



LA RÉSERVE DE L'ARMÉE

AU CANADA



MANUEL
D'INFORMATION
DU SOLDAT
2026



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 à 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-scgsc.mil.ca/DTICS/SITE/CGCS_Details_e.asp?NSN=761020A0X8792



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

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
originellement 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

ACRONYMES 1**Avant l'enrôlement - Ce qu'il faut lire avant de décider de s'enrôler****CHAPITRE 1 : BIENVENUE DANS LA RÉSERVE DE L'ARMÉE! 7**

Section 1 : Dans quoi me suis-je embarqué?!?	7
La Réserve de l'Armée canadienne. Qu'est-ce que c'est, et pourquoi voudrais-je m'y enrôler?	7
La culture. Qu'est-ce que c'est?	7
J'ai entendu dire que l'Armée est un « petit monde ». Pourquoi les gens disent-ils cela?	8
2ELGBTQI+. Tout le monde est-il le bienvenu? Comment dois-je m'adresser aux gens si je ne connais pas leur genre?	8
Prise en compte du genre. Quelle incidence le genre a-t-il sur mon expérience? Des conseils à ce sujet?	8
Accommodements religieux	9

CHAPITRE 2 : ATTENTES 10

Section 1 : À quelle fréquence ma présence est-elle requise?	10
Section 2 : Environnement de travail : Comment le travail se déroule-t-il?	10
Section 3 : Une Journée Dans La Vie D'un Réserviste de L'Armée	13
Section 4 : Abandon : Puis-je quitter l'Armée si cela ne me convient pas? Dans quelle mesure est-il facile de la quitter?	13

CHAPITRE 3 : CHOISIR SA VOIE 14

Section 1 : Officier et militaire du rang (MR)	14
Quelle est la différence?	14
Qu'est-ce qui me convient le mieux?	14
Section 2 : Métiers de la réserve de l'armée	14
Quelles sont les professions offertes dans chaque unité?	14
Métiers militaires et critères pour chacun d'eux	14
Changer de métier — Reclassement volontaire	15
Que devrais-je considérer avant de changer de métier?	15
Quelle est la marche à suivre pour changer de métier?	15

CHAPITRE 4 : PAYE 16

Section 1 : Être payé	16
Taux de rémunération. Combien suis-je payé à chaque grade?	16
Catégories de rémunération. Comment cela fonctionne-t-il?	16

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
Politique concernant la rémunération. À quelle fréquence serai-je payé?	16
Vérifier ma paye. Comment puis-je vérifier ma paye chaque mois? Est-il possible de recevoir mon dossier de paye par courriel?	16
Section 2 : Problèmes liés à la paye	17
Trop ou pas assez. Que dois-je faire si je relève une erreur de rémunération ou si je n'ai pas été payé?	17
Remboursement. Cas de paiement en trop accidentel	18
CHAPITRE 5 : AVANTAGES	19
Section 1 : Avantages automatiques	19
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?	19
Indemnité de service occasionnel en campagne. Ai-je droit à une rémunération supplémentaire lorsque je vis sur le terrain?	19
Indemnité de service temporaire. Ai-je droit à un supplément si je suis loin de chez moi?	19
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?	20
Section 2 : Avantages pour lesquels vous devez présenter une demande	20
Vêtements. Quels sont les vêtements pour lesquels je peux être remboursé?	20
Assurance dentaire. Les réservistes ont-ils droit à un régime d'assurance dentaire?	20
Remboursement des frais de scolarité. Les frais d'inscription à l'université, au collège ou à un autre établissement sont-ils couverts?	20
Indemnité d'aide au transport – ou aide au transport quotidien. Existe-t-il une aide financière pour les déplacements de soir à mon unité?	20
Remboursement des frais de déplacement pour des tâches ou des cours de longue durée	21
Plaques d'immatriculation pour vétérans. Puis-je en avoir une et quels en sont les avantages?	21
Hébergement et location de voitures	21
Carte 1 FC. Quelles sont les réductions accordées aux militaires, et comment puis-je en bénéficier?	22
Centre de ressources pour les familles des militaires. Puis-je y obtenir de l'aide pour obtenir des prestations?	22
Abonnement à un centre de conditionnement physique. L'Armée couvre-t-elle mon abonnement?	22
Aide financière. Existe-t-il une aide financière générale pour la planification financière ou les prêts?	22
Section 3 : Avantages auxquels vous n'avez pas droit	22
CHAPITRE 6 : ÉTUDES	23
Section 1 : Remboursement de vos études postsecondaires civiles	23
Si l'Armée me fournit une aide financière pour mes études, est-ce que je lui dois quelque chose en retour?	23
Programme de développement personnel - Remboursement des dépenses relatives aux études.	23
Comment faire pour obtenir plus de détails?	24
À l'aide! Je ne comprends toujours pas comment cela fonctionne	24
Section 2 : Crédit pour les cours	24
Les cours de l'Armée me permettent-ils d'obtenir des crédits d'études secondaires ou universitaires?	24

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
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?	24
Section 3 : Bourses d'études et d'entretien	25
L'Armée en offre-t-elle? Comment puis-je y accéder?	25
Section 4 : Collège militaire royal	25
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?	25
Section 5 : Allocation pour études et formation	25
CHAPITRE 7 : COUVERTURE MÉDICALE ET DENTAIRE	26
Section 1 : Assurance-santé	26
Section 2 : Lunettes	26
Lunettes de protection balistique	26
Section 3 : Soins dentaires	26
CHAPITRE 8 : DÉPLOIEMENTS ET AUTRES POSSIBILITÉS DE DÉPLACEMENT	28
Section 1 : Opérations au Canada	28
Section 2 : Opérations à l'extérieur du Canada	28
CHAPITRE 9 : ENRÔLEMENT	29
Section 1 : Marche à suivre pour s'engager dans l'Armée	29
Section 2 : Est-ce qu'il y a des programmes d'enrôlement pour les Autochtones? Quels sont-ils et quelles qualifications offrent-ils?	30
Juste après l'enrôlement – Ce qu'il faut lire après avoir joint votre unité	
CHAPITRE 10 : L'UNITÉ	35
Section 1 : Structure de l'unité	35
Chaîne de commandement. Qui sont tous ces gens et que font-ils?	35
Le commandant. Qui est-ce?	35
Le sergent-major de régiment. Qui est-ce?	35
Le capitaine-adjutant. Qui est-ce?	36
La cellule des opérations de votre unité (Ops). Quelle est la fonction de ses membres?	36
Les quartiers-maîtres. Qu'est-ce que c'est?	36
Votre salle des rapports. Quel est l'objectif de la salle des rapports?	36
Les mess	36

TABLE DE MATIÈRES (suite)**PAGE**

Section 2 : Ce que vous devrez savoir sur l'administration de base	37
Obtenir une carte d'identité militaire	37
Section 3 : Gestion de l'information dans une unité	37
Demeurer informé. Comment vous assurer que vous êtes au courant de ce qui se passe en général?	37
Section 4 : Les comptes utiles que vous devriez créer pour vous-même – et pourquoi	37
Réseau étendu de la Défense. Comment puis-je accéder à l'intranet et à mon compte de messagerie de l'Armée?	37
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?	38
Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD ou MDNApprentissage). Comment puis-je accéder à l'ensemble des cours en ligne de l'Armée?	38
Logistik Unicorp. Comment puis-je commander mes articles de l'UDE en ligne?	38
Système de soutien administratif militaire (Gestion SSAM). Où sont stockés tous mes renseignements personnels et puis-je les consulter?	38

CHAPITRE 11 : INSTRUCTION 40

Section 1 : Soirées d'entraînement en semaine	40
Heure. À quelle heure les gens arrivent-ils et partent-ils?	40
L'horaire. Comment puis-je savoir ce que nous ferons ces soirs-là?	40
Équipement. Comment puis-je savoir ce que je dois porter et apporter avec moi chaque soir?	40
Entreposage. Y a-t-il un endroit au manège militaire où je peux ranger mon équipement?	40
Section 2 : Participation à un exercice de fin de semaine	41
Planification. Comment puis-je savoir ce que nous allons faire pendant l'exercice?	41
Vie en campagne. À quoi ressemble un exercice de fin de semaine?	41
Bagages. Ce qu'il faut emporter et comment préparer ses bagages pour une fin de semaine.	42
Étiquette relative aux tentes. Comment partager une tente (ou toute autre espace habitable) avec 30 autres personnes de différents genres	43
Section 3 : Participation à un cours	43
Préparation des bagages	43
Vêtements civils	44
Inscription à un cours. Comment puis-je informer mon unité que je veux et peux être inscrit à un cours?	44
Section 4 : Qualification militaire de base	45
Comment se déroule le cours?	45
Comment puis-je me préparer?	45
Conseils pour réussir l'instruction de base (par de jeunes diplômés)	46
Section 5 : Emploi d'été	46

CHAPITRE 12 : TOILETTE ET HYGIÈNE PENDANT L'INSTRUCTION 48

Section 1 : Soins dentaires	48
Soin des dents sur le terrain	48

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
Section 2 : Aller aux toilettes quand il n'y en a pas	48
Uriner	48
Aller à la selle	49
Hygiène personnelle	49
Section 3 : L'hygiène menstruelle sur le terrain	49
Être prête pour ses règles	49
Comprendre vos options : gestion des règles pendant l'entraînement	49
Section 4 : Articles de toilette	50
Section 5 : Douches	50
Section 6 : L'hygiène de rasage sur le terrain	50
CHAPITRE 13 : TENUE VESTIMENTAIRE — ET GESTION DE TOUT VOTRE NOUVEL ÉQUIPEMENT	52
Section 1 : Règlement sur la tenue vestimentaire	52
Manuel d'instructions sur la tenue	52
Accessoires	52
Tatouages	52
Coiffure/Ongles/Boucles d'oreilles et bijoux/Maquillage/Faux cils	52
Section 2 : Achats d'articles d'uniforme (et obtenir un remboursement de l'Armée)	54
Le processus : obtenir un remboursement pour les vêtements que vous achetez vous-même	54
Indemnité pour soutien-gorge	54
Indemnité pour sous-vêtements	54
Indemnité pour les bottes	54
Indemnité pour T-shirts de maternité ou d'allaitement	55
Section 3 : Obtenir et se débarrasser des articles d'uniforme	55
Tenue vestimentaire : commande initiale et obtention d'articles neufs ou de remplacement	55
Dessin de camouflage canadien : commande initiale et obtention d'articles neufs ou de remplacement	55
Mise au rebut des articles d'uniforme de l'UDA ou du DCamC	56
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?	56
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?	56
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?	56
Section 4 : Modification de l'équipement	57
Ajustement. Si mes uniformes ne me vont pas, puis-je les faire ajuster et l'Armée paiera-t-elle les coûts associés?	57
Modifications à l'équipement. Comment puis-je faire ajuster mon équipement et qui peut m'aider?	58
Mon béret a l'air étrange. Que puis-je faire pour mouler mon béret correctement?	58
Section 5 : Tenue de mess (officiers et sous-officiers supérieurs uniquement)	59

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
Section 6 : Équipement perdu ou volé. Que dois-je faire si certaines pièces de mon équipement manquent?	59
CHAPITRE 14 : CONDITION PHYSIQUE	60
Section 1 : Se mettre en forme	60
Section 2 : Éviter les blessures	60
Composer avec une poitrine volumineuse. Comment rendre la course à pied moins inconfortable	60
Composer avec la course et le saut – le prix à payer après avoir eu des enfants	60
Soulever les objets correctement. Pourquoi est-ce si important dans l'Armée?	60
Section 3 : Normes de condition physique	61
Normes de condition physique pour les parcours. Quelle doit être ma condition physique pour participer aux cours?	61
Le test FORCE	61
Section 4 : Que faire pour vous protéger en cas de blessure pendant votre entraînement	62
Section 5 : Je viens de me blesser pendant mon entraînement. Que dois-je faire?	62
CHAPITRE 15 : COMPORTEMENT ET CONDUITE	63
Section 1 : Conduite	63
Attentes. Comment suis-je censé me comporter? Existe-t-il des lignes directrices à cet égard?	63
Se faire crier dessus. Mise en contexte	63
Manque de respect. À ne pas faire	63
Section 2 : Relations personnelles	63
Relations amoureuses au sein de votre unité – perspective préalable	64
Section 3 : Vos relations professionnelles avec les autres	64
Établissement de bonnes relations et choses à éviter	64
CHAPITRE 16 : LOGEMENT MILITAIRE	66
CHAPITRE 17 : ALCOOL ET DROGUE	67
Section 1 : Alcool	67
Section 2 : Drogues	67
Cannabis. Puis-je en consommer?	67
Drogues illicites. Puis-je en consommer?	67
Plus tard dans votre carrière – Ce qu'il faut lire lorsque vous occupez votre poste depuis un certain temps	

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

CHAPITRE 18 : ADMINISTRATION 71

Section 1 : Rédaction militaire	71
La note de service. Le document le plus important de l'Armée pour faire avancer les choses.	71
Où puis-je trouver l'ensemble des règles sur la rédaction militaire?	72
Terminologie officielle. L'Armée dispose-t-elle d'un dictionnaire des termes couramment utilisés?	72
Section 2 : Trouver des documents de grande et petite tailles	72
Formulaires. Où trouve-t-on l'ensemble des formulaires de l'Armée et comment puis-je y accéder?	72
Manuels. Où puis-je accéder à l'ensemble des manuels?	72
Livres de règles et politiques de l'Armée. En quoi consistent-ils et où puis-je y accéder?	72
Changements aux politiques. Comment faire pour me renseigner sur le sujet?	73

