefs

Parfois, un problème peut être résolu par votre chaîne de commandement lorsque vous le portez à l'attention de quelqu'un. D'autres fois, votre chaîne de commandement ne peut pas ou ne veut pas vous aider. Si vous avez été désavantagé par une décision, une omission (quelque chose qui n'a pas été fait) ou un acte (quelque chose qui a été fait directement) qui vous a désavantagé d'une certaine manière, vous pouvez déposer un grief. Vous devez soumettre un grief au plus tard trois mois après la date à laquelle vous auriez « raisonnablement dû savoir » qu'il y avait un problème.

Soumettre un grief, ce n'est pas se plaindre – Il s'agit d'une dernière tentative d'obtenir justice pour vous-même lorsque vous estimez avoir été lésé. Consultez le lien ci-dessous :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/conflits-inconduite/conflits-harcelement/griefs.html

Réclamations contre la Couronne et paiements à titre gracieux

Il s'agit d'une situation dans laquelle vous engagez une dépense financière liée au service militaire et, bien que tout le monde soit d'accord pour que vous soyez remboursé, personne ne peut vous aider. Vous avez essayé le système de règlement des griefs, mais votre grief a été rejeté. Vous êtes toujours convaincu qu'on vous doit de l'argent.

Envoyez une lettre d'explication et tout document justificatif directement à l'adresse ci-dessous. On vous enverra un formulaire pour vous permettre de présenter une réclamation contre la couronne. En règle générale : il s'agit de petites créances (10 dollars, quelques centaines, quelques milliers), pour lesquelles il sera moins coûteux de vous payer que de vous battre devant un tribunal.

Directeur – Réclamations et litiges civils
101, prom Colonel By
Ottawa (Ontario) Canada K1A 0K2

Section 7
Personnes pouvant vous aider

Officiers désignés

Les officiers désignés sont des membres de l'unité qui sont nommés par un commandant pour aider les soldats. Ils ont un champ d'action limité, par exemple, pour vous aider à rédiger un grief, ou vous expliquer ce qu'il faut faire si vous êtes accusé.

Accompagnateurs désignés

Les accompagnateurs désignés sont également nommés par un commandant pour aider les soldats, mais dans des situations où les circonstances sont plus complexes ou plus stressantes, et où une aide plus importante qu'un simple officier d'assistance est nécessaire.

Les officiers désignés et les accompagnateurs désignés sont à votre disposition, mais vous devrez peut-être demander de l'aide – votre chaîne de commandement est peut-être trop occupée pour remarquer que vous avez des difficultés.

Ombudsman

Si vous avez essayé toutes les autres options énumérées ci-dessus, et que vous ressentez encore que cela ne vous mène nulle part, vous pouvez communiquer par téléphone ou par courriel avec l'ombudsman. Faites-en sorte que cela soit votre dernier appel.

CHAPITRE 33
MENTORAT ET MODÈLES À SUIVRE – SOUTIEN PROFESSIONNEL PERSONNALISÉ

Les leaders sont responsables de mentorer et d'entraîner les subordonnées dans leur quête d'excellence individuelle et collective. Dans la plupart des organisations, les modèles à suivre et le mentorat se manifestent de façon organique entre les personnes. Si un rapport déséquilibré entre les sexes au sein d'une organisation peut entraîner des difficultés. Il y aura toujours des modèles d'excellence, quel que soit leur genre, et le mentorat n'est pas limité par le genre. Cela dit, parfois, ce dont vous avez besoin à un moment donné de votre carrière, c'est de quelqu'un comme vous.

Section 1
Devenir un mentor

Qu'est-ce que commande le mentorat, et comment puis-je participer?

(En cours d'élaboration)

Section 2
Accéder à un mentor

Comment peux-je trouver quelqu'un qui peut m'aider?

Les auteurs du présent manuel possèdent tous deux un vaste réseau de collègues féminins et masculins en service avec lesquels ils seraient heureux de communiquer en votre nom. Envoyez-nous un courriel pour communiquer avec nous. Il y a un site Facebook privé avec lequel nous pouvons vous connecter. Nos coordonnées sont données au début de ce manuel.

CHAPITRE 34
VOTRE FAMILLE

Section 1
Plan de garde familiale

Qui s'occupera de votre famille s'il vous arrive quelque chose?

Un plan de garde familiale est une liste de personnes sur lesquelles vous comptez compter si vous ne pouvez pas vous occuper de votre famille. Cela peut parfois arriver si vous êtes blessé, mais le plus souvent, vous aurez besoin d'un tel plan si vous êtes en service de classe B ou C et qu'on vous demande d'accomplir une tâche à court terme loin de chez vous pendant un certain temps. Vous n'êtes pas obligé de parler à l'Armée de votre plan de garde familial, ni d'en avoir un, mais c'est une bonne idée d'y penser. Par exemple, lorsque vous partez en fin de semaine, qui va promener votre chien? Le plan peut également aider les gens à s'occuper de votre famille si, pour une raison quelconque, quelque chose vous arrive à vous et à votre partenaire.

Centre de ressources pour les familles des militaires. La première étape pour découvrir une multitude de services locaux

Les CRFM disposent de nombreuses ressources pour obtenir des offres à l'intention des militaires. Bourses d'études, aide aux camps d'été pour les enfants, événements pour les familles, et le programme Rosetta Stone que vous pouvez emprunter pour une période consécutive de six mois. Ils offrent également un soutien psychologique. Jetez un coup d'oeil à leur site Web, et même si vous habitez loin de la ville, appelez-les.

https://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles/centres-ressources-familles-militaires-virtuels

Section 2
Garde d'enfants. Existe-t-il une aide financière pour les réservistes?

Seulement si vous êtes en service de classe B ou C, malheureusement. Si vous êtes un parent célibataire et que vous devez payer pour la garde de vos enfants pendant que vous êtes absent pendant 24 heures ou plus, ou si les deux parents sont dans l'Armée et sont tous deux absents pendant 24 heures ou plus et ont besoin de faire garder leurs enfants (exercice de fin de semaine ou tâche, ou déploiement de plusieurs mois), vous pouvez demander jusqu'à 75 dollars par jour sous présentation d'un reçu, ou jusqu'à 35 dollars par jour avec une déclaration... Le formulaire à remplir est le formulaire DND 2269 Aide aux soins familiaux. Ne vous laissez pas décourager par toute la paperasse : si vous l'avez fait une fois, c'est beaucoup plus facile les fois suivantes. Il peut même s'agir de votre père qui garde vos enfants – il peut être rémunéré même s'il n'a pas de permis professionnel.

CHAPITRE 35
QUITTER L'ARMÉE

Section 1

Libération. Quand pourrai-je obtenir ma libération? Quel est le processus à suivre?

