



**ÉCOLE DE LEADERSHIP ET DE
RECRUES DES FORCES CANADIENNES**

**CANADIAN FORCES LEADERSHIP
AND RECRUIT SCHOOL**

**INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT
QUALIFICATION MILITAIRE
DE BASE (QMB) ET
QUALIFICATION MILITAIRE
DE BASE DES OFFICIERS (QMBO)**

**BASIC MILITARY QUALIFICATION
(BMQ) AND BASIC MILITARY
OFFICER QUALIFICATION
(BMOQ) JOINING INSTRUCTIONS**

VERSION 1.07

July/Juillet 2021

Enregistrement des changements/Record of changes

Identification du changement Identification of change		Description du changement(s) Description of change(s)
Date Date	# de version Version #	
Oct 2019	V 1.00	Version majeure. Introduction de l'enregistrement des changements. Ajout des mesures d'adaptation pour troubles d'apprentissage. Mise à jour des couts des vivres et logement. Mise à jour des documents requis. Major release. Introduction of change log. Added learning disability accommodation. Updated rations and quarters pricing. Updated required documents.
Feb 2020	V 1.01	Changement à procédures d'arrivées. (Effectif le 20 mars 2020) Change to arrival procedures. (effective 20 Mar 2020)
Sep 2020	V 1.02	Added pre-arrival isolation requirement and isolation kit. Ajout de l'exigence d'auto-isolément avant l'arrivée et équipement d'isolation.
Oct 2020	V 1.03	Adjusted pre-arrival isolation requirements and isolation kit. Ajustement des exigences d'auto-isolément avant l'arrivée et équipement d'isolation.
Dec 2020	V 1.04	Added autobiography requirement Updated COVID-19 lexicon Ajout des besoins de l'autobiographie Mise-a-jour du lexique du COVID-19
Feb 2021	V 1.05	Updates glasses recommendation Updated COVID-19 symptoms Mise-a-jour recommandation des lunettes Mise-a-jour symptômes du COVID-19
Apr 2021	V 1.06	Mise-a-jour annexe C Annex C update
Jun 2021	V 2.00	Version majeure. Major release.



Lcol M.D. Ramessar, CD
Commandante ELRFC

LCol M.D. Ramessar, CD
Commandant CFLRS

Je vous félicite d'avoir été choisi comme stagiaire à l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC). À titre de commandante de l'École, je vous souhaite personnellement la bienvenue. Ce livret d'information a pour but de vous aider dans vos préparatifs et de faciliter votre intégration dans ce nouvel environnement

L'expérience que vous allez vivre est unique en son genre. Les cours sont exigeants physiquement et mentalement et vous devrez constamment repousser vos limites. Faites preuve d'ouverture d'esprit, de curiosité, de respect et appliquez un effort maximal. Vous tirerez profit tout au long de votre carrière en tant que membre de la profession des armes des connaissances que vous allez acquérir et des contacts que vous vous ferez. Je vous souhaite la meilleure des chances.

I would like to congratulate you for being selected as a candidate at the Canadian Forces Leadership and Recruit School (CFLRS). As School Commandant, I extend my personal welcome to you. The purpose of this information booklet is to help you prepare and be ready for your new environment.

Your experience here will be like no other. The courses are physically and mentally demanding and you will be challenged to constantly push your limits. Be open-minded, curious, and respectful, and apply maximum effort. The knowledge you will acquire and the contacts you will make will be useful to you during your entire career as a member of the Profession of Arms. I wish you the best of luck.

Mission de l'ELRFC

1. La mission de l'ELRFC est de former, instruire et inspirer les candidats en exploitant un entraînement innovateur axé sur la résilience et le leadership transformationnel afin de les préparer à poursuivre leur cheminement professionnel au sein des FAC.

Cours offerts

2. L'ELRFC offre plusieurs cours distincts qui sont conçus de façon à rencontrer les objectifs des différents programmes d' enrôlement. Cet entraînement offert à l'ELRFC est commun aux trois environnements des FAC (Armée canadienne, Aviation royale canadienne et Marine royale canadienne) et aucune distinction n'est faite selon le Groupe professionnel militaire (GPM). Les cours d'entraînement de base sont :

- a. Qualification militaire de base (QMB) (10 semaines);
- b. Qualification militaire de base des officiers (QMBO) (12 semaines);
- c. QMBO condensée pour les officiers des Services de santé et les Aumôniers (CSSA) (4 semaines en résidence);
- d. QMBO – Module 1 (5 semaines);
- e. QMBO PFOR U. Civ. – Module 2 (8 semaines);
- f. QMBO (Col. Mil.) – Module 2 (7 semaines);
- g. QMB pour les candidats du Programme de formation subventionnée pour les militaires du rang.