CHAPITRE 19 : PROGRESSION DU COURS ET PROMOTIONS 74

Section 1 : Cours	74
Quels sont les cours que je dois suivre pour exercer mon métier?	74
Mon unité m'y inscrira-t-elle automatiquement? À quelle vitesse dois-je les suivre?	74
Section 2 : Évaluation et reconnaissance des acquis	74
L'Armée reconnaîtra-t-elle mes qualifications civiles et militaires antérieures?	74
Section 3 : Promotions	75
Politiques de promotion. Quelles sont les exigences pour chaque grade?	75
Admissibilité à une promotion	76
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?	76
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?	77
Système de promotion par délégation. Puis-je passer directement de soldat à caporal-chef si j'ai suivi tous mes cours?	77
Promotion à un grade intérimaire pendant la durée de l'affectation (GIDA)	77
Section 4 : Attribution d'une commission à l'enrôlement	77
Attribution d'une commission : Si vous êtes déjà un militaire du rang	77
Attribution d'une commission spéciale pour les sdt, cpl ou cplc	78
Commission spéciale pour les sous-officiers supérieurs	78
Commission inversée. Si je suis un officier, puis-je devenir un sous-officier?	78

CHAPITRE 20 : POSSIBILITÉS DE PRENDRE UNE PAUSE SI VOUS EN AVEZ BESOIN 79

Section 1 : Prendre de courtes pauses (membres en service de classe A uniquement)	79
Je prends juste une nuit de repos	79
Demande d'exemptions de service et d'instruction (ESI) pour plusieurs semaines ou mois de congé	79

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
Congé de maternité et parental	79
Prise de congé (vacances pour les membres en service de classe B et C uniquement)	79
Section 2 : Prendre de longues pauses (classe A uniquement)	80
Réserve supplémentaire	80
Effectifs en non-activité. Que se passe-t-il si j'arrête simplement de me présenter?	80
Section 3 : Prendre une pause du travail (ou l'école) civil pour effectuer du travail militaire	80
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	80
CHAPITRE 21 : GROSSESSE	82
Section 1 : Les politiques	82
Section 2 : Grossesse	82
Y a-t-il des limites à ce que je peux faire pendant ma grossesse? Cours, rassemblements, etc.	82
Section 3 : Commande d'uniformes de maternité	83
Comment passer une commande et types d'uniforme fournis. Suis-je obligée de les porter?	83
Section 4 : Questions relatives à la rémunération. Ma grossesse aura-t-elle une incidence sur mon salaire?	83
Section 5 : Retour au travail après l'arrivée du bébé	84
Pompage du lait maternel. Comment faire quand je suis au travail? Comment dois-je le conserver?	84
Remboursement des vêtements d'allaitement	84
Demander de l'aide. Si je me sens dépassé-e par mon nouveau rôle de parent, à qui puis-je m'adresser pour obtenir de l'aide?	84
Comment puis-je me préparer à quitter le bébé et à reprendre le travail?	85
CHAPITRE 22 : TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE VOTRE VIE CIVILE ET VOTRE VIE MILITAIRE	86
Section 1 : Aborder votre employeur ou l'école au sujet de vos activités militaires	86
Section 2 : Lorsque votre exercice, un cours ou un déploiement est en conflit avec votre travail	86
Section 3 : Si votre employeur ou éducateur hésite à vous accorder le congé que vous avez demandé	87
Section 4 : À votre retour	87
Section 5 : Je suis tellement occupé à l'école que je ne peux pas accomplir mon travail auprès de la Réserve de l'Armée	87
CHAPITRE 23 : COURS DE CARRIÈRE CLÉS	88
Section 1 : Qualification élémentaire en leadership (QEL)	88
Documents de politique de la Qualification élémentaire en leadership	88
Comment puis-je me préparer?	89

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
Conseils pour réussir (de récents diplômés) et points d'échec courants (de l'école de Qualification élémentaire en leadership de Gagetown)	89
Section 2 : Cours d'officier. Les principaux... et ceux en ligne que vous devez suivre, probablement sans le savoir	90
Cours d'officier d'état-major subalterne de l'Armée de terre (OEMSAT). Très utile – fortement recommandé	91
Programme de perfectionnement des officiers subalternes des FAC (POSFAC). Très dense, mais indispensable	91
Section 3 : Perfectionnement professionnel et cours en ligne	92
Perfectionnement professionnel. Qu'est-ce que cela signifie et où puis-je trouver les possibilités de perfectionnement?	92
Cours en ligne. Comment puis-je accéder à l'ensemble des cours en ligne de l'Armée?	92
Balados utiles sur l'armée	92
Section 4 : Autres cours utiles	92
Permis de conduire militaire (DND 404). L'Armée peut-elle m'apprendre à conduire? Quels véhicules pourrais-je conduire?	92
CHAPITRE 24 : TEMPS DES IMPÔTS	94
CHAPITRE 25 : AUTRES LANGUES	95
Section 1 : Si je parle d'autres langues, puis-je les enregistrer auprès de l'Armée?	95
Section 2 : L'Armée peut-elle m'aider à apprendre une deuxième langue?	95
Rosetta Stone	95
Formation linguistique en français	95
CHAPITRE 26 : REPAS	96
Section 1 : Heures des repas. Quelles sont-elles?	96
Section 2 : Remboursement des repas – Dans quel cas mon repas est-il fourni ou remboursé?	96
Service temporaire (lorsque vous n'êtes pas au manège militaire)	96
Dans quel cas a-t-on droit au remboursement des repas?	96
Travail en dehors de la zone locale	96
Travailler dans la zone locale	97
Section 3 : Que m'offrira-t-on à manger?	97
CHAPITRE 27 : ENTREPRISES EXTERNES OFFRANT DES RABAIS AUX SOLDATS	98
Section 1 : Remises sur les produits	98
Section 2 : Remises sur les services	98
Banques. Y a-t-il des banques qui offrent des services propres aux réservistes? Comment cela fonctionne-t-il?	98
Conseils financiers. Si j'ai besoin de conseils financiers confidentiels, l'Armée peut-elle m'aider à en obtenir?	99

TABLE DE MATIÈRES (suite)

PAGE

CHAPITRE 28 : EMPLOI	100
Section 1 : Classes de service	100
Classe A. Travail à temps partiel	100
Classe B. Travailler dans le cadre d'un contrat à temps plein... mais toujours en tant que réserviste	100
Classe C. Travailler comme si vous étiez dans la Force régulière	101
Section 2 : Tâches à court terme	101
Section 3 : Emploi saisonnier à temps plein. En quoi cela consiste-t-il et comment puis-je m'inscrire?	101
Section 4 : J'ai besoin d'un emploi civil : Qui cherche activement à embaucher des réservistes?	102
CHAPITRE 29 : MÉDAILLES	103
Section 1 : Délai de délivrance	103
Section 2 : Montage des médailles	103
Comment dois-je m'y prendre?	103
Section 3 : Règles relatives au port des médailles	103
CHAPITRE 30 : DISCIPLINE	104
Section 1 : L'échelle mobile des problèmes	104
Section 2 : Violation de la loi civile. Si j'ai violé la loi, que dois faire maintenant?	105
Suis-je tenu de le signaler?	105
Section 3 : Avocats. Qui sont les avocats de l'Armée et peuvent-ils m'aider?	105
CHAPITRE 31 : SANTÉ : SOINS MÉDICAUX ET DENTAIRES	106
Section 1 : Assurance-maladie	106
Section 2 : Lunettes et verres correcteurs	107
Section 3 : Examens médicaux et cliniques médicales de l'Armée	108
Section 4 : Examens médicaux de l'Armée et catégories médicales – les mythes	108
Section 5 : Assistance en cas de maladie et de blessure – Si je me blesse pendant l'instruction, à quelle aide ai-je droit?	110
Section 6 : Carte de médicaments en vente libre. L'Armée peut-elle payer mes Tylenol, etc.?	111
Section 7 : Bien-être dans les hôpitaux	111
Section 8 : Soins dentaires	111
CHAPITRE 32 : MORAL, BIEN-ÊTRE, ET SANTÉ MENTALE	114

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
Section 1 : Aide pour les problèmes non urgents de l'unité	114
Section 2 : Obtenir de l'aide pour des problèmes sérieux	115
Section 3 : Assistance et ressources en matière de consultation	117
Section 4 : Groupe de transition. Si vous tombez malade ou êtes blessé alors que vous êtes en service	117
Section 5 : Aide financière	118
Régime d'assurance-revenu militaire (RARM)	118
Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)	118
Fonds pour le bien-être des soldats de la brigade	118
Section 6 : Autres mesures à prendre si vous avez été désavantagé	119
Dépôt d'une demande de règlement des griefs	119
Section 7 : Personnes pouvant vous aider	119
Officiers désignés	119
Accompagnateurs désignés	119
Ombudsman	119
CHAPITRE 33 : VOTRE FAMILLE	120
Section 1 : Plan de garde familiale	120
Qui s'occupera de votre famille s'il vous arrive quelque chose?	120
Centre de ressources pour les familles des militaires. La première étape pour découvrir une multitude de services locaux	120
Section 2 : Garde d'enfants. Existe-t-il une aide financière pour les réservistes?	120
CHAPITRE 34 : QUITTER L'ARMÉE	121
Section 1 : Libération. Quand pourrai-je obtenir ma libération? Quel est le processus à suivre?	121
Section 2 : Prolongation de l'âge de retraite obligatoire. Pendant combien de temps puis-je demeurer en uniforme?	121
Section 3 : Pension. En existe-t-il une pour la classe A? La classe B? S'agit-il d'une bonne pension?	121
Section 4 : Cérémonie de départ dans la dignité – Lorsque je serai libéré, de quelle manière mon temps en service sera-t-il reconnu?	122
CHAPITRE 35 : TECHNOLOGIE	123
Section 1 : Ordinateurs	123
Obtenir un ordinateur. Si votre unité n'en a pas assez, ou si vous ne pouvez pas y accéder.	123
Section 2 : Appareils électroniques personnels au travail	123
Ordinateur portable personnel au travail. Cette pratique est-elle autorisée?	123
Téléphone personnel au travail. Est-il permis d'apporter son téléphone au travail? Est-il possible de le charger au travail?	123

TABLE DE MATIÈRES (suite)

	PAGE
Section 3 : Travail à distance	124
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?	124
CHAPITRE 36 : MÉDIAS SOCIAUX	125
CHAPITRE 37 : RÉCOMPENSES ET DISTINCTIONS	126
ANNEXE A : EXEMPLE DE LISTE DU MATÉRIEL À EMPORTER	127
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	129
ANNEXE C : TABLEAU DE PROGRESSION DES COURS (PAR MÉTIER)	133
CONTRIBUTEURS	136
MENTION DES SOURCES DE PHOTOGRAPHIES	137