En tant que membre de la Réserve de l'Armée en service de classe A, vous pouvez décider d'obtenir votre libération quand vous le voulez. En tant que membre en service de classe B, outre le préavis de 30 jours (généralement souple) prévu par votre contrat de classe B, vous pouvez également décider d'obtenir votre libération quand vous le souhaitez.

La première étape de la libération consiste à informer votre chaîne de commandement, puis votre SR. Ils vous guideront tout au long du processus, notamment en vous aidant à remettre votre équipement, et vous donneront un numéro de téléphone pour poser vos questions sur les pensions. Le lien ci-dessous est une excellente ressource à parcourir avant d'entamer le processus de libération :

http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services – soutien-pour-membres-reservistes/avant-de-partir.page.

Section 2

Prolongation de l'âge de retraite obligatoire. Pendant combien de temps puis-je demeurer en uniforme?

Présentement, l'âge de retraite est 60 ans. Il n'y aucun mécanisme qui arrête automatiquement votre paie, mais vous devriez être parti avant cela. Ne présumez pas que tout le monde sait que votre 60e anniversaire s'en vient — veuillez informer votre chaîne de commandement et votre SR au moins six mois à l'avance.

Cependant, si vous désirez rester (et que votre parton est d'accord) et que vous répondez à l'universalité du service, une demande d'extension jusqu'à cinq ans à la fois peut être présentée. Si vous avez présenté une demande de prolongation de l'âge de retraite obligatoire (ARO), votre unité doit la transmettre aux fins de considération. Votre unité, brigade et division peut ajouter son soutien (ou son manque de soutien) à votre lettre, mais le commandant de l'Armée est la seule personne qui approuve ou rejette votre demande. Si vous aimez ce que vous faites et que vous constituez une valeur ajoutée, demandez de rester. N'oubliez pas, 60 ans ce n'est pas vieux, c'est comme être 28 ans, mais avec 32 ans d'expérience.

Section 3

Pension. En existe-t-il une pour la classe A? La classe B? S'agit-il d'une bonne pension?

Oui, pour les soldats en service de classe A et B, et la pension est bonne. Après votre enrôlement, vous adhérez automatiquement au régime de pension de la Force de réserve après avoir gagné 10 pour cent du maximum des gains annuels ouvrant droit à pension (MGAP) du gouvernement pendant deux périodes consécutives de 12 mois. Cela signifie que si votre rémunération de classe A s'élève à environ 5 500 dollars pendant deux années consécutives (difficile à éviter si vous défilez régulièrement), vous serez automatiquement inscrit au régime de pension, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit de plus. Vous commencerez à voir les déductions sur votre salaire chaque mois.

Lorsque vous avez 30 ans de service et que vous avez 55 ans, vous avez droit à une pension immédiate. Tout montant inférieur est une « rente différée ».

Une fois que vous avez accumulé 25 années d'équivalent temps plein, vous pouvez commencer à percevoir des prestations, peu importe l'âge. Ainsi, si vous avez adhéré à la classe B à l'âge de 20 ans et travaillé pendant 25 ans à temps plein, vous pouvez prendre votre retraite à 45 ans.

Toute personne qui obtient sa libération à 60 ans commence à la percevoir immédiatement.

Le versement pour une personne de classe A est de 2 pour cent des revenus de toute une vie par an. ***Ainsi, si vous ne participez que très peu aux parades et que vous avez gagné 200 000 dollars à l'âge de 55 ans, vous recevrez environ 350 dollars par mois de l'Armée... pour le reste de votre vie.*** Et ceci est le montant de base – si vous participez souvent aux parades ou si vous passez beaucoup de temps en classe B, le montant sera plus élevé.

En outre, si vous finissez par faire du travail de classe B et que vous êtes employé pendant 55 mois consécutifs (environ 4 ans et 7 mois), vous pouvez choisir d'adhérer au régime de pension de la Force régulière, qui est encore meilleur pour la plupart des gens.

Le personnel de votre SR n'est pas spécialiste des pensions, mais voici les coordonnées de l'organisation qui l'est. Appelez-la directement à tout moment de votre carrière.

Sans frais : 1-800-267-0325.
Lundi au vendredi : de 8 h à 16 h (votre heure locale)
Courriel : pensioncentrecaf.centredespensionsfac@tpsgc-pwgsc.gc.ca
https://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/fac-caf/ accueil-home-fra.html
https://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/fac-caf/act/rsrv-rfp/nvnw-force-fra.html

Section 4

Cérémonie de départ dans la dignité – Lorsque je serai libéré, de quelle manière mon temps en service sera-t-il reconnu?

Une fois que vous aurez réussi le cours de la Qualification militaire de base (QMB), quand vous déciderez d'obtenir votre libération, l'Armée vous offrira une cérémonie de retraite! Le programme « Départ dans la dignité » décrit les droits, lesquels varient en fonction de la durée du service. Il existe des certificats, et si vous êtes membre depuis 25 ans, vous avez droit à un drapeau sur la tour de la Paix à Ottawa. Mais ne vous réjouissez pas trop vite, car la liste d'attente est très longue et vous risquez de ne pas le voir avant que vos petits-enfants aient terminé leurs études. Si vous approchez de cette étape de votre carrière, ou si l'on vous a demandé d'organiser une cérémonie de départ à la retraite pour quelqu'un, jetez un coup d'oeil à ce site Web qui vous expliquera comment procéder.

cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/en/cf-mil- pers-com-01-09.pdf

CHAPITRE 36
TECHNOLOGIE

Section 1
Ordinateurs

Obtenir un ordinateur. Si votre unité n'en a pas assez, ou si vous ne pouvez pas y accéder.

Il y a rarement assez d'ordinateurs dans les unités de la Réserve. Techniquement, les soldats en service de classe A se voient attribuer 20 pour cent d'un ordinateur. Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir en trouver un quand vous en avez besoin, ce n'est pas surprenant. Voici certaines choses que vous pouvez faire.

Pour des ordinateurs ou des portables supplémentaires. Demandez à l'officier des opérations de votre unité ou à l'adjudant de contacter le G6 de la brigade, qui a souvent du matériel supplémentaire à sa disposition.

Pour un câblage supplémentaire dans le manège. L'installation de conduits dans les vieux bâtiments peut être réalisée localement. À l'exception des régiments de la Colombie-Britannique et de leurs murs d'un mètre d'épaisseur, ne croyez pas que votre ancien bâtiment est sans espoir. Ensuite...

a. Le G6 de la brigade est la personne que votre unité doit contacter en premier.

b. L'autre option est de créer un bon de travail. Cliquez sur le lien « Assyst » ci-dessous et faites une demande spécifique en indiquant le numéro de la pièce et l'endroit exact où vous voulez faire installer le nouveau câblage. Vous n'avez pas besoin d'une autorisation spéciale pour soumettre un bon Assyst, mais sachez qu'à un moment ou à un autre, votre unité participera au processus, ne le faites donc pas sans l'autorisation de votre supérieur. Il n'est pas rare de devoir attendre deux ans pour un nouveau câblage, mais il faut quelqu'un pour lancer le processus. Demandez à votre chaîne de commandement de contacter le G6 de la brigade en votre nom. Il va nous aider à prendre des dispositions.

http://assyst.forces.mil.ca/assystnet/#homepage

Section 2
Appareils électroniques personnels au travail

Ordinateur portable personnel au travail. Cette pratique est-elle autorisée?