CFLRS Mission

1. CFLRS mission is to shape, instruct and inspire candidates using innovative training methods geared towards resilience and transformational leadership in order to prepare them for their professional service in the CAF.

Courses Offered

2. CFLRS provides distinct training packages that are tailored to meet the requirements of the specific program of candidate enrolment. The training offered at CFLRS is generic across all three CAF environments (Canadian Army, Royal Canadian Navy and Royal Canadian Air Force) and no distinction is made based upon Military Occupational Classification (MOC). The basic training courses are:

- a. Basic Military Qualification (BMQ) (10 weeks);
- b. Basic Military Officer Qualification (BMOQ) (12 weeks);
- c. Condensed Health Services and Chaplain BMOQ (CHSC) (4 weeks in residence);
- d. BMOQ – Module 1 (5 weeks);
- e. BMOQ ROTP Civ. U. – Module 2 (8 weeks);
- f. BMOQ (Mil. Col) – Module 2 (7 weeks); and
- g. BMQ for Non Commissioned Member Subsidized Education Plan candidates.

Description de l'entraînement de base

3. En plus d'enseigner les connaissances militaires de base communes à tous les métiers et les éléments, le cours vise aussi à développer un état d'esprit et une étiquette militaires, ainsi que l'endurance physique et mentale nécessaires à la profession des armes. L'entraînement de base est demandant physiquement, moralement et mentalement et repose sur les valeurs fondamentales des FAC : le devoir, la loyauté, l'intégrité et le courage.
4. Votre cours sera composé d'environ 50 % de formation académique avec étude et examens théoriques; d'environ 35 % de formation en campagne avec examens pratiques; et 15% de votre cours sera attribué à l'entraînement physique.
5. Quelques conseils généraux sont disponibles en annex F.

Qualification militaire de base

6. La QMB est le cours d'entraînement de base pour les militaires du rang des FAC. Le cours est d'une durée de 10 semaines et enseigne les compétences essentielles et les connaissances nécessaires pour réussir dans le contexte militaire.

Qualification militaire de base des officiers

7. La QMBO est le cours d'entraînement de base pour les futurs officiers des FAC. Le cours est composé de deux modules. Le module 1 porte sur les habiletés et la discipline militaire de base telles que l'exercice élémentaire, le maniement des armes et les premiers soins. Le module 2 porte sur les techniques de leadership et les habiletés de planification militaire de base. Les deux modules comportent une part exigeante de conditionnement physique. Selon le programme d' enrôlement, les candidats compléteront les modules l'un à la suite de l'autre ou au cours de deux étés consécutifs.

Basic Training Description

3. Basic training provides the knowledge that is common to all trades and elements, and develops a military state of mind and behavior, the mental and physical endurance and the combat skills necessary for the profession of arms. The training is physically, mentally and morally demanding and lays its foundation on the fundamental values of the CAF: Duty, Loyalty, Integrity and Courage.
4. The course is composed of 50% classroom training with study and theoretical exams; 35% of field training with practical exams; and 15% is devoted to physical training.
5. Some general preparation tips are available in annex F.

Basic Military Qualification

6. The BMQ is the CAF basic training program for future non-commissioned members. The course is 10 weeks long and provides the core skills and the common military knowledge required to succeed in a military environment.

Basic Military Officer Qualification

7. The BMOQ is the CAF basic training program for future officers. The course is divided into two modules. Module 1 focuses on basic military discipline and skills such as drill, weapons training and first aid. Module 2 focuses on leadership techniques and basic military planning skills. Both modules have a demanding physical fitness component. Depending on the entry plan, candidates will either conduct these modules back-to-back or over two consecutive summers.

Évaluation initiale de la condition physique

8. Au cours de la première semaine d'entraînement de base, les candidats seront soumis à l'évaluation de leur condition physique. L'évaluation initiale de la condition physique sera composée des quatre épreuves de l'Évaluation FORCE. Visionnez les vidéos des quatre épreuves de l'Évaluation FORCE sur le site de la Division des Programmes de soutien du personnel (<https://www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Personnel-militaire/Conditionnement-physique-pour-les-militaires/Programme-FORCE/Evaluation-FORCE.aspx>). Vous devez atteindre la norme de chacune des quatre épreuves afin d'entamer votre cours de QMB/QMBO.