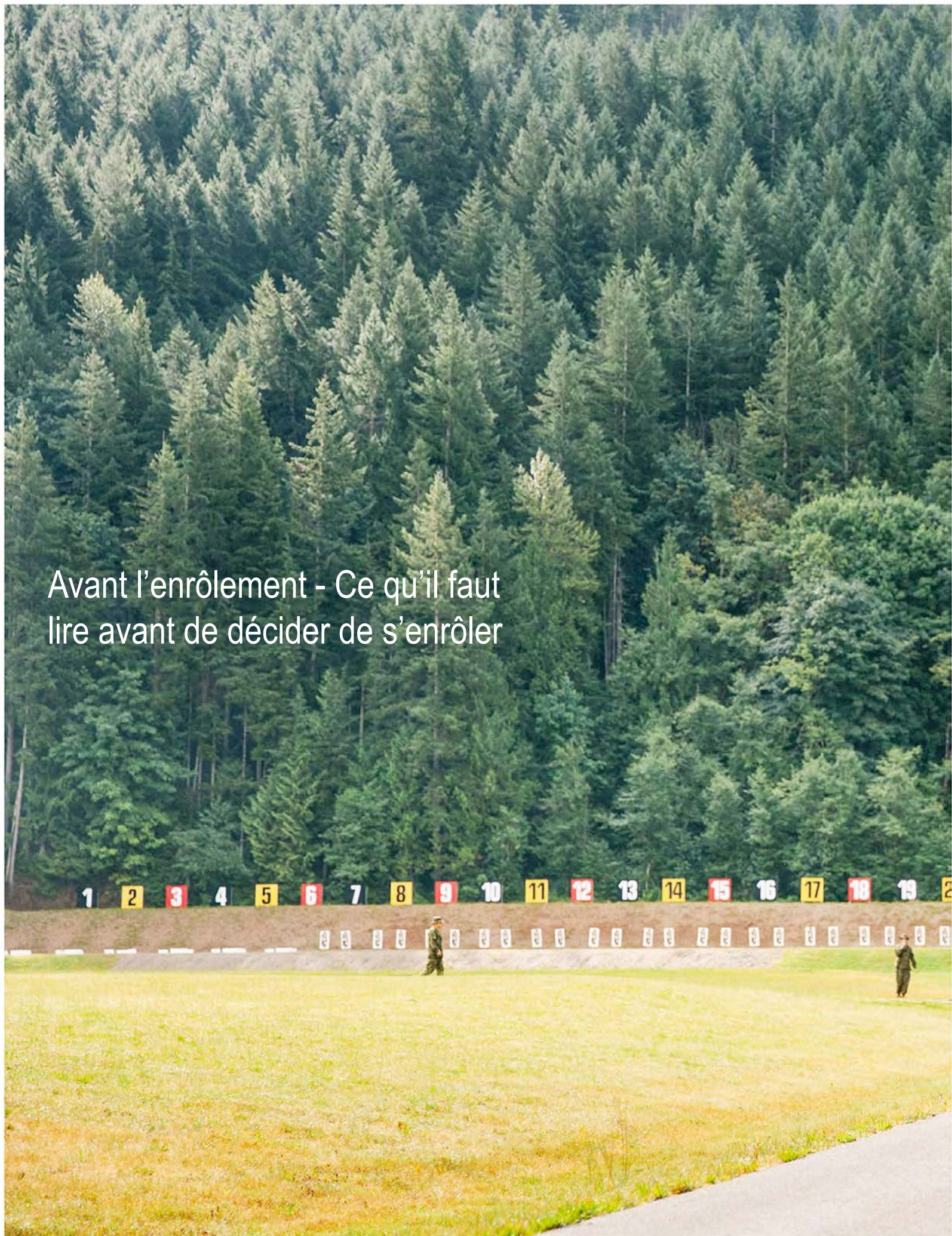
ACRONYMES

AAPCM	Application d'accès pour le personnel civil et militaire	IRPVD	Infrastructure du réseau privé virtuel de la défense
ACC	Anciens Combattants Canada	ISOC	Indemnité de service occasionnel en campagne
ACS+	Analyse comparative entre les sexes+	IVCR	Indemnité de vie chère en région
ACT	Attirail de combat sur le terrain	LF	Logement familial (le nouveau terme est unité de logement résidentiel [ULR])
ARO	Âge de retraite obligatoire	LGBTQ2	Lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, queers et bispirituels
BEA	Bibliothèque électronique de l'Armée	LPB	Lunettes de protection balistique
CAN-ARMYGEN	Message général des Forces canadiennes	MARC	Mode alternatif de règlement des conflits
CANFORGEN	Message général des Forces canadiennes	MDN	Ministère de la Défense nationale
Capt Adj	Capitaine-adjutant	MGA	Manuel de gestion de l'approvisionnement
Cat-P	Catégorie permanente	MGAP	Maximum des gains annuels ouvrant droit à pension
Cat-T	Catégorie temporaire	MR	Militaire du rang
CCSA	Cours de chef subalterne de l'Armée	OAC	Ordres de l'Armée canadienne
CCSI	Cours de chef subalterne de l'infanterie	OAFC	Ordonnances administratives des Forces canadiennes
CCSI	Cours de commandant de section d'infanterie	OC	Ordres courants
Cellule Ops	Cellule des opérations	OEMSA	Officier d'état-major subalterne de l'Armée
CEMD	Chef d'état-major de la défense	OER	Occasions d'emploi dans la Réserve
CF 98	Rapport de blessure	ORFC	Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes
CF 52	Formule générale de demande d'indemnité	PAI	Personnel en attente d'instruction
CFC	Couteau, fourchette, cuillère	PAI	Plan d'apprentissage individuel
CLFC	Conseil de liaison des Forces canadiennes	PAMFC	Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes
Cmdt	Commandant	PCP	Permis de conduire provincial
CMR	Collège militaire royal	PD1	Période de développement 1
COAT	Cours sur les opérations de l'Armée de terre	PDER	Programme de dédommagement des employeurs de réservistes
COTA	Cours sur les opérations tactiques de l'Armée	POSFAC	Programme de perfectionnement des officiers subalternes des FAC
CP	Conditionnement physique	POV	Véhicule personnel
CPHYSD	Conditionnement physique de la Défense	PPM	Plats prêts à manger
CRFM	Centre de ressources pour les familles des militaires	PSP	Programmes de soutien du personnel
DC	Décoration des Forces canadiennes	PSTFC	Planification et suivi des tâches des Forces canadiennes
DCamC	Dessin de camouflage canadien	QEL	Qualification élémentaire en leadership
DDD	Départ dans la dignité	QMB	Qualification militaire de base
DFCVST	Directive des Forces canadiennes sur les voyages en service temporaire	QMC	Quartier-maître de compagnie
DLFC	Indemnité différentielle de logement des Forces Canadiennes	QMR	Quartier-maître régimentaire
DND 2269	Aide aux soins familiaux	RAD ou MDN-Apprentissage	Réseau d'apprentissage de la Défense
DND 404	Permis de conduire militaire	RARM	Régime d'assurance-revenu militaire
DOAD	Directives et ordonnances administratives de la Défense	RED	Réseau étendu de la Défense
DPU	Dossier du personnel de l'unité	RIC	Ration individuelle de campagne
DRFBD	Demande de remboursement – Frais de bref déplacement	RSSFP	Régime de soins de santé de la fonction publique
EDP	Examen de développement personnel	RTLC	Rémunération tenant lieu de congé
ENA	Effectif en non-activité	s/off	Sous-officier
ERA	Évaluation et reconnaissance des acquis	SDPM	Sommaire des dossiers du personnel militaire
ESEFR	Ententes sur le service extérieur des Forces de réserve	SEM	Salle d'examen médical
ESI	Exemptions de service et d'instruction	SGRH	Système de gestion des ressources humaines
FAC	Forces armées canadiennes	SMR	Sergent-major de régiment
FOIO	Force opérationnelle interarmées (Ouest)	SPD	Système de promotion par délégation
GAD	Groupe d'aide au déploiement	SR	Salle des rapports
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		

ACRONYMES (SUITE)

SSBSO	Soutien social aux victimes du stress opérationnel	TSO	Traumatisme lié au stress opérationnel
ST	Service temporaire	UDA	Uniforme distinctif pour les trois armées
		ULR	Unité de logement résidentiel

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





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 60 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.

La Réserve de l'Armée accueille des personnes de tous genres, toutes religions, ethnicité et orientations sexuelles. 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.

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?

La Réserve de l'Armée s'engage à créer un environnement de travail accueillant et respectueux. C'est ainsi que nous développons des équipes cohésives. C'est ainsi que nous développons les équipes cohésives requises pour être efficace sur le plan opérationnel. 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. Vous pouvez vous attendre à être traité avec respect, équité et

dignité, peu importe les conditions. 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 la culture militaire canadienne, 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 endurez 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.

2ELGBTQI+. 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 (2ELGBTQI+), 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. La diversité est essentielle à notre efficacité opérationnelle, de plus l'Armée canadienne s'engage à promouvoir une diversité et une inclusion dans ses rangs, en apportant un soutien à tous les militaires qui consacrent leur vie à défendre les valeurs canadiennes de paix et de liberté.

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2021/06/message-du-champion-a-occasion-de-la-saison-fierte-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 n° 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.

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 (avec un retrait volontaire honorable) 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. **Réfléchissez-y bien.** Si vous savez déjà que vous désirez devenir officier, faites-le à l'enrôlement ou soyez prêt à compléter la formation de base **et** votre premier cours de métier avant de devenir admissible à la commission. Vous pourriez finir par être un meilleur soldat en faisant cela, mais sachez que vous prenez le chemin le plus long.

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 bérêt 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 habitez 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>

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. Vous pouvez demander un reclassement volontaire une fois que vous avez complété la QMB(O) (officier) ou la QMB (sous-officier). Cliquez sur le reclassement volontaire de la Réserve pour de plus amples renseignements.

<http://intranet.mil.ca/fr/emplacements/rcn/perfp-commission-reclassements.page>

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

La politique est ici (recherchez le mot « six ») :

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux/chapitre-204-soldes-officiers-militaires-rang-2023.html>

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.

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.

2021-6-24
23-10-2

La ligne du haut est votre solde actuelle. La ligne du bas est le total reçu depuis le 1^{er} janvier.

MDN - Système de solde révisé de la Réserve - SSRR

page 1 / 1

RELEVÉ DE SOLDE

NOM: []
CIU Employé: 05127- R We []
PÉRIODE D'EMPLOI: 30-06-2021
PROV-EMP: CB / RÉ: CB

	Salaire imposable	Avantage présumé	Autres crédits	RFC	RRQ	PA-E	RAP	Contribution de Pension	IMPÔTS
									Fédéral Provincial
Courant:	967.47	0.00	82.18	49.26	0.00	16.58	0.00	51.75	52.70 0.00
Cum An:	36,993.91	0.00		1,920.79	0.00	584.50	0.00	1,920.82	8,201.19 0.00

DÉBUT	FIN	DESCRIPTION	GRADE PAYÉ	CPR	INCIDENCES	TAUX	TOTAL
SALAIRE IMPOSABLE:							
28-may-2021	28-may-2021	Journée Entière	CAPT	6	1	260.90	260.90
29-may-2021	30-may-2021	IND DE SERV OCC CAMP	CAPT	6	2	27.16	54.32
29-may-2021	30-may-2021	Journée Entière	CAPT	6	2	260.90	521.80
02-jun-2021	02-jun-2021	Demie Journée	CAPT	6	1	130.45	130.45
							967.47
AUTRES CRÉDITS/DÉBITS:							
28-may-2021	28-may-2021	Solde/Lieu Congé					23.48
29-may-2021	30-may-2021	Solde/Lieu Congé					46.96
02-jun-2021	02-jun-2021	Solde/Lieu Congé					11.74
							82.18
RETENUES STATUTAIRE:							
30-jun-2021	30-jun-2021	Rég Pens Canada					49.26
30-jun-2021	30-jun-2021	Contributions CRFCR					51.75
30-jun-2021	30-jun-2021	Impôt Fédéral					52.70
30-jun-2021	30-jun-2021	Assurance Emploi					16.58
							170.29
PAIEMENTS:							
30-jun-2021	30-jun-2021	Dépôt 11369962					879.36
							879.36

Les montants imposables

Les montants non imposables

Régime de pensions du Canada - ce n'est pas la pension de l'Armée.

Cotisation d'assurance-emploi (tout le monde paie)

Cotisations au régime de pension de l'Armée

Augmentation du niveau de la solde

Journée complète ou demi-journée

Chaque jour, une prime tenant lieu de congé (PTLC) a été administrée

Total que vous verrez dans votre compte bancaire.

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 (RTL) pour chaque journée ou demi-journée de travail. Les personnes en classe B depuis moins de 30 jours touchent également une RTL puisqu'elles n'ont pas droit à des congés. La RTL 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. Début 2026, ce nombre passera à 100 par jour. Cela signifie que dans le cadre d'un exercice normal de fin de semaine, (ADD) si vous dormez à l'extérieur dans une tente ou dans un houchie, vous recevrez probablement un paiement d'indemnité de service occasionnel en campagne (ISOC).

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux/chapitre-205-indemnites-officiers-militaires-du-rang-2025-1.html>

Voici comment l'indemnité de service occasionnel en campagne augmentera en 2026 :

[Améliorations au régime de rémunération et d'avantages sociaux des membres des Forces armées canadiennes - Canada.ca](#)

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 de 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 le 1^{er} 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 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 une 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 indemniserait 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 de 0,54\$/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. Le coût varie d'une province à l'autre (par exemple 10 dollars en C.B.; 5 dollars en Ontario). 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. Les limites de temps du stationnement continuent de s'appliquer. Vous devrez communiquer avec le d'immatriculation de véhicules local parce que toutes les provinces ont des règlements différents.

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 à un gymnase militaire, veuillez communiquer 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

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.

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 : Trouver de petits et grands documents). 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 postsecondaires 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. L'avantage pour l'Armée est que vous devenez un soldat très instruit.

Programme de développement personnel - Remboursement des dépenses relatives aux études.

Je vais à l'université ou au collège. Comment puis-je accéder au remboursement?

Ce programme rembourse jusqu'à 50 pour cent des frais d'études, (jusqu'à concurrence de 2 000 dollars) par année scolaire jusqu'à un maximum de 8 000 dollars par carrière. Une année d'études débute le 1er septembre et se termine le 31 août.

Admissibilité. Vous devez avoir votre qualification militaire de base et vous participez régulièrement aux parades avec votre unité (non ENA).

Première étape : Faites approuver votre programme

Pour commencer, cliquez sur le lien ci-dessous pour créer un profil et établir votre programme de développement personnel. Cette étape doit être réalisée sur tout ordinateur du RED de l'Armée - il n'est pas accessible à partir de la maison. Les courriels qui suivent vous seront envoyés à l'adresse courriel de l'armée ou civile que vous aurez fournie dans votre profil.

<https://sdpeer-parfs.forces.mil.ca/fr-CA/Home/Login>

Deuxième étape : Présenter une demande de remboursement pour une année d'études

Une fois que vous aurez été informé que votre Programme de développement personnel est accepté, ouvrez une nouvelle session dans votre compte sur un ordinateur du RED pour ajouter un "bloc de financement" (demande de financement pour cette année). Vous devrez donner une liste de tous vos cours - seules les personnes des Forces doivent le faire. Il est préférable de le compléter ce processus en **septembre** (et au plus tard le 31 août) de l'année d'études pendant laquelle vous suivez des cours. Une fois que votre conseiller régional examine ces renseignements, vous serez informé par courriel si votre financement a été approuvé.

Troisième étape : Présenter une demande de remboursement

Votre année d'études est terminée! Félicitations! Vous pouvez présenter une demande de remboursement pour les cours que vous passez à n'importe quel moment à compter du 1er septembre de la prochaine année d'études (et au plus tard le 31 août de cette année). Partagez les documents suivants avec votre SR :

- **Preuve des cours que vous avez suivis et que vous les avez réussis** (relevés de notes de l'institution)
- **Preuve que les frais de scolarité sont payés** (reçu confirmant le paiement - ne doit pas - ne doit pas être réparti par cours)
- **Autres reçus pertinents** (reçus originaux pour toutes les dépenses admissibles - cliquez sur le lien ci-dessous afin de confirmer si vous l'êtes ou non)

<https://sdpeer-parfs.forces.mil.ca/fr-CA/Faq/FAQs>

La SR joindra ces documents à une Formule générale de demande d'indemnité (CF 52) et la soumettra. Le montant sera déposé dans votre compte bancaire personnel, soit le même compte que vous recevez votre paie.

Comment faire pour obtenir plus de détails?

La foire aux questions (lien ci-dessus) contiendra toujours l'information la plus à jour et un Guide pratique.