Avant de poursuivre votre lecture, sachez que vous ne pouvez pas brancher un appareil personnel (ordinateur portable ou téléphone) sur le RED et que la plupart des manèges n'ont pas de wifi. Cependant, oui, vous pouvez apporter votre ordinateur portable personnel au manège et vous pouvez brancher le cordon électrique de votre ordinateur au mur. Cela dit, vous ne pouvez pas brancher votre ordinateur portable personnel à autre chose qu'une simple prise électrique murale.

Téléphone personnel au travail. Est-il permis d'apporter son téléphone au travail? Est-il possible de le charger au travail?

Vous pouvez apporter votre téléphone au travail, mais ne le chargez pas en le branchant sur un ordinateur du MDN. Vous allez illuminer tous les commutateurs manuels d'Ottawa. Branchez votre chargeur dans une prise électrique murale avec un cordon d'alimentation ordinaire, ou ne branchez pas du tout votre téléphone.

Section 3

Travail à distance

Accès de la maison. Puis-je accéder au Réseau étendu de la Défense de la maison?

Oui, mais seulement si votre profil a été configuré et si l'accès vous a été accordé. Vous avez besoin d'un ordinateur portable de l'Armée dans lequel le programme « Infrastructure du réseau privé virtuel de la défense » (IRPVD) a été installé, et d'une carte d'infrastructure à clés publiques (ICP). Tout cela se fait par l'intermédiaire du conseiller en sécurité de votre unité (vous devrez demander qui c'est). Une fois que votre profil est configuré, vous pouvez littéralement vous connecter au RED partout où il y a du wifi. Par ailleurs, l'Armée utilise maintenant un logiciel appelé Microsoft Office 365. Si vous souhaitez l'examiner, veuillez consulter le lien ci-après :

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/campagnes/covid-19/travailler-distance/office-365.html

Section 4

Lorsque mon ordinateur de l'Armée tombe en panne ou que je ne parviens pas à résoudre un problème de logiciel, qui dois-je contacter et comment?

Par le biais du RED, cliquez sur le lien ci-dessous, puis sur « Catalogue des services » et enfin sur « Signaler un incident ». La réponse à ce service est étonnamment rapide et efficace dès qu'un technicien vous contacte. Si vous laissez votre numéro de téléphone portable sur le bon de travail, le technicien vous appellera.

http://assyst.forces.mil.ca/assystnet/application/assyst- NET.jsp # id=-1;;type=3

CHAPITRE 37
MÉDIAS SOCIAUX

L'Armée a élaboré diverses politiques relatives aux médias sociaux, mais elles ne répondent pas à toutes vos questions sur ce que vous pouvez et ne pouvez pas partager. Pendant que vous êtes en uniforme, même à temps partiel, soyez très prudent avant de publier ou de partager quoi que ce soit qui, si quelqu'un le relie à vous en tant que soldat, pourrait compromettre la réputation de l'Armée. Ne sous-estimez pas l'incidence que pourrait avoir une telle publication sur vous. En tant que soldat, votre comportement intéressera des personnes dont vous n'avez jamais entendu parler.

Il est entendu que vous voudrez partager vos expériences de travail dans l'Armée sur les médias sociaux. Les Canadiens apprécient et partagent les histoires et les images publiées par les soldats sur les réseaux sociaux – souvent plus que celles publiées par les comptes officiels.

Lorsque vous êtes en service de classe B, vous devez respecter en permanence le Code de discipline militaire; par conséquent, votre comportement sur les médias sociaux doit être exemplaire. Pour les membres en service de classe A en-dehors des heures de travail, les limites sont moins définies, mais elles se précisent pratiquement chaque jour. Ne pensez pas que vous pouvez séparer votre identité de réserviste de l'Armée à temps partiel hors ligne de votre comportement. N'oubliez pas qu'il n'existe aucune attente en matière de vie privée en ligne.

Si vous avez des questions à propos de quelque chose que vous voulez afficher et qui pourrait établir un lien militaire, adressez-vous au représentant des affaires publiques de votre unité si vous en avez un, ou contactez directement l'officier des affaires publiques de la brigade, pour lui demander des conseils. Il sera heureux de passer 30 secondes à vous aider à éviter de faire quelque chose qui prendra beaucoup plus de temps à effacer.

Comment se faire remarquer (en trois étapes faciles) :

a. Afficher une photo de profil en uniforme et laisser votre profil ouvert au public (ce qui est bien).

b. Ensuite, dites ou faites quelque chose en ligne qui est, ou est perçu comme étant, offensant ou qui jette le discrédit sur les FAC (pas bien).

c. Ensuite, quelqu'un que vous ne rencontrerez probablement jamais fera le lien, et votre explication selon laquelle « je n'étais pas en uniforme lorsque j'ai dit cela » sera noyée dans le bruit de l'exploitation médiatique qui suivra. Ne sous-estimez pas les répercussions que cela peut avoir sur votre carrière militaire ET civile.

Ensuite, demandez-vous si ce message en valait vraiment la peine.

Voir également le chapitre 32, section 2 : Conduite haineuse pour plus d'informations.

CHAPITRE 38
RÉCOMPENSES ET DISTINCTIONS

Les personnes qui font preuve d'un rendement et d'une conduite au-delà des attentes peuvent être mis en candidature. Les récompenses et les distinctions ne se produisent pas comme par magie : derrière chaque heureux lauréat d'une distinction se trouve une personne non magique qui a déployé beaucoup d'efforts pour les mettre en candidature. En fait, il devrait y avoir une distinction pour les personnes qui mettent en candidature d'autres personne pour des distinctions - c'est un pur acte d'altruisme de le faire.