9. Les candidats (réserviste) de QMBO CSSA doivent avoir faites le test FORCE avant leur arrivés.

Préparation avant l'entraînement

10. Votre centre de recrutement local, votre unité ou votre bureau de liaison universitaire vous a certainement donné un aperçu de l'entraînement que vous êtes sur le point de débiter. Il est essentiel que vous soyez prêt, déterminé et motivé. Avant de débiter :

- a. Parez à toutes obligations financières ou contractuelles importantes qui pourraient exiger votre attention pendant le cours. Assurez-vous que votre administration personnelle et familiale soit entre bonnes mains avant votre départ et pour toute la durée du cours;
- b. Préparez-vous physiquement, adoptez un mode de vie sain ainsi qu'un programme d'entraînement physique régulier;
- c. Si votre condition médicale change, avisez votre centre de recrutement,

Initial Physical Fitness Evaluation

8. During the first week of basic training, candidates will undergo a physical fitness evaluation. The initial physical fitness evaluation will consist of the FORCE Evaluation. Watch the videos of the four components of the FORCE Evaluation on the Personnel Support Programs (PSP) web page (<https://www.cafconnection.ca/National/Programs-Services/For-Military-Personnel/Military-Fitness/FORCE-Program/FORCE-Evaluation.aspx>). You must achieve the standard for all of the four components of the FORCE Evaluation in order to continue with your BMQ/BMOQ course.

9. CHSC BMOQ candidates (Reservist) must have a valid FORCE test completed before arrival.

Preparing for Training

10. Your recruiting center, your unit, or your University Liaison Office (ULO) should have given you an overview of the training that you are about to start. It is essential that you be ready, focused and motivated. Before you start:

- a. Avoid any major financial or contractual commitments that may require your attention during the course. Ensure that your personal and family administration is in good hands before your departure and for the entire duration of the course;
- b. Prepare yourself physically, adopt a healthy lifestyle with a regular physical training program; and
- c. If your medical condition changes, advise your recruiting center, your

vosre unité ou votre bureau de liaison universitaire le plus tôt possible. Vous serez tenu responsable si vous ne le faites pas.

unit, or your ULO as soon as possible. You will be held responsible if you fail to do so.

Exigences d'avant-arrivée

11. Cette sous-section est en vigueur jusqu'à nouvel ordre.
12. Vous devez vous auto-isoler à partir du vendredi deux semaines avant, ou quatorze (14) jours avant, votre date d'arrivée.
13. Tout changement de l'état de santé ou l'apparition de symptômes de la COVID-19 doit être immédiatement signalé au personnel de recrutement.
14. Complétez le questionnaire de la COVID avant de voyager à l'ELRFC (appendice 1 de l'annexe C).
15. Les détails concernant les procédures durant la quarantaine sont disponibles à l'annexe C.
16. Il est recommandé d'être vacciné contre les maladies dans annexe E.

Procédures d'arrivée

16. **Vous devez vous présenter au plus tard à 16h00 le samedi avant le début de votre cours.** Les instructions détaillées pour se rendre à l'ELRFC sont en annexe A – Procédures d'arrivée.
17. Les candidats de **QMBO CSSA** doivent se présenter au plus tard à 19h00 le vendredi avant le début du cours.

Tenue

18. Lorsque vous vous présenterez à l'ELRFC, vous devez porter une tenue convenable et confortable puisque vous aurez à marcher de longues distances lors des formalités d'arrivée. Chandail à collet (ou

Pre-arrival requirements

10. This sub-section is in effect until further notice.
11. You must self-isolate starting the Friday two weeks before, or fourteen (14) days before, your arrival date.
12. Any change in health condition or development of COVID-19 symptoms must be immediately reported to recruiting staff.
13. Complete the COVID questionnaire before traveling to CFLRS (appendix 1 to annex C).
14. Further details about quarantine procedures are available in annex C.
15. It is recommended to receive vaccinations against the list of diseases listed in annex E.

Arrival Procedures

16. **You must report for duty no later than 16h00 hrs on the Saturday preceding your course.** Detailed instructions on how to get to CFLRS can be found at Annex A – Arrival Procedures.
17. **CHSC BMOQ** candidates must report no later than 1900 hrs on the Friday preceding the course.

Dress

18. When you arrive at CFLRS, you must wear appropriate attire to be able to walk long distances when conducting your arrival procedures. Collared shirts and comfortable pants (or equivalent for

équivalent pour femme) et pantalons confortables. Ne vous présentez pas en portant des sandales de plage.