C'est là que vous trouverez tous les détails, défilez vers le bas pour trouver le numéro 01/21 :

<http://cmp-cpm.mil.ca/fr/politiques/instr-pers-mil.page>

...et aussi ici (paragraphe 210.80) :

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux/chapitre-210-prestations-subsidies-diverses.html#sec-801>

À l'aide! Je ne comprends toujours pas comment cela fonctionne

La première chose à faire pour obtenir de l'aide est de communiquer avec le centre d'assistance qui en fait l'objet d'une surveillance étroite. Communiquez avec celui-ci à l'adresse suivante :

SDPEER-PARFS@forces.gc.ca

Vous pouvez aussi communiquer avec les conseillers régionaux aux adresses courriel suivantes :

R1 – Ouest : <mailto:cda.er.rfe1@forces.gc.ca>

R2 – Ontario : <mailto:cda.er.rfe2@forces.gc.ca>

R3 – Québec : <mailto:cda.er.rfe3@forces.gc.ca>

R4 – Est : <mailto:cda.er.rfe4@forces.gc.ca>

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 plusieurs

équivalences de cours. 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 31 000 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 43 000 dollars par an (si vous étiez un soldat) ou 73 000 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 vous 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

Classe A - (et classe B, 180 jours et moins)

Vous n'êtes pas admissible à la couverture des lunettes à moins que vous ayez acheté la couverture supplémentaire du RSSFP (voir le chapitre 31, section 1 : Assurance maladie).

Classe B - (180 jours et plus) et classe C

Vous êtes immédiatement admissible à la couverture des lunettes par le biais de la Croix-Bleue.

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). Vous obtenez cette couverture gratuitement même si vous êtes seulement un soldat de classe A (temps partiel) et c'est une aubaine incroyable. 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. Pour obtenir plus de détails et sur la façon de soumettre une réclamation dentaire, consultez la section 8 du chapitre 31 : Soins dentaires. **Croix-Bleue 1-888-261-4033.**

***Once you have been in the Army Reserve
for three months, you can get dental
coverage from Canada Life. Even the Class
A basic dental plan is a great benefit.***

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.

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 ou deux). 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.

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.

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 défilé 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 défilé 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

Vous avez décidé d'essayer la réserve de l'Armée? Super! Il y a trois étapes faciles à suivre pour vous joindre à la réserve :

Première étape : Appliquez en ligne

À partir du lien ci-dessous, cliquez sur "postulez maintenant". Cela ne représente pas un engagement, c'est seulement une déclaration d'intérêt. Tout ce qui arrive est qu'un recruteur d'une unité à proximité verra votre demande et vous enverra un courriel d'introduction.

www.forces.ca

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. Le portail des postulants sera bientôt remplacé par un test captcha (c.-à-d. cliquer sur des photos de feux de circulation), mais pour le moment il faut postuler de la manière traditionnelle.

Deuxième étape : Vous devez faire plusieurs pirouettes (désolé...)

Une fois qu'un recruteur communique avec vous, ils répondront à toutes vos questions et vous guideront pendant le processus d'enrôlement. L'enrôlement demande de la patience et beaucoup de documents. N'abandonnez pas! Si vous n'avez pas eu de nouvelles du recruteur pendant plusieurs semaines après votre courriel initial, vous devriez communiquer avec celui-ci. 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'appellez pas tous les jours, mais soyez persévérant.

Test écrit. En ce moment, il n'y a pas de test écrit pour se joindre à la Réserve de l'Armée. L'ancien Test d'aptitude des Forces canadiennes (TAFC) est terminé. Au lieu de cela, vous passerez une entrevue en personne, qui se nomme entrevue de mode de recrutement de la Réserve de l'Armée canadienne. On vous note sur la bonne façon que vous comprenez les demandes de base du travail (feuilletez ce manuel).

Critères d'exclusion. Que vous ayez un trouble d'apprentissage, une allergie ou un moment moins brillant quand vous étiez plus jeune, ne présumez pas que quelque chose vous exclura de vous enrôler. Donnez-nous la chance de vous rencontrer. Expliquez votre situation à un recruteur. La version à jour de vous-même pourrait correspondre parfaitement à l'Armée et pourrait s'avérer être une expérience qui transforme votre vie.

Évaluation de la condition physique. Bien que vous ne puissiez pas vous préparer à toutes les étapes d'enrôlement, il y en a une que vous pouvez vous préparer :



Le test FORCE

Le test FORCE est une évaluation de la condition physique que vous devez réussir. Pour obtenir plus de renseignements sur le test FORCE, consultez la section 3, du chapitre 14 : Normes de condition physique.

Troisième étape : Enrôlement

Si vous réussissez les étapes ci-dessus, le recruteur (que vous connaissez très bien à ce point) communiquera avec vous pour être assermenté à votre nouvelle unité de Réserve de l'Armée!

Section 2

Est-ce qu'il y a des programmes d' enrôlement pour les Autochtones? Quels sont-ils et quelles qualifications offrent-ils?

L'Armée offre quatre incroyables programmes de formation d'été pour les Autochtones, chacun d'eux est d'environ 6 semaines. Si vous en complétez un, vous obtenez un crédit avec votre qualification militaire de base (qui compte aussi pour un crédit d'études secondaires) :

- **Bold Eagle** (pour les personnes vivant dans l'Ouest canadien ou dans le nord-ouest de l'Ontario : tenu à Wainwright AB)
- **Carcajou** (pour les membres francophones : tenu à Valcartier, QC)
- **Grey Wolf** (pour les personnes vivant dans la majeure partie de l'Ontario : tenu à Meaford, ON)
- **Black Bear** (pour les personnes vivant partout au Canada : tenu à Gagetown, NB)

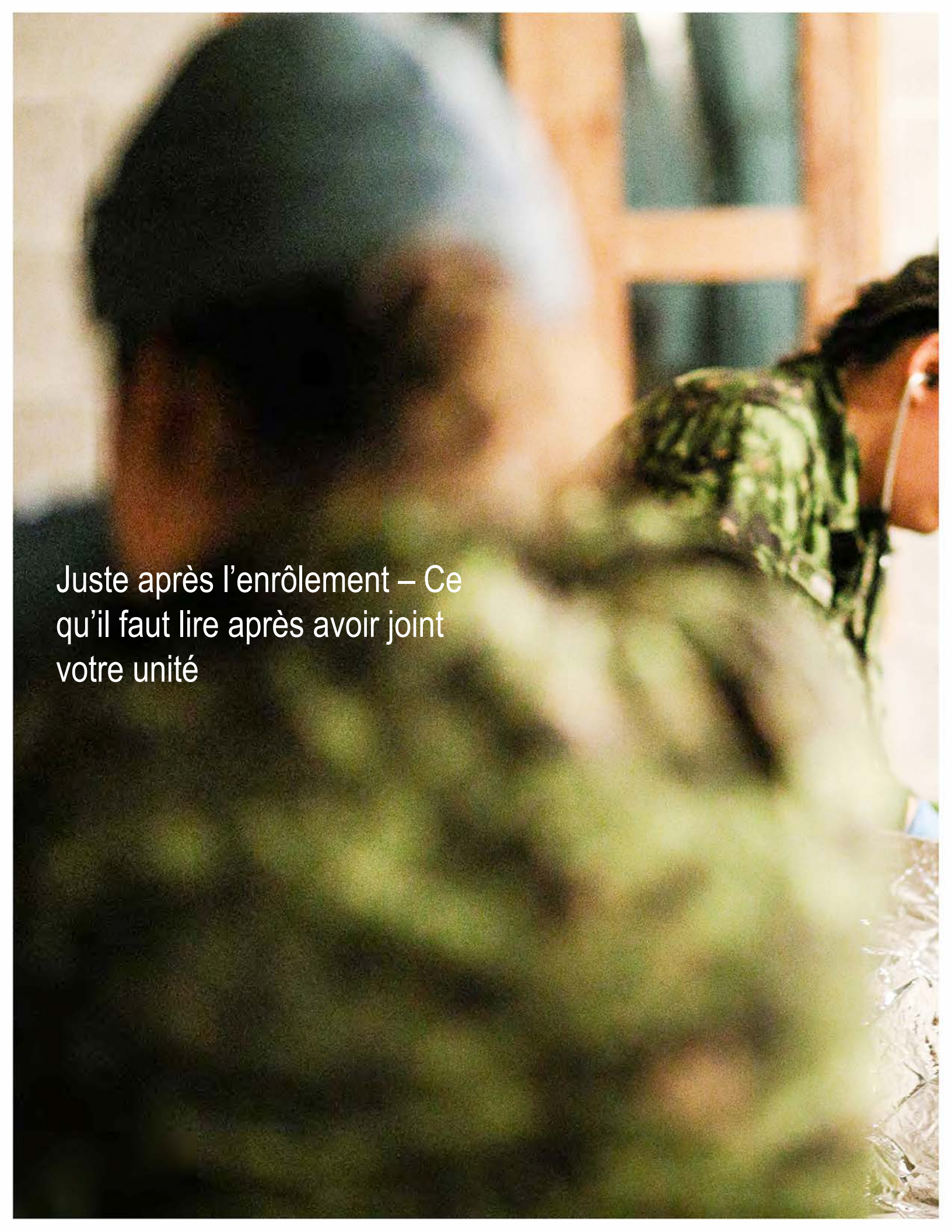
Les programmes Bold Eagle, Grey Wolf et Black Bear comprennent une composante culturelle autochtone. Tous les programmes développent la confiance en soi, l'autodiscipline, le travail d'équipe, la gestion du temps et la condition physique. L'Armée s'occupe de tout : le déplacement, les locaux d'habitation, la nourriture, les vêtements et l'équipement. Vous êtes rémunérés lorsque vous participez à ces programmes.

La continuité du service militaire après le programme est facultative. Si vous n'habitez pas assez près pour vous joindre à une unité de la Réserve de l'Armée, vous pourriez envisager de vous joindre à la force régulière, où votre cours de qualification militaire de base comptera.

« Donnez-vous une chance de réussir en essayant des choses qui repoussent vos limites... ou même vous effrayent. Décortiquez les choses. Puis faites ce premier pas. »

—Lieutenant-colonel Sophie Drolet



A blurred photograph of a person in a green military uniform, likely a soldier, with text overlaid. The person is seen from the side, looking down. The background is out of focus, showing some wooden structures. The text is in white, sans-serif font, positioned on the left side of the image.

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



CHAPITRE 10

L'UNITÉ

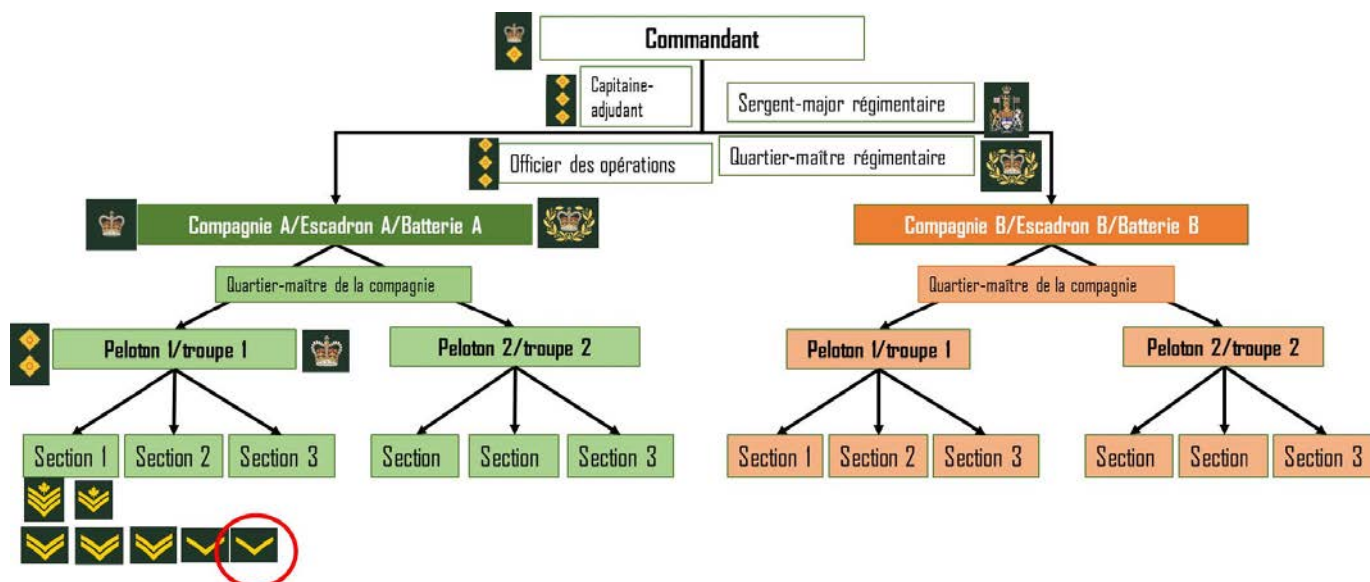
Section 1

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-adjutant. Qui est-ce?

Le capitaine-adjutant (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.

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.

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.

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. Cliquez sur le lien ci-dessous pour sélectionner la langue. Votre nom d'utilisateur et mot de passe seront les mêmes que ceux de votre RED (ordinateur de l'Armée) : 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://dlm-rad.mil.ca>

Pour accéder au RAD sur Internet, depuis votre domicile, utilisez le lien : <https://dlm-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, c'est sans doute parce que votre QMC n'a pas mis vos mesures dans le système 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). Commencez par votre SR pour établir un compte de Gestion SSAM parce que le processus de configuration varie d'une unité à l'autre. Connectez-vous souvent, ou votre compte pourrait se verrouiller.

Il n'y a pas de lien pour la Gestion SSAM, c'est un programme chargé dans l'ordinateur. Si la Gestion SSAM n'est pas installé sur votre ordinateur, recherchez « Centre logiciel » sur l'écran principal. Une fois ouvert, recherchez « SSAM Monitor » puis cliquez sur « Installer ».

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.

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 supposent 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 avant que l'armée ne remplace votre équipement ce qui est tout un tracass. Consultez aussi le chapitre 13, section 6: Équipement perdu ou volé.