Si votre mise en candidature est acceptée, vous allez rendre quelqu'un très heureux. Bien que le Cmdt approuve les mises en candidature, toute personne peut soumettre une mise en candidature par le biais de leur chaîne de commandement. Consultez le lien suivant avec le formulaire principal pour lancer le processus de mise en candidature en vue de reconnaître le mérite d'une personne que vous connaissez.

https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/medailles/manuel-politiques-distinctions-fc.html

Formulaire de nomination : Dirigez vous au lien ci-dessous et taper **DND 2448** ou **Recommandations en vue de l'attribution des distinctions honorifiques d'une personne et d'une unité** (seulement disponible à partir d'un ordinateur de l'armée)

http://dfc-rfd.mil.ca/en

ANNEXE A
EXEMPLE DE LISTE DU MATÉRIEL À EMPORTER

1. Les membres doivent emporter ou transporter les articles qui suivent

- Chemises DCamC
- Pantalon DCamC
- Gants DCamC (minces)
- Chaussettes pour bottes de combat
- Bottes de combat
- Gilet de corps (t-shirt marron)
- Insectifuge
- Sous-vêtements et soutien-gorge
- Disques d'identification, carte d'identité
- Coiffe, terrain de l'unité
- Bouteille de désinfectant pour les mains
- Lingettes
- Lunettes de protection balistique
- Lipsol
- Portefeuille
- 1 x bandage triangulaire ou masque facial (au choix)
- Outil polyvalent pliant
- Mini MagLite®
- Gourde ou 2 bouteilles d'eau
- 1 x pansement de combat
- Bouchons d'oreille
- 1 x masque respiratoire N95 (si nécessaire)
- 3 x paires de gants chirurgicaux (si requis)

2. Dans le petit sac de patrouille

- 1 x veste Goretex – pluie
- 1 x chapeau de brousse
- Casque
- Doublure de poncho – été
- Sac de bivouac (si remis)
- 1 x écran solaire
- 1 x gourde d'eau
- 1 trousse de premiers soins
- Articles d'hygiène féminine
- 1 x masque respiratoire N95 (si nécessaire)
- 2 x paires de gants chirurgicaux (si nécessaire)

3. Rangés dans un grand sac de terrain (sac à dos)

- 1 x chemise DCamC
- 1 x pantalon DCamC
- 2 x gilets de corps
- 2 x sous-vêtements et soutien-gorge
- 2 x chaussettes pour bottes de combat
- Pantalon de pluie
- 1 x serviette de bain
- 1 x serviette à main
- Filet ou chapeau moustiquaire
- Trousse de couture
- Poudre pour les pieds
- Trousse de nettoyage (bottes/badge)
- Jumelles (si distribuées)
- Matelas pneumatique (à fixer à l'extérieur)
- Sac en plastique pour les vêtements usagés

4. Sac de couchage protecteur avec les éléments suivants

- Sac de couchage intérieur
- Gants de combat (si non portés)
- Feuille de fond ou semi-abri
- Doublure de sac de couchage
- Bassin
- Trousse de toilette
- Couteau, fourchette, cuillère (CFC)
- Piquets de tente et cordons élastiques dans un sac à fermeture éclair (type Ziploc)

5. Suivi du matériel dans le sac MK 5 (sac de sport)

- 1 x chemise DCamC
- 1 x pantalon DCamC
- Bottes de combat (rechange)
- Gilet de corps x 2 ou plus
- Sac à lessive
- Mini oreiller

- Chaussettes en laine pour bottes de combat x 2 ou plus
- Sous-vêtements x 2 et 1soutien-gorge ou plus

6. Articles divers

- Gilet de corps en laine mérinos
- Tuque
- Portefeuille
- Crayons
- Casque d’écoute
- Ordinateur et chargeur
- Téléphone et chargeur
- Bandes pour bottes

7. Articles de toilette

- Brosse à dents
- Pâte dentifrice
- Soie dentaire
- Shampooing/shampooing sec
- Élastiques, filets et épingles à cheveux
- Savon dans le porte-savon
- Coupe-ongles
- Déodorant
- Brosse à cheveux
- Médicaments et pilules
- Hydratant
- Rasoir
- Pinces
- Sandales

Ajoutez vos propres éléments supplémentaires dans l’espace ci-dessous:

ANNEXE B

EXEMPLE DE PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LE TEST D'APTITUDE AU COMBAT, ET LES COURS DE QUALIFICATION MILITAIRE DE BASE ET DE QUALIFICATION ÉLÉMENTAIRE EN LEADERSHIP

NOTA

Les PSP ont un cours de préparation physique détaillé pour la PD1 de l'infanterie. Communiquez avec les responsables des PSP (fitness) de la Colombie-Britannique et demandez-leur de vous l'envoyer. Écrivez à Sean@cfmws.com, ou téléphonez au (604) 225-2520, poste 2598 ou BlackBerry (604) 340-4479.

Matériel requis

- Petit sac confortable (petit sac DCamC)
- 2x sacs de sable ordinaires vides (version à faire soi-même décrite ci-dessous)
- 1 ou plusieurs sacs poubelle solides ou grands à fermeture éclaire
- Poids de sable ou de remplissage
- Vieux vêtements
- Ficelle et ruban adhésif résistant

Comment créer votre propre sac de sable. Remplissez les sacs poubelle ou les sacs Ziplock de sable et placez-les dans le sac de sable jusqu'à ce que vous atteigniez le poids prescrit. Utilisez de vieux vêtements ou autres pour remplir le reste de l'espace du sac de sable et essayez de répartir uniformément le poids. Fixez l'extrémité avec de la ficelle et du ruban adhésif. Vous pouvez le placer dans l'autre sac de sable et le fixer avec de la ficelle et du ruban adhésif pour plus de stabilité. Vous pouvez utiliser ce sac de sable pour les sacs de poids moindre, ainsi que pour la journée d'exercices fonctionnels.

Test d'aptitude au combat

1. Marche de portée d'une charge

- Marche de portée d'une charge de 5 km (portant environ 35 kg ou 77 lb)
- Temps de réalisation : pas plus de 60 minutes et pas moins de 50 minutes
- Équipement – attirail de combat complet + attirail de guerre

2. Pause de 5 minutes

3. Circuit FORCE

- Équipement – DCamC + attirail de combat (environ 25 kg ou 55 lb) – liste détaillée de l'équipement ci-dessous
- Épreuve chronométrée en continu – Le temps est chronométré à compter des courses de 20 mètres, jusqu'à la traction des sacs de sable
- Fusil porté pour les courses de 20 m et en bandoulière pour toutes les autres épreuves

- Durée de réalisation : En continu – 15 minutes ou moins

Masse approximative	Équipement
3,0 kg	1. Vêtements DCamC (y compris bottes, pantalon, chemise)
1,5 kg	2. Casque
4,7 kg	3. Fusil C7 ou C8 (y compris la fronde, le viseur C79, les chargeurs)
8,0 kg	4. Gilet à fragmentation (avec plaques balistiques avant et arrière)
4,5 kg	5. Gilet tactique (avec quatre chargeurs complets, baïonnette, 2 x grenades)
2,3 kg	6. Masque DNBC et sac pour masque
1,0 kg	7. 1,0 litre – gourde (pleine)/hydratation
10 kg	8. Petit sac à dos/sac de jour