19. L'ELRFC respecte les instructions sur la tenue des Forces canadiennes dans leur ensemble, incluant les accommodations spirituelles et religieuses, tels que définis dans les Instructions sur la tenue des Forces canadiennes, chapitre 2, section 3 (<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/histoire-militaire/histoire-patrimoine/instructions-tenue/chapitre-2/section-3.html>).

Routine quotidienne

20. Une journée d'entraînement typique consiste en :

- a. 05h00-05h30 : réveil;
- b. 05h40 : entraînement physique matinal;
- c. 06h30 : déjeuner;
- d. 07h00 : inspection des quartiers et début de la formation;
- e. 11h30 : dîner;
- f. 12h30 : formation;
- g. 17h00 : souper;
- h. 18h00 : tâches communes, hygiène personnelle, périodes d'études;
- i. 22h00 : couvre-feu.

Période d'endocentrisme

21. Les candidats auront des libertés restreintes pendant les trois premières fins de semaine du cours, avec de l'entraînement prévu les samedis et dimanches. Après cette période, les demandes de congé les fins de semaines seront accordées selon

females) are recommended. Do not report in beach-style sandals.

19. CFLRS respects the instructions on dress in the Canadian Forces in their entirety, including spiritual and religious accommodations, as defined in Canadian Forces Dress Instructions, Chapter 2, Section 3 (<https://www.canada.ca/en/departement-national-defence/services/military-history/history-heritage/dress-manual/chapter-2/section-3.html>).

Daily Routine

20. A typical training day at CFLRS consists of:

- a. 0500-0530 hrs: wake up;
- b. 0540 hrs: morning physical training;
- c. 0630 hrs: breakfast;
- d. 0700 hrs: inspection of quarters and beginning of instruction;
- e. 1130 hrs: lunch;
- f. 1230 hrs: instruction;
- g. 1700 hrs: dinner;
- h. 1800 hrs: common station jobs, personal hygiene, study period; and
- i. 2200 hrs: lights out.

Indoctrination period

21. Candidates will have restricted free time for the first three weekends, with training scheduled on Saturdays and Sundays. After this initial period, requests for leave on the weekend will be granted depending upon your training

vosre performance à l'entraînement. Cette période vise à développer les habiletés de base, à faciliter l'intégration à la vie militaire et à développer l'esprit d'équipe entre les membres du peloton.

Valeurs militaires

22. Durant votre entraînement, vous devrez adhérer aux valeurs militaires fondamentales que sont le devoir, la loyauté, l'intégrité et le courage. Vous devrez démontrer ces valeurs en tout temps.

Comportements attendus

23. Le harcèlement et les comportements sexistes, racistes ou discriminatoires sont en contradiction avec les valeurs des FAC et ne seront pas tolérés. Les contrevenants s'exposent à des mesures disciplinaires et/ou administratives, allant jusqu'à la libération des FAC.

Politique sur des mesures d'adaptation

24. En accord avec les Directives et Ordres Administratifs de la Défense (DOAD) 5003-0, 5023-1 et toutes autres références sur les mesures d'adaptation, l'ELRFC prendra toutes les mesures nécessaires pour s'adapter aux demandes de toutes personnes nécessitant des mesures d'adaptation pendant son séjour dans notre établissement d'instruction (EI), en tenant compte de la mission et des ressources de l'EI. Les mesures d'adaptation demandées les plus communes se rapportent aux catégories suivantes : mesures d'adaptation pour personnes transgenres, pour motifs religieux et spirituels et pour troubles de l'apprentissage. Des détails supplémentaires sont fournis dans les prochains paragraphes concernant ces demandes de mesures d'adaptation. Toutes questions concernant les demandes de mesures d'adaptations devraient être adressées à votre Centre de Recrutement.

25. Des mesures d'adaptation peuvent être offertes aux candidats transgenres de l'EI par le biais d'une demande à cet effet, conformément aux Instructions

performance. This period helps to develop basic skills, facilitates the integration to the military life, and develops team spirit among the members.

Military values

22. During your training, you will be required to adhere to the fundamental military values of Duty, Loyalty, Integrity, and Courage. You will be expected to demonstrate these values at all times.

Expected Behaviour

23. Harassing, sexist, racist, or discriminatory behaviour contradicts CAF values and will not be tolerated. Violators may face disciplinary and/or administrative measures up to release from the CAF.

Policy on Accommodations

24. In accordance with the Defence Administrative Orders and Directives (DAOD) 5003-0, 5023-1, and all other accommodation related references, CFLRS will take all reasonable steps to accommodate any person requiring such accommodations while at the training establishment (TE), taking into account the mission and resources of the TE. The most common accommodations requested fall under the following categories: transgender, religious and learning disabilities. Additional details are provided in the next paragraphs regarding these specific accommodations requests. Any specific questions should be directed to your recruitment center.