Section 2

Participation à un exercice de fin de semaine



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 :

- Si vous avez un gilet de corps en laine mérinos, portez-le sous votre t-shirt marron pour rester au chaud et au sec. L'armée en a que vous pouvez commander.
- 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 pour apprendre ce que les autres portent et apprenez les astuces pour être le plus confortable possible sur le terrain.
- 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 (ou toute autre espace habitable) 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, si vous n'êtes pas du genre majoritaire, essayez d'obtenir un espace dans l'un des coins les plus éloignés de la porte. Lorsque vous changez vos sous-vêtements, vous pouvez envelopper votre haut ou la moitié du bas dans votre doublure de poncho (comme une jupe) ou changer de sous-vêtements à l'intérieur de votre sac de couchage. 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. Vous devez respecter la limite de poids de 50 lb par bagage enregistré, les militaires peuvent prendre plusieurs bagages avec eux lorsqu'ils voyagent avec Air Canada ou West Jet :

Air Canada : autorise aux militaires trois bagages enregistrés gratuits. <https://www.aircanada.com/ca/fr/aco/home/plan/baggage/checked.html#/>

West Jet : autorise aux militaires quatre bagages enregistrés gratuits.

<https://www.westjet.com/fr-ca/baggage/allowance> (faites défiler la page vers le bas pour les bagages militaires)

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.

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 (certains leggings sont beaux dans le magasin, mais ils n'ont pas tous l'élastique à la taille pour la course). Apportez des vêtements qui peuvent aller à la machine et à la sècheuse. Si vous êtes un officier, vérifiez dans les instructions de rattachement 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 sècheuse 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 libre, 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-fra.asp?id=064-24&type=canfor-gen>



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 assujéti à la loi sur les langues officielles). Ils sont aussi vendus à des magasins de plein air :

<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 Ziploc) 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.

Coupe menstruelle. *Si vous n'avez jamais entendu parler de ces petits bijoux 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 seule.

Comprendre vos options : gestion des règles pendant l'entraînement

Il est normal de gérer ses règles pendant l'entraînement, mais certaines personnes peuvent trouver que les défis physiques, psychologiques ou logistiques ont un impact sur leur capacité à performer. Si cela vous préoccupe, il est utile de savoir qu'il existe des solutions pour aider à minimiser ces impacts. Parler à un médecin est une

excellente première étape afin d'explorer les options pour gérer les symptômes menstruels pendant l'entraînement et répondre à vos besoins. Des stratégies non médicales ou médicales pourront être explorées. Il existe également des méthodes de contraception qui peuvent aider à ajuster ou supprimer vos règles. Comprendre vos options (certaines sont gratuites) vous permettra d'être prête à faire le choix qui correspond à vos besoins. Consultez votre médecin!

Gérer les crampes. Apportez des médicaments appropriés 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 troussees 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 shampoing sec auparavant, essayez-le. Un traitement de shampoing sec peut être effectué en une dizaine de minutes.

Section 6

L'hygiène de rasage sur le terrain

Lorsque vous vivez et vous vous entraînez sur le terrain, l'hygiène de rasage est importante. Utilisez toujours une lame propre pour vous raser, idéalement un rasoir neuf à chaque fois. Si possible, assurez-vous d'utiliser de l'eau propre pour rincer la lame. Si vous vous coupez pendant que vous vous raser, nettoyez la coupure dès que possible (les troussees de premiers soins contiennent des tampons désinfectants). Si vous pensez avoir une infection, demandez immédiatement de consulter un médecin ou une clinique. Vivre sur le terrain pose déjà des défis, n'ajoutez pas une infection cutanée à la liste.



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



Crochet de suspension

Dentifrice
Brosse à dents
Soie dentaire

Lingettes pour bébé
Mini shampooing
Mini après-shampooing
Crème pour le visage

Dans une vieille boîte à bijoux en
carton

Élastiques à cheveux
Filet à cheveux
Accessoire pour chignon en
caoutchouc

Dans un vieux récipient de Tic Tac
Pinces à cheveux
Déodorant
Pince à épiter
Coupe-ongles
Baume à lèvres
Afterbite (pour les piqûres
d'insectes)
Chiffon à chaussures doux de
l'hôtel

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. Consultez le lien suivant pour obtenir des détails relatifs à la tenue :

<http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra.asp?id=078-24&type=canfor-gen>

Voici quelques faits intéressants qui peuvent vous aider :

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

Quelles sont les règles? Les cheveux doivent tomber au-dessus de la partie inférieure du collet ou être attachés pour dégager le visage. Il n'y a pas de limite sur la longueur, votre queue de cheval est correcte. Toutes les couleurs de cheveux sont permises et les accessoires doivent s'agencer à cette couleur. 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.



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 n'y a aucune limite au nombre de perçages ou boucles d'oreilles que vous pouvez porter, seulement la taille : les boucles d'oreilles doivent mesurer 2,5 cm ou moins, sauf si vous portez l'uniforme officiel de l'UDE, où une seule ensemble de boucle d'oreille de 1 cm ou moins est autorisé.

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, les personnes intersexes, et les personnes transgenres (consultez la section « Indemnité pour sous-vêtements » à la page suivante) 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 soutien-gorge. Il peut s'agir de brassières de sport, de soutien-gorge ordinaires, de soutien-gorge d'allaitement ou de compression (pas les chandails compressifs) de toutes les couleurs et de tous les magasins. Il n'y a plus de limite sur la quantité de soutien-gorge que vous pouvez acheter, vous devez respecter l'indemnité de 240 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 soutien-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.

<http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra.asp?id=121-24&type=canforgen>

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

<http://materiel.mil.ca/fr/equipement-commun-vetement-armes-legeres/foire-aux-questions-canforgens-vetements.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-fra.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-fra.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-fra.asp?id=103-24&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 pour un total de 250 dollars par grossesse pour les t-shirts de maternité (ce qui comprend jusqu'à 10 mois après la grossesse) ou un t-shirt d'allaitement jusqu'à un maximum de 165 dollars par année 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-fra.asp?id=065-24&type=canforgen>

Section 3

Obtenir et se débarrasser des articles d'uniforme

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'armée ni votre colocataire ou votre famille voudra que vous accumuliez plus de 20 ans de vos 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>

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?

Essentiellement oui, aussi longtemps que personne ne le remarque. On trouve la réponse à cette question au paragraphe 45 du Manuel sur la tenue des FC. Le manuel dicte que 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 avec votre propre argent. À moins qu'un article corresponde à un article existant, vérifiez auprès de votre unité avant d'effectuer une dépense.

Site Web de Canex. Les bases des Forces canadiennes 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/>

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 vos 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** 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'approvisionnement 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.

Section 2

Éviter les blessures

Rester en forme

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.

Section 4

Que faire pour vous protéger en cas de blessure pendant votre entraînement

Que faire si vous vous blessez pendant votre entraînement

Les soldats de classe A ne sont pas couverts lorsqu'ils se blessent en dehors des heures de travail. Cependant, les membres de classe A doivent conserver leur forme physique, et il est toujours possible de se blesser pendant l'entraînement. Afin d'optimiser les chances d'être couvert par l'armée si vous vous blessez, suivez les étapes proactives suivantes :

1. Écrivez une note de service adressée à votre cmdt qui décrit vos activités physiques.
2. Après cette liste, écrivez : « Je demande votre approbation pour réaliser les activités mentionnées ci-dessus dans mon temps libre afin de maintenir ma condition physique pour réaliser mes engagements militaires. »
3. Faites passer votre note de service par le biais de la chaîne de commandement afin d'obtenir la signature de votre cmdt.
4. Faites un suivi avec votre chaîne de commandement. Demandez une copie de la note de service avec la signature et l'approbation du cmdt..
5. Remettez la note de service signée à votre SR afin qu'une copie soit classée dans votre dossier personnel d'unité.

C'est le mieux que vous pouvez faire pour être considéré comme un soldat de service de classe A et maximiser les chances que les Anciens Combattants vous couvrent si vous vous blessez pendant que vous faites ces activités.

Si vous voulez en savoir plus, la politique est CBI 210.72(4) au lien ci-dessous :

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux/chapitre-210-prestations-subsidations-diverses.html#sec-72>

Section 5

Je viens de me blesser pendant mon entraînement. Que dois-je faire?

Lisez la section 5 du chapitre 31 « **Assistance en cas de maladie et de blessure** » qui vous expliquera ce que vous devez faire.

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

Relations personnelles

Dans une unité de Réserve de l'Armée, une « relation personnelle » fait référence à une relation romantique, sexuelle ou familiale entre deux membres en service. 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, si votre relation platonique évolue à une relation personnelle vous devez vous abstenir d'une conduite qui pourrait être considérée

comme non professionnelle lorsque vous êtes en uniforme (se tenir pas la main, par exemple). 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.

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 (4th 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.

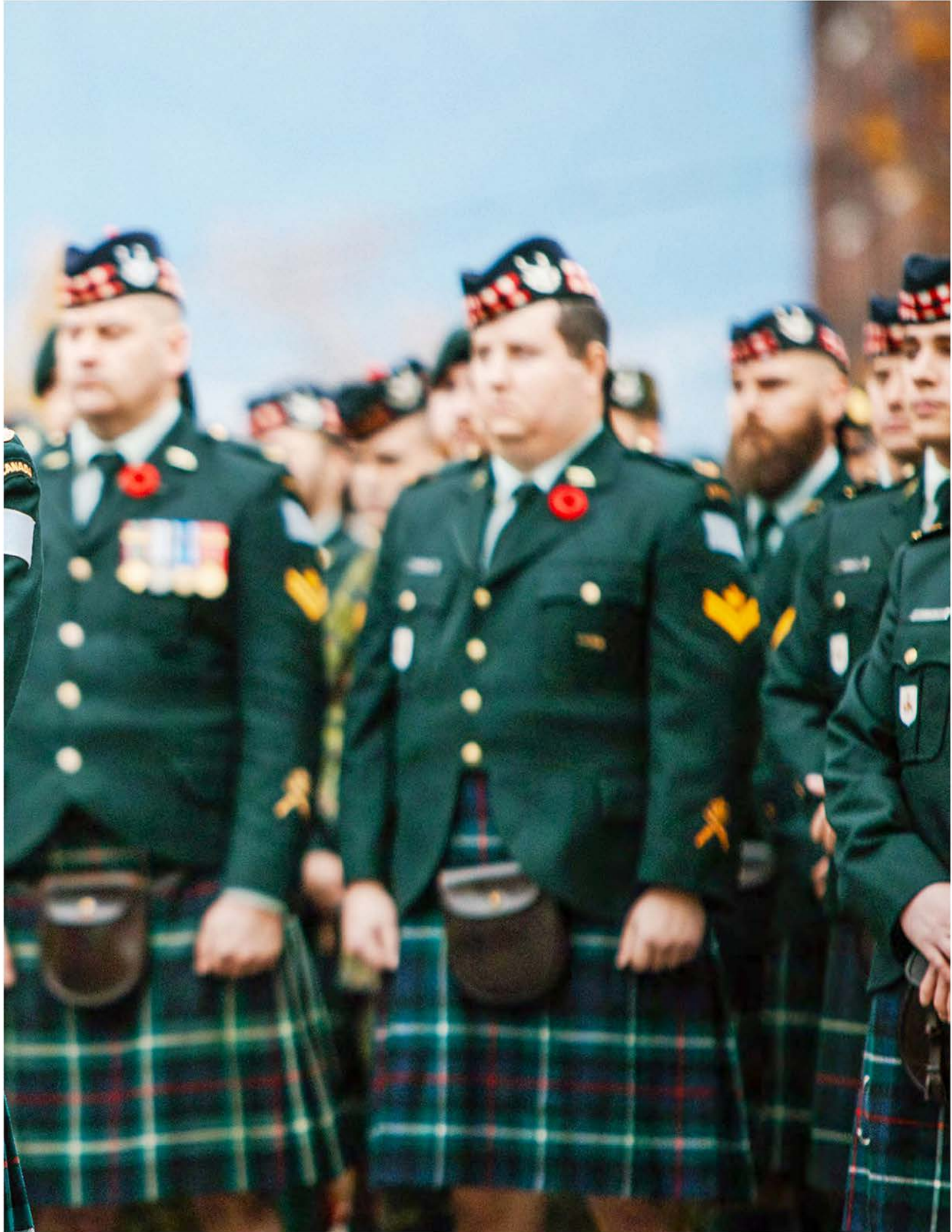
<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-9000/9004/9004-1-usage-du-cannabis-par-les-militaires.html>

Drogues illicites. Puis-je en consommer?

Non.

A photograph of a man in a military uniform, likely a Canadian soldier, standing in a line. He is wearing a dark green tunic with gold buttons, a black beret with a red and white checkered band, and a kilt with a green and blue plaid pattern. He has a red poppy pinned to his lapel and a large collection of medals and ribbons on his chest. His hands are clasped in front of him, holding a black leather pouch. Other soldiers in similar uniforms are visible in the background, slightly out of focus.

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

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 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)

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 de 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/>

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-dessous. 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 une 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 quatre 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 : Discipline (comment l'Armée maintient l'ordre);
- (3) Volume 3 : Finances (les règles pour obtenir et dépenser de l'argent); et
- (4) Volume 4 : Appendices (tout ce qui ne rentre pas dans les autres volumes).
- b. **INDEX des Ordonnances administratives des Forces canadiennes (O AFC) – (ÉDITION ANGLAISE)**: Semblable aux ORFC, mais beaucoup plus détaillé (RED uniquement).
- c. **Directives et ordonnances administratives de la Défense (DAOD)**: Remplaceront progressivement les O AFC. Disponibles sur Internet.
- d. **Ordres de l'Armée Canadienne (OAC)**: Directives destinées uniquement à l'Armée. Traitent de certaines parties des O AFC 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/fr/politiques/instr-pers-mil.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!

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_f.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.
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. (c.-à-d. depuis la date de votre enrôlement) 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	Consultez votre métier à l'annexe C	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_f.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.

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.