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
1	5 min d'échauffement Marche à la course 2 x 5 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 22 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement A 2 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 20 minutes Poids du sac : ~12 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement B 2 x 12
2	5 min d'échauffement Marche à la course 2 x 6 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 24 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement C 2 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 25 minutes Poids du sac : ~12 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement D 2 x 12
3	5 min. Échauffement Marche à la course 2 x 7 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 26 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement A 2 x 122	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 30 minutes Poids du sac : ~12 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement B 2 x 12
4	5 min d'échauffement Marche à la course 2 x 5 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 22 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement C 2 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 20 minutes Poids du sac : ~12 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement D 2 x 12

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
5	5 min d'échauffement Marche à la course 3 x 5 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 25 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement A 3 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 20 minutes Poids du sac : ~16 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement B 3 x 12
6	5 min d'échauffement Marche à la course 4 x 5 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 30 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement C 3 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 25 minutes Poids du sac : ~16 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement D 3 x 12
7	5 min d'échauffement Marche à la course 5 x 5 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 35 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement A 3 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 30 minutes Poids du sac : ~16 kg Temps record : Record Poids réel de Équipement :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement B 3 x 12
8	5 min d'échauffement Marche à la course 3 x 5 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 25 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement C 3 x 12	Durée : 25 minutes Poids du sac : ~16 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement D 3 x 12
9	5 min d'échauffement Marche à la course 2 x 8 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 28 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement A 3 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 25 minutes Poids du sac : ~20 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement B 3 x 12
10	5 min d'échauffement Marche à la course 3 x 5 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 25 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement C 3 x 12	Durée : 25 minutes Poids du sac : ~16 kg Distance record	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement D 3 x 12
11	5 min d'échauffement Marche à la course 2 x 12 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 36 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement A 3 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 35 minutes Poids du sac : ~20 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement B 3 x 12

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
12	5 min d'échauffement Marche à la course 2 x 8 min de course/1 min de marche 5 minutes de marche pour se calmer Durée totale : 28 min	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement C 2 x 12	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Durée : 25 minutes Poids du sac : ~20 kg Distance record :	5 min d'échauffement / Préparation du mouvement Entraînement D 2 x 12

Entraînements

Les exercices par paires doivent être effectués en alternance avec 30 à 45 secondes de repos entre les séries.

Les exercices qui sont présentés en triplets doivent être effectués comme suit : C1, C2, C3, C2, C1, C2 jusqu'à ce que toutes les séries soient terminées, avec 30 secondes de repos après chaque série. Les séries et répétitions programmées s'appliquent à tous les exercices de la journée, à l'exception de la planche, qui serait double. Le poids doit être choisi de manière à constituer un défi, mais à permettre de réaliser toutes les répétitions de la série en respectant la forme. Tous les exercices peuvent être trouvés sur Internet, et peuvent tous être réalisés avec des objets faits maison ou trouvés de manière créative à la maison. Dans le cas de l'aviron, qui est une activité de résistance, remplacez-le par un exercice semblable en utilisant une « bande de résistance » en caoutchouc. Il y a des exemples dans la petite carte au lien suivant, fournie par les PSP :

http://media.releasewire.com/photos/show/?id=118070

Ce site n'est pas assujetti à la loi sur les langues officielles.

Entraînement A	Entraînement B
A1) Sauts en hauteur	A1) Levée de jambe simple
A2) Banc incliné	A2) Développés assis avec haltères
B1) Flexion des jambes avec charge derrière la tête	B1) Pont de fessiers
B2) Tirage vertical à la poitrine à la poulie haute	B2) Flexions assises
C1) Levée de mines terrestres	C1) Levée latérale des haltères
C2) Planche	C2) Planche latérale
C3) Flexions verticales	C3) Traction vers le visage
Entraînement C	**Entraînement D**
A1) Fentes	A1) Soulevé de terre
A2) Développé couché	A2) Développés assis avec barres à disques
B1) Fentes latérales	B1) Soulevé de terre Sumo
B2) Tirage vertical à la poitrine à la poulie haute	B2) Flexion avant du tronc avec haltères
C1) Levée de mines terrestres	C1) Élévation frontale des haltères
C2) Planche	C2) Planche latérale
C3) Haussement des épaules	C3) Voltige inversée

ANNEXE C

TABLEAU DE PROGRESSION DES COURS (PAR MÉTIER)

Niveau	Grade	Infanterie	Blindé	Artillerie	Génie	GEMRC	Transmission en compagne	Logistique
PP1 P rés	Élof a lt	QMB (O) P rés = (30 jours au total) Mod 1 (23 jours= Mod 1 QMB (O)/BMQ) et Mod 2 (7 jours= Mod 2 QMB (O))						
		QMB (O)-T P rés (55 jours) Les mods ne sont pas disponibles pour ce cours						
		PP1.1 (65 jours) Mod 1 (20 jours) Mod 2 (23 jours) Mod 3 (22 jours)	PP1 Reco blindée Chef tp reco (70 jours) Mod 1 (30 jours) Mod 2 (40 jours)	PP1.1 (55 jours) Mod 1 (12 jours) Mod 2 (10 jours) Mod 3 (11 jours) Mod 4 (12 jours) Mod 5 (10 jours)	PP1.1 COG NE (61 jours)	PP1 Officier GEMRC (70 jours) PP1.2 Officier GEM (53 jours)	PP1 CEOT (105 jours) Mod 1 (23 jours) Mod 2 (39 jours) Mod 3 (13 jours) Mod 4 (30 jours)	COOL (27 jours) COLT (38 jours)
		OEMSA (8 jours) Mod 1 (1 jour - AD) Mod 2 (1 jour - AD) Mod 3 (1 jour - AD) Mod 3 Pt 2 (5 jours)						
		POSFAC (5.5 jours) Mod 1 (1.5 jours - DL) Mod 2 (3 jours - AD)						
PP2 P rés	Capt	COAT P rés (20 jours) Mod 1 (10 jours - AD) Mod 2 (10 jours - Rés)						
		POSFAC (7.5 jours) Mod 3 (1.5 jours - AD) Mod 4 (2 jours - AD) Mod 5 (2 jours - AD) Mod 6 (2 jours - AD)						
				OOA débarqué (28 jours) Mod 1 (15 jours) Mod 2 (13 jours) Officier Ops de l'Artillerie (16 jours) Mod 1 (9 jours) Mod 2 (7 jours)		PP2 Officier GEM avancé (20 jours)	PP2 FSOC (22 jours) Mod 1 (10 jours - AD) Mod 2 (12 jours - Rés.)	Cours spécialiste log (Fin. Gestion du matériel, tpt)
		PRes AOC (74 jours) ...offer sur 11 mois en 3 classes dirigees Tut 1 (35 jours - DL). Tut 2 (24 jours - Div.). Tut 3 (15 jours - CACSC)						
PP3 P rés	Maj	CCID (14 jours)	Recce Sqn Comd (22 jours) Mod 1 (8 jours - AD) Mod 2 (14 jours - Rés.)	Commandant de batterie (11 jours)				Logistique avancée

Cours à prendre à ce grade	Période de perfectionne	MSEOp	TECH GEST MAT (SOUT)	CUISINIER	ARH	ASF	TECH V	TECH ARMT
Sdt	PP 1	QMB	QMB	QMB	QMB	QMB	QMB	QMB
		NQ3 MSEOp (3 Cl 3 Div CA DÉT Edmonton) ÉTÉ 1 (39 jours)	NQ3 TECH GEST MAT (SOUT) (CILFC BORDEN) ÉTÉ 1 (37 jours)	QR CUISINIER (qual de grade) Sdt (CILFC BORDEN) ÉTÉ 1 (65 jours)	QR ARH (qual grade) SDT Mod 1 ÉTÉ 1 (63 jours)	QR ASF (qual grade) Sdt ÉTÉ 1 (43 jours)	***ATTC (mod 1 et 2 terminés) et habilitation de sécurité (niv II) initié par unité	
							Chauff véh (VSLR, VULR [M])	
							*** La cote de sécurité de niveau II (secret) doit etre au CQ avant de poursuivre l'instr propre au GPM	
							PP 1.1 Instr technique commune du GEMRC (PRC apprenti) 11 jours	
							PP 1.2 Instr technique commune du GEMRC (CRTT) 23 jours	
		Les militaires du GPM Logistique peuvent désormais recevoir/porter un insigne de coiffure de la Log a la fin de la PP1 (politique signée par le commandant CILFC)					PP 1.3 Petits moteurs matériel de soutien été 1 (20 jours)	PP 1.3 Élémentaires (C7, C8, M203) été 1 (20 jours)
NIVEAU OPÉRATIONNEL DE COMPÉTENCE (NOC) DANS LE GMP; LE MIL DOIT TERMINE LA PP1 DANS LES 2 ANS (cuisinier et véh, 3 ans) conf a l'OAC 24-31								
Cpl	PP 2	Expérience de 18 à 24 mois entre la fin de la NQ3 et la NQ5	NQ 5 TECH GEST MAT (SOUT) (CILFC BORDEN) été 2 (28 jours)	FCE CUISINIER (DRCCC) GRN EDMONTON CUISINE PRINCIPALE CELL INSTR - 100 JOURS CALENDRIER	QE (qualification fondée sur l'expérience)	QE (qualification fondée sur l'expérience)	PP 2.1 Instr technique commune du GEMRC (compagnon) été 2 (11 jours)	
							Cours de conduite de veh a freins a air et de VLLR (prelable pour la PP2 tech veh)	PP 2.2 Eqpt auxiliare ete 2 (19 jours)
							PP 2.2 Systeme hydraulique, transmission, friens, direction, suspension été 2 (24 jours)	PP 2.3 C9, 9mm, fusil et fonctions au champ de tir été 2 (27 jours)
		NQ5 Chauf MR (CILFC BORDEN) été 3 (26 jours)		Une année d'experience entre la fin de la NQ4 et le RQ CPL			PP 2.3 Recuperation été 2 (24 jours)	PP 2.4 C6, 84mm, M72 été 3 (28 jours)
								PP 2.5 .50, C16 été 3 (25 jours)
							PP 2.4 Entretien des vehicules (legers) en service été 3 (20 jours)	PP 2.6 Mortier et hydraulique été 4 (20 jours)
				CUISINIER QR CPL (CILFC BORDEN) été 3 (42 jours)			PP 2.5 Entretien des vehicules (moyens) en service été 3 (20 jours)	PP 2.7 Obusier C3 été 4 (22 jours)
							PP 2.6 Entretien des vehicules (lourds) en service été 4 (20 jours)	(*2.6 et 2.7 DOIVENT etre suivis en order*)
							PP 2.7 Entretien des VBTP été 4 (10 jours)	
		GPM Logistique: LA QEL FAC PEUT EGALEMENT ETRE SUIVIE ENTRE LA NQ3/LA PP1 ET LA NQ5/LA PP2 (à la discretion de l'unite)					Les techs de veh et des armes doivent effectuer jusqu'a la PP 2.3 pour etre admissibles a la QEL FAC	
L'INSTRUCTION TECHNIQUE DU MILITAIRE ETANT TERMINEE. LE MILITAIRE EST PRET A PARTIR EN DEPLOIEMENT DANS SON GPM SUR LE PLAN OPERATIONNEL								
Cplc / Sgt	PP 3	NQ6A Chauf MR (CILFC BORDEN) (22 jours)	NQ6 tech gest mat (sout) (CILFC BORDEN) (27 jours)	Cuisinier QR CPLC (CILFC BORDEN) REG F SESSION (13 jours)	ARH QR SGT (CILFC BORDEN) (27 jours)	ASF QR SGT (CILFC BORDEN) (34 jours)	PP3 Inst commune du GEMRC (superviseur) (23 jours)	
		ALL TRADES ILP (INTERMEDIATE LEADERSHIP PROGRAM)						
Adj	PP 4						PP3 Inst commune du GEMRC (gestionnaire) (26 jours) (Promo au garde d'adj, changement de GPM a TGET)	
		PIL POUR TOUS LES GRADES (PROGRAMME INTERMEDIARE EN LEADERSHIP) = 14 jours - DL						
Adjum		PIL POUR TOUS LES GRADES (PROGRAMME AVANCEE EN LEADERSHIP) = Mod 1 (10 jours - DL) Mod 2 (15 jours)						
Adjuc	PP 5	Cours d'equipe de commandement d'unite (7 jours) = Mod 1 (5 jours - CCEMAC) Mod 2 (2 jours - AD)						