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'O AFC 49-5 pour les militaires du rang et l'O AFC 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'O AFC.

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. Contrairement à une promotion provisoire ou intérimaire, celle-ci n'est pas « fondée sur le mérite » et il n'y a pas d'exigences de cours ou de temps. Ne considérez pas cette promotion comme étant une promotion non méritée, c'est votre chaîne de commandement qui vous remercie d'avoir assumé une responsabilité supplémentaire d'un poste de rang plus élevé.

Cela comprend légalement les membres de la classe A.

Le CANFORGEN 040/20 dicte que vous ne pouvez pas retirer une promotion de GIDA. Cependant, cela est infirmé 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.

[Instructions du personnel militaire des Forces armées canadiennes 01/24 – Grade ou nomination intérimaire \(pendant la durée de l'affectation\) \[GIDA\] pour les Icol/capf et les militaires de grades inférieurs - Canada.ca](#)

Section 4

Attribution d'une commission à l'enrôlement

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.

Attribution d'une commission : Si vous êtes déjà un militaire 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 ».

Attribution d'une commission spéciale pour les sdt, cpl ou cplc

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.

Commission spéciale 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

<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>

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 d'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/fr/politiques/instr-pers-mil.page>

Congé de maternité et parental

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 (RTL). Pour obtenir de plus amples renseignements sur la RTL, 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	RTL (vous est versée automatiquement chaque jour)
B	Tout contrat jusqu'à un maximum de 30 jours	RTL
	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 considérés. 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.

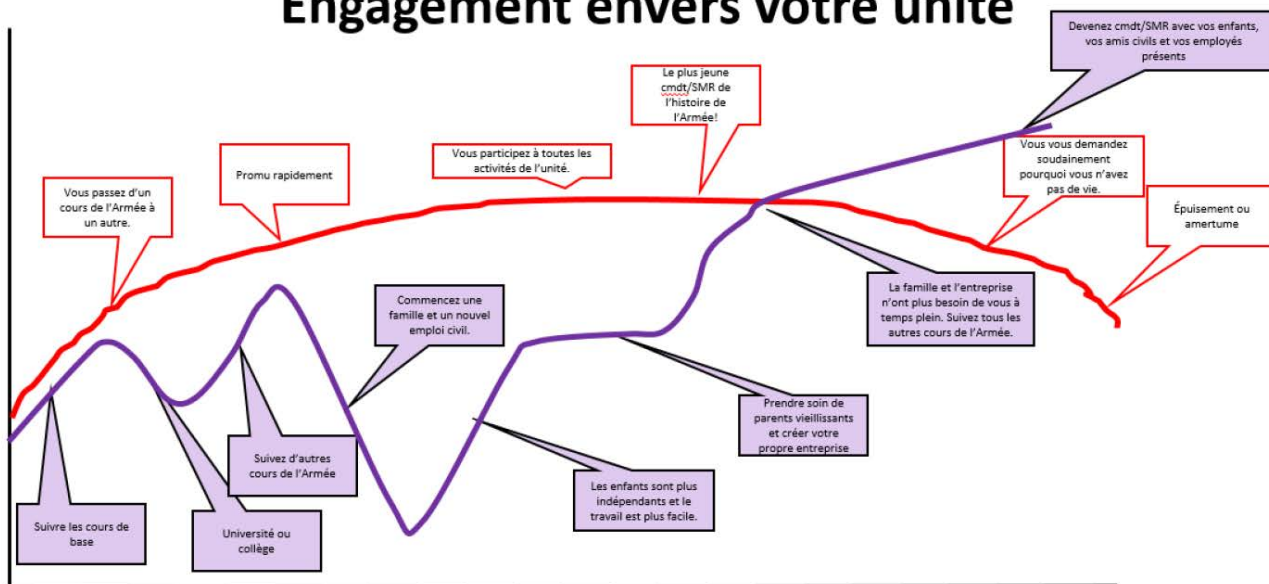
Section 4

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.

Engagement envers votre unité



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. 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.

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.

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=canforngen>

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. Cette organisation aide les nouveaux parents et vous pouvez les joindre 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).

N'oubliez pas 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 événement d'unité pour le soutien à l'employeur (p. ex. soirée du patron, visite à un exercice).

Section 2

Lorsque votre exercice, un cours ou un déploiement est en conflit avec votre travail

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 (ou vous si vous êtes à votre compte) 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. Cela 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 les chapitres 20 et 22 - demandez de l'aide avant de décider de quitter l'armée ou votre programme.

CHAPITRE 23

COURS DE CARRIÈRE CLÉS

Section 1

Qualification élémentaire en leadership (QEL)

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 clarinettes enseignent rarement l'exercice du fusil, par exemple.

Documents de politique de la Qualification élémentaire en leadership

Voici les 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>

- Bien que les noms de cours aient changé, cela confirme que pour quatre métiers demande un « module » supplémentaire suivi des modules 1 à 3 de la QEL pour la promotion au grade de cplc.

<http://vcds.mil.ca/apps/canforgens/default-fra.asp?id=072-21&type=canforgen>



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?



Conseils pour réussir (de récents diplômés) et points d'échec courants (de l'école de Qualification élémentaire en leadership de Gagetown)

- Sachez que vous serez intentionnellement soumis à un stress pendant ce cours – allez-y en vous attendant à ce que cela se produise.
- 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.

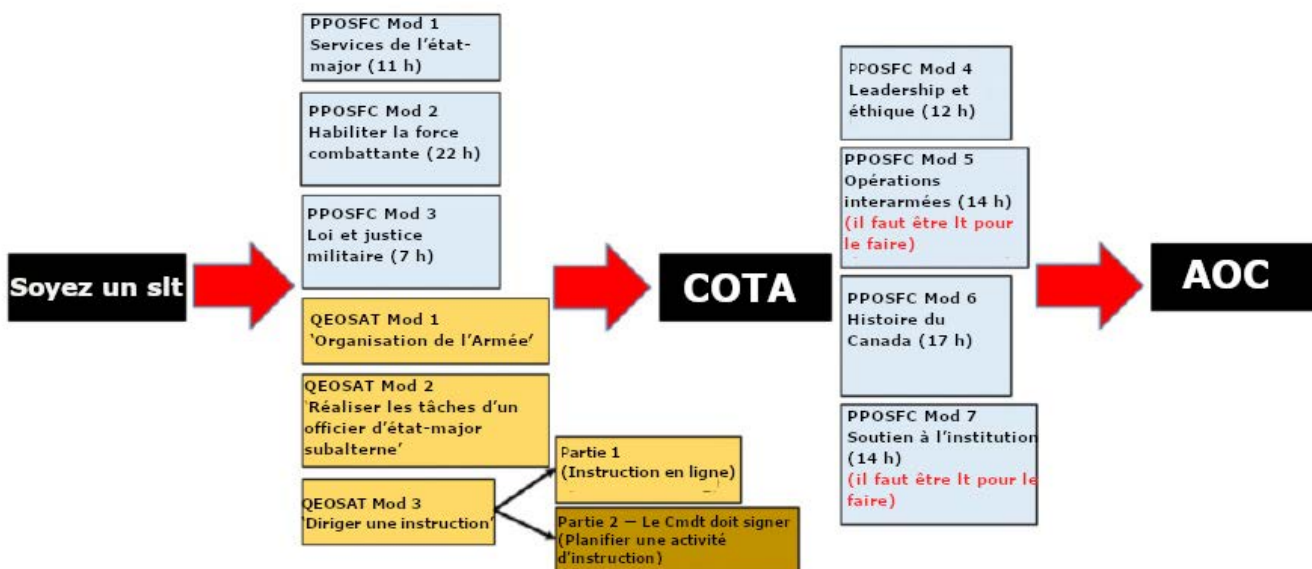
Section 2

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 4 (1,5 jour); module 5 (2 jours); module 6 (2 jours); module 7 (2 jours). Ces trois cours sont payés à la discrétion de votre unité.

Faites une recherche par nom (POSFAC ou OEMSAT) en cliquant sur le lien de MDNAprentissage (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 destiné aux sous-officiers supérieurs et aux officiers (adjudant à major). Vérifiez-le.

Cours en ligne. Comment puis-je accéder à l'ensemble des cours en ligne de l'Armée?

Si vous cherchez un cours et qu'on vous dit « il est en ligne » ou « il est sur le RAD », il risque de se trouver à deux endroits :

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 (tel que le cours ACS Plus).

<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 assujéti 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>

Section 4

Autres cours utiles

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 MilCOTS et les VSLR. Il y a d'autres cours que vous pouvez suivre afin de vous qualifier pour :

- 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 votre bureau d'enregistrement ou en ligne)
- 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>

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-indemnite/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 :

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>

Travailler dans la zone locale

Si vous travaillez dans la zone locale et on vous a dit (ou donné l'autorisation expresse) d'acheter votre repas, conservez votre reçu. Soumettez le reçu à votre SR qui vous aidera à remplir le formulaire de « MTEC » (réclamation pour frais de voyage mineurs) afin d'obtenir un remboursement pour ce que vous avez payé.

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).

Cela peut varier. Différents menus sont disponibles : vous devriez vous attendre à un plat principal à base de plantes à chaque repas et des options végétariennes et végétaliennes. Si vous avez des restrictions alimentaires, informez-en votre chaîne de commandement.



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). 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. 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. Vous pouvez travailler un maximum de 16 périodes de travail par moi (les journées complètes et les demi-journées comptent).

Le lien pour obtenir plus d'information sur la classe A se trouve ci-dessous :

http://cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/fr/support/politiques/cmp-milpersinstr-2004.doc

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. Que vous partez en cours pendant plus de 12 jours par exemple, vous obtiendrez une période d'emploi de classe B.

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

Possibilités d'emploi à temps plein de classe B!

Il y a des possibilités d'emploi à long terme (3 ans) de classe B à diverses unités dans l'ensemble du pays auxquelles vous pouvez présenter une demande. Le lien ci-dessous indique chaque emploi de classe B offert en ce moment à l'échelle du pays. Vous pouvez les trier par rang. Chaque offre emploi contient un numéro de téléphone et le nom

d'une personne avec laquelle vous pouvez communiquer directement si vous avez des questions. Certains emplois couvrent les frais de déménagement. Certains emplois vous permettent de travailler à distance.

Postulez ces emplois en informant votre chaîne de commandement qui informera votre salle des rapports de soumettre votre nom. Votre chaîne de commandement ne peut vous empêcher de postuler à des OER, mais votre cmdt doit être au courant que vous postulez à des emplois. Les postes sont affichés pendant 30 jours, les postulants sont ensuite informés. Assurez-vous que votre test FORCE est à jour parce qu'un poste ne peut vous être offert s'il ne l'est pas. Considérez ces emplois comme une occasion d'être payé pour vivre et travailler dans une nouvelle ville excitante ... ou même à Ottawa.

mcsportal-portailcm.forces.gc.ca/REO/fr/index.aspx

Classe C. Travailler comme si vous étiez dans la Force régulière

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

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?

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 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 emploi civil. 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.

Section 4

J'ai besoin d'un emploi civil : Qui cherche activement à embaucher des réservistes?

Le Corps canadien des commissionnaires offre des occasions d'emploi pour les réservistes dans l'ensemble du Canada. Ayant comme mandat social d'appuyer les anciens combattants, les Commissionnaires offrent des emplois qui conviennent parfaitement aux réservistes cherchant des emplois flexibles qui s'allient, au lieu d'être en conflit avec, leurs tâches militaires. Ils s'engagent à respecter les congés autorisés dans le cadre de déploiements ou des autres engagements relatifs au service prolongé.

Alors que les Commissionnaires sont connus pour leur service de sécurité traditionnel, la portée de leurs services s'étend à des emplois reliés à l'évaluation de la menace et des risques, les solutions technologiques et la cybersécurité, ainsi que des rôles de gestion et de haute direction. Consultez leur site Web à l'adresse suivante : <https://commissionnaires.ca/fr/carrieres/>.



CHAPITRE 29

MÉDAILLES

Section 1

Délai de délivrance

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

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://www.facebook.com/victorymedals>
Ce site n'est pas assujéti à la loi sur les langues officielles
- <https://militarymuseum.ca/medal-mounting>
Ce site n'est pas assujéti à la loi sur les langues officielles

Section 3

Règles relatives au port des médailles

Les médailles vous sont remises, vous n'avez pas à les porter. Vous devez être toutefois constant, n'en portez pas une 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. Si vous avez enfreint au Code de discipline militaire, il y a deux voies disciplinaires possibles en fonction de la sévérité de votre inconduite :

Infractions mineures : Cela comprend les comportements tels que l'insubordination, les absences non autorisées, ou l'intoxication pendant le service. Si vous avez été accusé d'une infraction, votre commandant ou officier délégué mènera une audition sommaire. Vous aurez à présenter votre cas et à expliquer ce qui s'est passé. Si vous avez été jugé coupable, les sanctions possibles pourraient comprendre des réprimandes, des tâches supplémentaires ou une rétrogradation. Une audition sommaire ne mène jamais à un casier judiciaire. Elle a pour motif d'être juste, rapide et simple. Cela vous permet à vous et à votre chaîne de commandement de régler un problème et de passer à autre chose.

Infraction de service : Des inconduites plus graves pourraient mener à être accusé d'une infraction de service. Cela comprend les infractions criminelles telles que les voies de fait et le vol, et les infractions uniquement militaires telles que la conduite déshonorante. Si vous êtes accusé d'une infraction d'ordre militaire, un juge militaire mènera une cour martiale. Vous aurez la possibilité de présenter votre cas et d'obtenir l'aide d'un avocat militaire auquel vous aurez droit sans frais. Les sanctions possibles si vous êtes reconnu coupable peuvent être plus sérieuses et comprendre l'emprisonnement et un casier judiciaire.

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.

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.