Niveau	Cours à prendre à ce grade	Infanterie	Arme blindée	Artillerie		Génie de combat	Transmissions (CTRC)		
				Pièces de l'artillerie	OP		Op trans	Tech ligne	Tech IS/Tech trans
PP 1	Sdt	Qualification militaire de base (23 jours)							
		PP1 Inf (35 jours) Mod 1 (15 jours) Mod 2 (20 jours)	**PP1 Blindée (36 jours)** Comm blindée (5 jours) Cond roue (2 jours) VULR (9 jours) QMR cavalier (20 jours)	**PP1 Artilleur** (14 jours)		**RMQ sapeur (80 jours)** Mod 1 Ens outil (5 jours) Mod 2 Demo (20 jours) Mod 3 Pontage (12 jours) Mod 4 Mines (5 jours) Mod 5 Recherche (8 jours) Mod 6 QMB et obstacle (10 jours) Inst supp (20 jours)	**Cond roue armée commun (Milcot et/ou VSLR + MMN)** (2 à 3 mois les fins de sem)	**Cond roue armée commun (LSVW/ Milcot Clak variante)** (2 à 3 mois les fins de sem)	**Tech IS** (tous en ébauche) **QG Sldt tech trans** (65 jours) Mod 1 (18 jours) Mod 2 (6 jours) Mod 3 (23 jours) Mod 4 (18 jours)
				Membre éqp pièce (2 semaines)			**QG- Sldt Op Trans(42 jours)** Mod 1 (5,5 jours) Mod 2 (20 jours) Mod 3 (16 jours) **ou suivre le cours de la F rég si disponible (76 jours)*	**QG - Sldt Tech piste (94 jours)** Mod 1 (45 jours) Mod 2 (44 jours)	**QG - Sldt Tech tran** (24 jours) Mod 1 (4 jours) Mod 2 (20 jours)
PP 2	Cpl	**IBMG** (10 jours)		**Tech PC** (18 jours) Mod 1 (10 jours) Mod 2 (8 jours)	**Membre dét PO** (10 jours)	**QG Caporal (84 jours)** Essentiel (56 jours) Supplémentaire (28 jours)	**QG Cpl Op Trans** (42 jours)	**RQ - Cpl Tech piste (38 jours)** Mod 1 (12 jours) Mod 2 (21 jours) Mod 3 (5 jours)	**QG - Sldt Tech tran** (24 jours) Mod 1 (4 jours) Mod 2 (20 jours)
				Tech Reco (17 jours)					
				ATBDC (9 jours) then **ATBMC** (10 jours) or **ATAC** (5 jours) *(demande souvent une exemption)*	**ATBDC** (9 jours) puis **ATAC** (5 jours)*(demande souvent une exemption)*				
		Qualification élémentaire en leadership (QEL) = Mod 1 (9 jours - DL) Mod 2 (11 jours) Mod 3 (17 jours)							
		CCSI (35 jours)	**QG Cplc (16 jours)**	**QEL Artilleur (17 jours)**		**QG Cplc Eng Cbt**			
				Cmdt éqp pièce (14 jours)	**Cmdt OP dét (19 jours) Mod 1 (12 jours) Mod 2 (7 jours)**				
PP3	Cplo		**Cmdt dét pièce** Mod 1 (6 jours) Mod 2 (20 jours)	**Cmdt dét pièce** (14 jours)	**Cdmt dét PO** (4-5 weeks)	**Cmdt Sect (49 jours)** Mod 1 (1 jour - DL) Mod 2 (48 jours) *(en révision)*	En cours : **QG Sgt Op Tran** (15 jours) + FRT Nouveau cours **QG Sgt Op Tran** (48 jours) Mod 1 (22 jours) Mod 2 (14 jours) Mod 3 (12 jours)	**Sgt Tech piste QC** (35 jours) Mod 1 (5 jours) Mod 2 (30 jours)	**AC**
				GATS (44 jours) Mod 1 (18 jours) Mod 1 préalable : Tech Reco Mod 2 (9 jours) Mod 3 (17 jours) *Mod 2 préalable : Tech PC + ATAC*					
	Sgt	**AFFRSO** (10 jours)		**GATSM** (20 jours) Prereq is GATS Mod 1	**Cours Adj FSCC***(assurez-vous de suivre des cours de ligne pour fusil lance-amarre tout au long de votre carrière sinon vous serez un Sgt sur les cours techniques de base qui aurait dû être pris comme un bdr)*	**Cmdt troupe** Mod 1 (11 jours - AD) Mod 2 (22 jours) *(en révision)*	**QG Cmdt Op Trans** (jours à confirmer)	**QG Cmdt tech ligne** (jours à confirmer)	**AC**
		DP3B Cmdt Pl inf (20 jours)							
		Qualification intérmediare en leadership (QEL) = Mod 1 (10 jours — AD) Mod 2 (15 jours) = Mod 1 (10 jours - DL) Mod 2 (15 jours)							
PP4	Adj	**SMC Inf (20 jours)** Mod 1 (10 jours - AD) Mod 2 (10 jours)	**Adj troupe PP4 (24 jours)**	**Cours SMB** (15 jours)	S.O.				AC
		Programme supérieur en leadership (PSL) = 14 jours - AD)							
	Adjum	**Programme avancé en leadership (PAL) = Mod 1 (10 jours — AD) Mod 2 (15 jours)**							
PP5	Adjuc	**Cours d'équipe de commandement d'unité (CECU) (7 jours) = Mod 1 (5 jours-CCEMAC) Mod 2 (2 jours — AD)**							

CONTRIBUTEURS

Avec gratitude, merci au capitaine (retraité) Benson Lum, pour le prototype,
ainsi que pour ses idées, son travail créatif et son expertise.

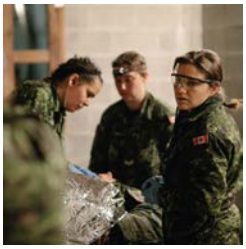
Lieutenant-général (retraité) Christine Whitecross
Colonel Matthew Haussmann
Colonel honoraire Bill Diamond
Lieutenant-colonel Sophie Drolet
Lieutenant-colonel (médecin)) Sylvain Gagné
Lieutenant-colonel Natalie De Roij
Lieutenant-colonel André Simard
Major Donna Allen
Major Anh Foort
Major Alexandra Haussmann
Major Natasha Lewis
Major Emily MacKinnon
Major Steve McNally
Major Ward Trythall
Major Marc Whitehead
Major Mark Ruban
Capitaine Iska Scholl
Capitaine Gary Boudreau
Capitaine Kimberley Ettel
Capitaine Kimberly Funk
Capitaine André Girard
Capitaine Graeme Kaine
Capitaine Patricia Laing
Capitaine Julie Low
Capitaine Brennan Maclaughlan
Capitaine Jeff Manney
Capitaine Genevieve Martel
Capitaine Loretta O'Brien
Capitaine (retraité) Jim Purdy
Capitaine Jonathan Link
Lieutenant Aaron Stryd
Lieutenant Kendra Steinbring
Sous-lieutenant (retraité) Docteur Andrzej Kotlicki
Élève-officier Sarah Haussmann
Élève-officier Jake Giczi
Adjudant-chef Stu Hartnell
Adjudant-chef Michael Lever
Quartier-maître 1 (retraité) Sean Hommersen
Adjudant-maitre Bethany Grant
Adjudant-maitre Lisa Kachanoski
Adjudant-maitre Eric Kavanagh
Adjudant-maitre Bliss Winik
Adjudant-maitre Andrew Gordey
Adjudant Sarah Branje
Adjudant Robert Gates
Adjudant Sonya Langlois
Adjudant Angus Todd
Sergent Michelle Meredith
Caporal-chef Annalyn Fabian
Caporal-chef Jen Prest
Caporal-chef Amy Rosta
Caporal Jenna Laine
Caporal Calvin Lo
Caporal Evelyn Welsh
Bombardier Albert Law
Soldat Elisabeth Lisik
Soldat Daniel Pereira
Annika Trythall
Victoria Haussmann
Kieran Trythall
Claire Haussmann
Nikki Jalbert
Julie Hubert

MENTION DES SOURCES DE PHOTOGRAPHIES

Couverture
Matelot de 1re classe Zach Barr
Groupe de Soutien de la 5e Division du Canada

Couverture du Partie I
Bombardier Albert Law
39e Groupe-brigade du Canada, Affaires publiques

Page 44
Soldat Daniel Pereira
39e Groupe-brigade du Canada, Affaires publiques



Couverture du Partie II
Bombardier Albert Law
39e Groupe-brigade du Canada, Affaires publiques

Page 56
Soldat Daniel Pereira
39e Groupe-brigade du Canada, Affaires publiques

Page 60
Soldat Daniel Pereira
39e Groupe-brigade du Canada, Affaires publiques

Page 65
Major Alex Haussmann
Quartier général de l'Armée canadienne

Page 67
Major Alex Haussmann
Quartier général de l'Armée canadienne

Page 72
Sergent Amanda Eriksen
5e Régiment d'artillerie de campagne (Colombie-Britannique), ARC

Page 73
Capitaine Iska Scholl
Royal Westminster Regiment

Page
Soldat Daniel Pereira
39e Groupe-brigade du Canada, Affaires publiques

Couverture du Partie III
Bombardier Albert Law
39e Groupe-brigade du Canada, Affaires publiques

Page 100
Major Alex Haussmann
Quartier général de l'Armée canadienne

Page 106
Lieutenant-colonel Jesse van Eijk
1er Groupe brigade mécanisé du Canada et Escadron des transmissions

Page 114
Caporal-chef Jennifer Kusche
Caméra de combat des FC

Page 145
Capitain Graeme Kaine

ACRONYMES (SUITE)

AAPCM	Application d'accès pour le personnel civil et militaire
ACC	Anciens Combattants Canada
ACS+	Analyse comparative entre les sexes+
ACT	Attirail de combat sur le terrain
ARO	Âge de retraite obligatoire
BEA	Bibliothèque électronique de l'Armée
CAN-ARMYGEN	Message général des Forces canadiennes
CANFORGEN	Message général des Forces canadiennes
Capt Adj	Capitaine-adjudant
Cat-P	Catégorie permanente
Cat-T	Catégorie temporaire
CCSA	Cours de chef subalterne de l'Armée
CCSI	Cours de chef subalterne de l'infanterie
CCSI	Cours de commandant de section d'infanterie
Cellule Ops	Cellule des opérations
CEMD	Chef d'état-major de la défense
CF 98	Rapport de blessure
CF 52	Formule générale de demande d'indemnité
CFC	Couteau, fourchette, cuillère
CLFC	Conseil de liaison des Forces canadiennes
Cmdt	Commandant
CMR	Collège militaire royal
COAT	Cours sur les opérations de l'Armée de terre
COTA	Cours sur les opérations tactiques de l'Armée
CP	Conditionnement physique
CPHYSD	Conditionnement physique de la Défense
CRFM	Centre de ressources pour les familles des militaires
DC	Décoration des Forces canadiennes
DCamC	Dessin de camouflage canadien
DDD	Départ dans la dignité
DFCVST	Directive des Forces canadiennes sur les voyages en service temporaire
DLFC	Indemnité différentielle de logement des Forces Canadiennes
DND 2269	Aide aux soins familiaux
DND 404	Permis de conduire militaire
DOAD	Directives et ordonnances administratives de la Défense
DPU	Dossier du personnel de l'unité
DRFBD	Demande de remboursement – Frais de bref déplacement
EDP	Examen de développement personnel
ENA	Effectif en non-activité
ERA	Évaluation et reconnaissance des acquis
ESEFR	Ententes sur le service extérieur des Forces de réserve
ESI	Exemptions de service et d'instruction
FAC	Forces armées canadiennes
FOIO	Force opérationnelle interarmées (Ouest)
GAD	Groupe d'aide au déploiement
GTFAC	Groupe de transition des FAC
IAT	Indemnité d'aide au transport
IATM	Instruction axée sur le théâtre et la mission
ICP	Infrastructure à clés publiques
IFR	Indemnité de la Force de réserve
IRPVD	Infrastructure du réseau privé virtuel de la défense
ISOC	Indemnité de service occasionnel en campagne
IVCR	Indemnité de vie chère en région
LF	Logement familial (le nouveau terme est unité de logement résidentiel [ULR])
LGBTQ2	Lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, queers et bispirituels
LPB	Lunettes de protection balistique
MARC	Mode alternatif de règlement des conflits
MDN	Ministère de la Défense nationale
MGA	Manuel de gestion de l'approvisionnement
MGAP	Maximum des gains annuels ouvrant droit à pension
MR	Militaire du rang
OAC	Ordres de l'Armée canadienne
OAFC	Ordonnances administratives des Forces canadiennes
OC	Ordres courants
OEMSA	Officier d'état-major subalterne de l'Armée
OER	Occasions d'emploi dans la Réserve
ORFC	Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes
PAI	Personnel en attente d'instruction
PAI	Plan d'apprentissage individuel
PAMFC	Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes
PCP	Permis de conduire provincial
PD1	Période de développement 1
PDER	Programme de dédommagement des employeurs de réservistes
POSFAC	Programme de perfectionnement des officiers subalternes des FAC
POV	Véhicule personnel
PPM	Plats prêts à manger
PSP	Programmes de soutien du personnel
PSTFC	Planification et suivi des tâches des Forces canadiennes
QEL	Qualification élémentaire en leadership
QMB	Qualification militaire de base
QMC	Quartier-maître de compagnie
QMR	Quartier-maître régimentaire
RAD ou MDN-Apprentissage	Réseau d'apprentissage de la Défense
RARM	Régime d'assurance-revenu militaire
RED	Réseau étendu de la Défense
RIC	Ration individuelle de campagne
RSSFP	Régime de soins de santé de la fonction publique
RTLC	Rémunération tenant lieu de congé
s/off	Sous-officier
SDPM	Sommaire des dossiers du personnel militaire
SEM	Salle d'examen médical
SGRH	Système de gestion des ressources humaines
SMR	Sergent-major de régiment
SPD	Système de promotion par délégation
SR	Salle des rapports

ACRONYMES (SUITE)

SSBSO	Soutien social aux victimes du stress opérationnel
ST	Service temporaire
TSO	Traumatisme lié au stress opérationnel
UDA	Uniforme distinctif pour les trois armées
ULR	Unité de logement résidentiel

Manuel d’information du soldat
Publié avec l’autorisation du commandant, 39e Groupe-brigade du Canada
2023