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-maladie

À titre de réserviste de l'Armée vous êtes sans doute déjà couvert par votre régime de services médicaux Provincial. Cela vous permet d'aller dans une clinique sans rendez-vous ou de consulter votre médecin de famille sans frais, vous n'avez qu'à présenter votre carte d'assurance-maladie.

Classe A : 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 vous 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. Vous pouvez chercher « Manuel d'instruction du Régime de soins de santé de la fonction publique » sur un ordinateur du RED ou composez le 1-855-415-4414 pour obtenir plus de renseignements. Ils sont très utiles lorsque vous obtenez la communication.

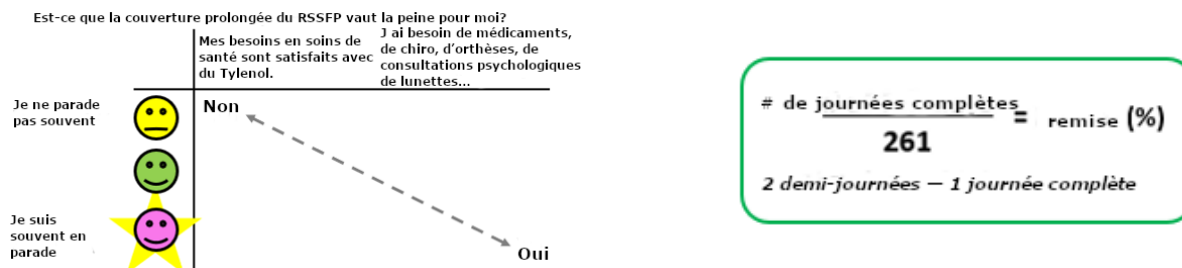
Coûts : Est-ce que la couverture supplémentaire vaut la peine?

Cela dépend :

- Regardez le carré rouge dans le tableau ci-dessous. Lorsque vous vous inscrivez à la couverture supplémentaire, vous aurez à payer une « contribution de l'employeur » mensuelle qui varie d'une personne à l'autre.
- Regardez maintenant le carré vert. Une fois par année, vous pouvez demander une remise (remboursement) selon le nombre de journées complètes que vous avez paradié entre janvier et décembre, classe A et classe B. Plus vous travaillez, plus vous êtes remboursé.
- Regardez maintenant le visage souriant. Si vous pensez que des « soins de santé » consistent à prendre une Tylenol et que vous ne paradez pas souvent, cela ne vaut pas la peine. Si vous paradez souvent et que vous commencez à « grincer » et à coûter cher, cela vaut la peine. Déterminez où vous êtes sur le tableau.

	Fournisseur de soins de santé provincial	Couverture supplémentaire de l'Armée (RSSFP)			
		Couverture pour vous		Vos personnes à charge	
	Tout le monde y a droit	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!



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 médicaments 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 être portées 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, y compris les soldats de la classe A, à partir du moment où vous vous enrôlez, même avant que vous alliez à votre cours de QMB. Faites-là le plus tôt possible! Il est beaucoup plus facile de tirer sur la cible au champ de tir lorsque vous pouvez voir la cible.

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. Voici le lien avec l'information :

<http://cmp-cpm.mil.ca/fr/sante/politiques-direction/politiques/4020-05.page>

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.

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 ont besoin d'examens médicaux à jour

Cela dépend. Jadis, vous aviez besoin d'un examen médical :

- 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.

Maintenant, une catégorie médicale demeure valide à compter de la date qu'elle a été attribuée jusqu'à ce qu'elle soit changée, à l'exception des déploiements internationaux, où vous devez passer des examens médicaux. Cela est expliqué dans la Directive de planification du CEMD pour la reconstitution de 2021, à la page 18.

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 expiré, 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'examen 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 servent 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...cela comprend les étudiants).

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 : faire si vous vous blessez pendant votre entraînement.

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. Consultez les sections suivantes. Il y a de bonnes personnes prêtes à vous aider.

Section 1

Aide pour les problèmes non urgents de l'unité

Vous pourriez avoir à parler avec quelqu'un. Peut-être que la raison n'est pas « urgente », mais c'est quelque chose qui vous pèse, occuper vos pensées et vous rend confus et malheureux. Voici quelques moyens d'obtenir de l'aide :

Pairs

Parlez à un collègue ou à une personne en qui vous avez confiance. Ils n'ont aucune « obligation de faire un rapport ».

Chaîne de commandement

Communiquez avec votre superviseur immédiat ou votre sergent-major ou capitaine-adjutant. Envoyez-lui un courriel ou vous pouvez dire, « sergent, est-ce que je peux vous parler de quelque chose? »

Sentinelle

Certains membres de votre unité feront partie du programme de sentinelle. Ceux-ci sont soigneusement sélectionnés et formés pour aider à cibler et prévenir la détresse chez les militaires, et soutenir ces derniers, sous la supervision directe de l'aumônier d'unité. Le lien ci-dessous montre 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-supportingmilitary-members-in-distress/

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

Aumônier d'unité

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). Pour les contacter, vous pouvez leur téléphoner directement, ou passer à leur bureau de l'unité et frapper à la porte, peu importe votre rang.

Mode alternatif de résolution des conflits (MARC)

Le meilleur moment pour gérer un conflit est le plus tôt et de manière informelle. Peu importe votre situation, vous pouvez communiquer avec les bureaux du MARC pour obtenir de l'aide. Ils vous prodigueront des conseils, et vous aideront si vous voulez soumettre une plainte formelle (ou si vous faites l'objet d'une plainte) Vous pouvez les joindre pour obtenir des conseils si vous pensez vouloir soumettre un grief ou une plainte de harcèlement.

Le lien ci-dessous contient les numéros de téléphone de tous les bureaux locaux de MARC au Canada. Vous pouvez trouver votre bureau local en consultant le lien suivant :

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/conflits-inconduite/solutions-services-matiere-conflits/centres.html>

Ligne d'information pour les familles militaires

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.

1-800-866-4546

Mode alternatif de résolution des conflits (MARC)

Ces personnes peuvent vous offrir une aide directe pour résoudre des conflits interpersonnels au travail. Ils constituent une ressource incroyable si une situation interpersonnelle entre vous et votre patron ou un collègue commence à vous faire redouter d'aller au travail. Votre appel est entièrement confidentiel. Ils sont très expérimentés et ont un taux de réussite élevé dans la résolution de problèmes au travail.

Appelez n'importe quand : 1-833-328-3351.

Section 2

Obtenir de l'aide pour des problèmes sérieux

Parfois, bien que cela ne soit pas votre faute, vous pourriez avoir affaire avec un problème sérieux. Cela peut vous faire très peur et vous faire sentir seul au monde lorsque cela vous arrive. N'oubliez pas que vous avez le droit d'obtenir de l'aide si vous avez été affecté par une conduite qui ne correspond pas à l'éthos de l'Armée. Regardez l'information ci-dessous pour vous aider à décider si vous voulez signaler un incident, parler à quelqu'un ou obtenir plus d'information :

Inconduite sexuelle et harcèlement sexuel

- Comment signaler : une plainte relative à l'inconduite sexuelle ou le harcèlement sexuel peut être **écrite ou verbale**. Elle peut être signalée par l'un des moyens suivants (selon votre niveau de confort) :
 - votre chaîne de commandement ou aumônier d'unité
 - votre bureau local de MARC (voir la section 1 de ce chapitre)
 - 911 ou la police civile ou un hôpital local
- Quelqu'un à qui parler :
 - Le Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle au 1-844-750-1648 est disponible tous les jours, 24 heures sur 24, et vous pouvez parler directement à un conseiller. La personne avec qui vous parler n'a pas l'obligation de signaler. Vous pouvez aussi communiquer avec eux par courriel à : DND.SMSRC-CSRIS.MDN@forces.gc.ca.
- Plus d'information :
 - Les DOAD 9005-1 constituent la principale politique. De nature technique, mais elles expliquent clairement ce à quoi vous pouvez vous attendre de votre chaîne de commandement.
<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-9000/9005/9005-1-intervention-sur-linconduite-sexuelle.html>
 - 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/en/departement-national-defence/corporate/reports-publications/the-path-to-dignity-andrespect.html>

Harcèlement dans le milieu de travail

Le harcèlement sexuel dans le milieu de travail peut prendre différentes formes et peut être débilant. N'évitez pas de faire face au harcèlement parce que vous êtes intimidé par la personne ou le processus – il existe des personnes compétentes qui sont là pour vous aider.

- Comment faire pour les signaler : Une plainte relative au harcèlement dans le milieu de travail doit être faite par **écrit**. Elle doit comprendre le nom de l'intimé, votre plainte (l'allégation spécifique à laquelle vous faite) et les noms des témoins le cas échéant. Elle peut être soumise soit par :
 - Votre chaîne de commandement
 - Votre MARC local (voir la section 1 du présent chapitre)
- Quelqu'un à qui parler :

Le Programme d'aide aux membres des FC (PAMFC) au 1-800-268-7708.

Votre bureau local du MARC (voir la section 1 du présent chapitre)

Le Centre de mode alternatif de résolution des conflits (voir la section 1 du présent chapitre)
- Plus d'information :

Voici la politique de harcèlement de l'Armée

http://cmp-cpm.mil.ca/assets/CMP_Intranet/docs/en/support/harassment-prevention-resolution-instructions.pdf

Les DOAD 5014-0 comprennent la dernière politique en matière de harcèlement et de prévention de la violence.

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5014/5014-0-prevention-du-harcelement-et-de-la-violence-dans-le-lieu-de-travail.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. Si vous en avez vécu, voici quelques options : N'importe qui peut désormais signaler un comportements haineux, même si vous n'êtes pas directement concerné. L'objectif n'est pas seulement de punir, mais d'améliorer le lieu de travail pour tous, et votre chaîne de commandement ne peut corriger que ce dont elle a connaissance. Si des mesures sont nécessaires, elles peuvent toujours être prises, mais si vous souhaitez simplement un changement, l'armée travaillera avec vous pour y parvenir. Cela peut rester confidentiel si vous le souhaitez.

- Comment le signaler : Les signalements **peuvent être verbales ou écrites**. Elles peuvent même être formulées de manière anonyme. Vous pouvez le signaler soit à :
 - Votre chaîne de commandement
 - Votre bureau local du MARC (voir la section 1 du présent chapitre)
 - Le Centre d'expertise en harcèlement : 1-833-451-1604
- Quelqu'un à qui parler :
 - Le Programme d'aide aux membres des FC (PAMFC) au 1-800-268-7708.
 - Si vous appelez le Centre d'expertise en harcèlement un expert vous rappellera dans les trois jours pour discuter de la situation avec vous et vous aider à décider quoi faire : 1-833-451-1604
- Plus d'information :

La politique de l'Armée ci-dessous fournit des outils utiles pour vous aider à reconnaître les comportements haineux et explique comment 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>

Violence familiale

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 au 1-800-268-7708 pour parler avec un conseiller qualifié. Vous pouvez aussi regarder la politique qui explique 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 3

Assistance et ressources en matière de consultation

Vous traversez une période difficile et vous n'avez personne avec qui en parler? Vous le savez. L'Armée offre des **consultations gratuites et confidentielles** par téléphone et en personne. Bien que vous passiez à travers quelque chose pour la première fois, le conseiller en a sans doute déjà entendu parler et celui-ci peut vous proposer des stratégies pratiques, une différente perspective et vous apporter du soutien.

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.

1-800-268-7708

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/aide-membres.html>

Section 4

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 le groupe de transition le plus proche :

<https://military-transition.canada.ca/fr/localiser-les-centres>

Le Guide :

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/guide-de-transition.html>

Site Web du Centre de transition :

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/transition.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 certaines 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

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. Ou fournissez une explication pour le délai, elle risque quand même d'être acceptée. Vous pouvez dorénavant soumettre un grief par le biais d'un formulaire électronique, soit à partir d'un ordinateur du MDN ou de votre ordinateur à la maison en utilisant 365 log-in.

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>

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

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 34

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 a aucun mécanisme qui arrête automatiquement votre paie, mais vous devriez être parti avant cela. Ne présumez pas que tout le monde sait que votre 60^e 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 : pensioncentrefac.centredespensionsfac@tpsgc-pwgsc.gc.ca

<https://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/fac-caf/accueil-home-fra.html>

Il y a un nouveau et excellent calculateur de pension pour tous les membres en service disponible au lien ci-dessous :

<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'œil à ce site Web qui vous expliquera comment procéder. Cliquez sur le lien ci-dessous, puis déroulez jusqu'au numéro **01/09** pour connaître tous les détails.

<http://cmp-cpm.mil.ca/fr/politiques/instr-pers-mil.page>

CHAPITRE 35

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. 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 36

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 37

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 personnes 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)

<https://dfc-rfd.mil.ca/fr>



ANNEXE A

EXEMPLE DE LISTE DU MATÉRIEL À EMPORTER

1. Les membres doivent emporter ou transporter les articles qui suivent

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| · Chemises DCamC | · Disques d'identification, carte d'identité | · 1 x bandage triangulaire ou masque facial (au choix) |
| · Pantalon DCamC | · Coiffe, terrain de l'unité | · Outil polyvalent pliant |
| · Gants DCamC (minces) | · Bouteille de désinfectant pour les mains | · Mini MagLite® |
| · Chaussettes pour bottes de combat | · Lingettes | · Gourde ou 2 bouteilles d'eau |
| · Bottes de combat | · Lunettes de protection balistique | · 1 x pansement de combat |
| · Gilet de corps (t-shirt marron) | · Lipsol | · Bouchons d'oreille |
| · Insectifuge | · Portefeuille | · 1 x masque respiratoire N95 (si nécessaire) |
| · Sous-vêtements et soutien-gorge | | · 3 x paires de gants chirurgicaux (si requis) |

2. Dans le petit sac de patrouille

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|
| · 1 x veste Goretex – pluie | · Doublure de poncho – été | · 1 trousse de premiers soins |
| · 1 x chapeau de brousse | · Sac de bivouac (si remis) | · Produits mensuels |
| · Casque | · 1 x écran solaire | · 1 x masque respiratoire N95 (si nécessaire) |
| | · 1 x gourde d'eau | · 2 x paires de gants chirurgicaux (si nécessaire) |

3. Rangés dans un grand sac de terrain (sac à dos)

- | | | |
|---|---------------------------------|---|
| · 1 x chemise DCamC | · Pantalon de pluie | · Poudre pour les pieds |
| · 1 x pantalon DCamC | · 1 x serviette de bain | · Trousse de nettoyage (bottes/badge) |
| · 2 x gilets de corps | · 1 x serviette à main | · Jumelles (si distribuées) |
| · 2 x sous-vêtements et soutien-gorge | · Filet ou chapeau moustiquaire | · Matelas pneumatique (à fixer à l'extérieur) |
| · 2 x chaussettes pour bottes de combat | · Trousse de couture | · Sac en plastique pour les vêtements usagés |

4. Sac de couchage protecteur avec les éléments suivants

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| · Sac de couchage intérieur | · Doublure de sac de couchage | · Couteau, fourchette, cuillère (CFC) |
| · Gants de combat (si non portés) | · Bassin | · Piquets de tente et cordons élastiques dans un sac à fermeture éclair (type Ziploc) |
| · Feuille de fond ou semi-abri | · Trousse de toilette | |

5. Suivi du matériel dans le sac MK 5 (sac de sport)

- | | | |
|----------------------|-------------------------------|-----------------|
| · 1 x chemise DCamC | · Bottes de combat (rechange) | · Sac à lessive |
| · 1 x pantalon DCamC | · Gilet de corps x 2 ou plus | · Mini oreiller |

- Chaussettes en laine pour bottes de combat x 2 ou plus
- Sous-vêtements x 2 et 1 soutien-gorge ou plus

6. Articles divers

- Gilet de corps en laine mérinos
- Portefeuille
- Casque d'écoute
- Téléphone et chargeur
- Tuque
- Crayons
- Ordinateur et chargeur
- Bandes pour bottes

7. Articles de toilette

- Brosse à dents
- Élastiques, filets et épingles à cheveux
- Brosse à cheveux
- Rasoir
- Pâte dentifrice
- Savon dans le porte-savon
- Médicaments et pilules
- Pincés
- Soie dentaire
- Coupe-ongles
- Hydratant
- Sandales
- Shampoing/shampoing sec
- Déodorant

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 éclair
- 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 12	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 assujéti à la loi sur les langues officielles.

Entraînement A	Entraînement B
A1) Sauts en hauteur A2) Banc incliné B1) Flexion des jambes avec charge derrière la tête B2) Tirage vertical à la poitrine à la poulie haute C1) Levée de mines terrestres C2) Planche C3) Flexions verticales	A1) Levée de jambe simple A2) Développés assis avec haltères B1) Pont de fessiers B2) Flexions assises C1) Levée latérale des haltères C2) Planche latérale C3) Traction vers le visage
Entraînement C	Entraînement D
A1) Fentes A2) Développé couché B1) Fentes latérales B2) Tirage vertical à la poitrine à la poulie haute C1) Levée de mines terrestres C2) Planche C3) Haussement des épaules	A1) Soulevé de terre A2) Développés assis avec barres à disques B1) Soulevé de terre Sumo B2) Flexion avant du tronc avec haltères C1) Élévation frontale des haltères C2) Planche latérale C3) Voltige inversée

ANNEXE C

TABLEAU DE PROGRESSION DES COURS (PAR MÉTIER)

Niveau	Grade	Infanterie	Blindé	Artillerie	Génie	GEMRC	Transmission en compagnie	Logistique
PP1 P rés	Élof a lt	QMB (O) P rés = (30 jours au total) Mod 1 (23 jours = aussi nommé QMB) et Mod 2 (7 jours)						
		QMB (O)-T P rés (55 jours) Les mods ne sont pas disponibles pour ce cours						
		RQ Inf 2Lt - Dsmt'd Inf Pl Comd (60 jours) Mod 1 (11 jours) Mod 2 (26 jours) Mod 3 (16 jours) Mod 4 (7 jours)	Artil pré-requis (13 à 24 jours) Armd O requis (64 days)	PP1.1 (65 jours) Mod 1 (26 jours) Mod 2 (25 jours) Mod 3 (14 jours)	PP1.1 COG NE (61 jours)	PP1 Officier GEMRC (70 jours) PP1.2 Officier GEM (53 jours)	PP1 CEOT (84 jours) Mod 1 (39 jours) Mod 2 (15 jours) Mod 3 (13 jours) Mod 4 (17 jours)	COOL (27 jours) COLT (38 jours) Speciality Crse (Fin, Mat Mgt, Tn) (3-7 wks)
		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)						
		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)						
PP2 P rés	Capt			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)	QS : FAC Ops Net (15 jours) QS : FSOC (22 jours)	
		PRes AOC (74 jours) ...offer sur 11 mois en 3 classes dirigées 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.)	Bty Comd (11 jours) (Actuellement en réécriture ETC 2024)				Logistique avancée
		Joint Command and Staff Program (JCSP) - recommended for LCol, but not required - either one year or two years part-time study						

134

Niveau	Cours à prendre à ce grade	Infanterie	Arme blindée	Artillerie		Génie de combat	Transmissions (CTRC)								
				Plèces de l'artillerie	OP		Op trans	Tech ligne	Tech IS/Tech trans						
PP 1	Sdt	PP1 Inf (34 jours)	PP1 Blindée Comm blindée (5 jours) Cond roue (2 jours) VULR (9 jours) QMR cavalier (20 jours)	PP1 Artilleur (15 jours)	Qualification militaire de base (23 jours)	RMQ sapeur (95 jours) Mod 1 Ens outill (6 jours) Mod 2 Demo (25 jours) Mod 3 Pontage (14 jours) Mod 4 Mines (5 jours) Mod 5 Recherche (8 jours) Mod 6 OMB et obstacle (11 jours) Inst supp Mod 7 (10 jours) Mod 8 (6 jours) Mod 9 (5 jours) Nouvelle Mod (6 jours) TBC	Cond roue armée commun (Milicot et/ou VSLR + MINN) (2 à 3 mois les fins de sem)	Cond roue armée commun (LSVW/Milicot Clak variante) (2 à 3 mois les fins de sem)	Tech IS (tous en ébauche) QG Sldt tech trans (97 jours) Mod 1 (16 jours) Mod 2 (16,5 jours) Mod 3 (16,5 jours) Mod 4 (31 jours) Mod 5 (17 jours) SIG TECH CSQ : POET (95 jours) RQ Sig Tech PTE (65 jours) Mod 1 (18 jours) Mod 2 (6 jours) Mod 3 (23 jours) Mod 4 (18 jours)						
										Gun Det Mbr 105mm C3 (16 jours) OU Gun Det Mbr 105mm LG1 (16 jours)	Membre dét PO (10 jours)	ATBDC (9 jours) then ATBMC (10 jours) or ATAC (5 jours) (demande souvent une exemption)	QG - Sldt Op Trans(45 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 (96 jours) Mod 1 (42 jours) Mod 2 (46 jours) (8 jours supplémentaires sont administratifs)	QG - Sldt Tech tran (24 jours) Mod 1 (4 jours) Mod 2 (20 jours)
PP 2	Cpl	IBMG (11 jours)		Tech PC (18 jours) Mod 1 (10 jours) Mod 2 (8 jours) Tech Reco (18 jours)	Qualification élémentaire en leadership (QEL) = Mod 1 (9 jours - DLN) Mod 2 (11 jours) Mod 3 (17 jours)	QG Caporal (9 jours) Essentiel (59 jours)	QG Cpl Op Trans (31 jours) Mod 1 (DLN - 6 jours) Mod 2 (25 jours)	RQ - Cpl Tech piste (40 jours) Mod 1 (12 jours) Mod 2 (20 jours) Mod 3 (3 jours)	QG - Sldt Tech tran (69 jours) Mod 1 (23 jours) Mod 2 (23 jours) Mod 3 (23 jours) QG - Sldt Tech Sdt (24 jours) Mod 1 (4 jours) Mod 2 (20 jours)						
PP3	Cplo	CCSI (35 jours)	QG Cplc (16 jours) (done on LUVW if no TAPV avail) Gnry/Op (24 jours)	Gnry/Op (24 jours)	QEL Artilleur (17 jours)	QG Cplc Eng Cbt (12 jours) (delivered by home units)	QG Sig Op Sgt (18 jours) Mod 1 (DLN - 7 jours) Mod 2 (11 jours)	Sgt Tech piste QG (35 jours) Mod 1 (6 jours) Mod 2 (29 jours)	IS Tech RQ IS Tech Sgt (15 days) Mod 1 (6 jours) Mod 2 (9 jours) Sig Tech QG Sig Tech Sgt (24 jours)						
PP4	Sgt	AFRSO (10 jours) DP3B Cmdt PI inf (20 jours)	Cmdt dét pièce (26 jours) Mod 1 (6 jours) Mod 2 (20 jours)	Cmdt dét pièce (22,25 jours) 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	Cmdt dét PO (4-5 weeks)	Cmdt Sect (53 jours) DL (30 jours) Residential (23 jours)	QG Sig Op Sgt (18 jours) Mod 1 (DLN - 7 jours) Mod 2 (11 jours)	Sgt Tech piste QG (35 jours) Mod 1 (6 jours) Mod 2 (29 jours)	CSQ RCCS Adj (29 jours) Mod 1 (DLN 14 jours) Mod 2 (15 jours) CSQ - IS/Sig Tech Adj (jours à confirmer)						
PP4	Adj	SMC Inf (11 jours) Mod 1 (6 jours - AD) Mod 2 (5 jours)	Adj troupe PP4 (24 jours)	Cours SMB (15 jours)	S.O.	Cmdt troupe Mod 1 (11 jours - AD) Mod 2 (22 jours) (en revision)	QG Cmdt Op Trans (jours à confirmer)	CSQ RCCS Adj (29 jours) Mod 1 (DLN 14 jours) Mod 2 (15 jours) QG - Tech piste Adj (jours à confirmer)	AC						
PP5	Adjum			Qualification intermédiaire en leadership (QEL) = Mod 1 (10 jours — AD) Mod 2 (15 jours) = Mod 1 (10 jours - DLN) Mod 2 (15 jours)											
				Programme supérieur en leadership (PSL) = 14 jours - AD Programme avancé en leadership (PAL) = Mod 1 (10 jours — AD) Mod 2 (15 jours) Cours d'équipe de commandement d'unité (CECU) (7 jours) = Mod 1 (6 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
 Lieutenant-Colonel Sean McDonough
 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
 Major Glen Perry
 Capitaine Iska Scholl
 Capitaine Gary Boudreau
 Capitaine Kimberley Ettel
 Capitaine Jonathan Link
 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
 Capitaine Katherine Snea
 Lieutenant (Navy) Rod Carew

Lieutenant Aaron Stryd
 Lieutenant Kendra Steinbring
 Sous-lieutenant (retraité) Doctor 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 James Cooley
 Adjudant Robert Gates
 Adjudant Sonya Langlois
 Adjudant Angus Todd
 Sergeant Michelle Meredith
 Caporal-chef Annalyn Fabian
 Caporal-chef Jen Prest
 Caporal-chef Amy Rosta
 Corporal Jenna Laine
 Corporal Calvin Lo
 Corporal Evelyn Welsh
 Bombardier Albert Law
 Bombardier Victoria Haussmann
 Private Elisabeth Lisik
 Private Daniel Pereira
 Annika Trythall
 Kieran Trythall
 Claire Haussmann
 Nikki Jalbert
 Julie Hubert
 Elaine Durocher

MENTION DES SOURCES DE PHOTOGRAPHIES



Couverture
Corporal Brandon Lin
The Royal Westminster Regiment



Couverture du Partie I
Bombardier Albert Law
39^e Groupe-brigade du Canada,
Affaires publiques



Page 32
Soldat Daniel Pereira
39^e Groupe-brigade du Canada,
Affaires publiques



Couverture du Partie II
Bombardier Albert Law
39^e Groupe-brigade du Canada,
Affaires publiques



Page 41
Soldat Daniel Pereira
39^e Groupe-brigade du Canada,
Affaires publiques



Page 45
Soldat Daniel Pereira
39^e Groupe-brigade du Canada,
Affaires publiques



Page 52
Major Alex Haussmann
Quartier général de l'Armée
canadienne



Page 53
Major Alex Haussmann
Quartier général de l'Armée
canadienne



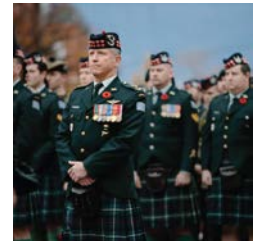
Page 58
Sergent Amanda Eriksen
5^e Régiment d'artillerie
de campagne (Colombie-
Britannique), ARC



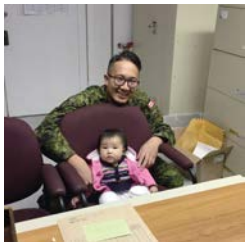
Page 59
Capitaine Iska Scholl
Royal Westminster Regiment



Page 62
Soldat Daniel Pereira
39^e Groupe-brigade du Canada,
Affaires publiques



Couverture du Partie III
Bombardier Albert Law
39^e Groupe-brigade du Canada,
Affaires publiques



Page 85
Major Alex Haussmann
Quartier général de l'Armée
canadienne



Page 89
Lieutenant-colonel Jesse van Eijk
1^{er} Groupe brigade mécanisé
du Canada et Escadron des
transmissions



Page 97
Caporal-chef Jennifer Kusche
Caméra de combat des FC



Page 126
Capitain Graeme Kaine



Publié avec l'autorisation du commandant, 39e Groupe-brigade du Canada
2026