25. Accommodation measures can be offered to transgender personnel at the TE through a formal request in accordance with CAF Military

pour le Personnel Militaire des FAC 01/19. Les mesures d'adaptation visent à faciliter l'intégration et la réussite des candidats transgenres de l'ELRFC tout en respectant les critères d'efficacité opérationnelle tels qu'énoncés aux DOAD 5023-1, Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service. Le Cmdt ELRFC rendra la décision finale quant au choix des mesures d'adaptation accordées aux candidats.

26. Des mesures d'adaptation pour motifs religieux ou spirituels peuvent être demandées conformément aux DOAD 5516-3 Accommodement pour motif religieux ou spirituel, en lien avec, entre autres, les pratiques ou exigences suivantes : pratiques alimentaires; tenue vestimentaire et apparence; exigences médicales et pratiques ou services religieux ou spirituels. Toute demande de mesure d'adaptation pour motifs religieux ou spirituels doit être approuvée par le commandant de l'ELRFC, à l'exception de ce qui est déjà couvert par les Instructions sur la tenue des Forces canadiennes, chapitre 2, section 3

27. Des mesures d'adaptation pour trouble d'apprentissage peuvent être demandées conformément aux DOAD 5516-5 Mesure d'adaptation pour troubles de l'apprentissage lors du recrutement, de l'instruction et de l'éducation. Toutes les mesures d'adaptation doivent être approuvées par le Directeur – Besoins en production de personnel (DBPP) et doivent être basées sur une évaluation psychoéducative réalisées par un professionnel qualifié. Un candidat demandant des mesures d'adaptation pour troubles de l'apprentissage devra avoir en sa possession l'original du rapport d'évaluation psychoéducative, cette dernière ayant été réalisée dans les trois (3) dernières années et suivant la date d'anniversaire de sa 18^{ième} année.

Politique sur l'alcool, le cannabis et les drogues illicites

Personnel Instruction 01/19. The accommodations granted should aim at facilitating the integration and the success of the CFLRS transgender candidates while complying with the Minimum Operational Standards as illustrated in the DAOD 5023-1, *Minimum Operational Standards Related to Universality of Service*. The final decision regarding accommodation measures for transgender candidates rests with the Commanding Officer of CFLRS.

26. Accommodations for religious or spiritual reasons can be requested in accordance with the DAOD 5516-3, Religious or Spiritual Accommodation and related to, amongst others, the following practices and requirements: dietary practices, dress and deportment, medical requirements and religious or spiritual practices. The final decision regarding accommodation measures for religious or spiritual reasons for candidates rests with the Commanding Officer of CFLRS, except for what is already covered by the Canadian Armed Forces dress instructions, chapter 2, section 3

27. Accommodations for learning disabilities can be requested in accordance with the DAOD 5516-5, Learning Disability Accommodation during Recruiting, Training and Education. All accommodation requests need to be approved by the Director – Personnel Generation Requirements and be based on a psycho-educational assessment completed by a qualified specialist. Candidates requesting accommodations for learning disabilities must have in their possession the original psycho-educational report, the letter having been completed in the last three (3) years and after their 18th birthday.

Policy on Alcohol, Cannabis and Drug Consumption

28. À votre arrivée à l'ELRFC, la possession et la consommation d'alcool et de cannabis est interdite. De plus, toute activité liée aux drogues illicites (possession, consommation, commerce, etc.) n'est pas tolérée. Les contrevenants s'exposent à des mesures disciplinaires et/ou administratives, allant jusqu'à la libération des FAC. Plus de détails sur l'usage acceptable d'alcool et de cannabis vous seront donnés dans les premiers jours de votre formation.

Articles interdits

29. Les articles suivants sont interdits :
- a. armes à feu ou armes blanches (ex. couteaux);
 - b. nourriture et breuvages (dans les quartiers), incluant les suppléments et comprimés de caféine;
 - c. articles à caractère sexuel (revue, photo, DVD, accessoires, etc.);
 - d. toute console de jeux vidéo.

Matériel restreint

30. Tous les appareils électroniques (téléphones cellulaires, lecteurs de MP3, tablettes, ordinateurs portables, etc.) sont considérés comme étant du matériel à usage restreint de la façon suivante :

- a. aucun appareil ne peut être transporté/utilisé pendant les heures de formation;
- b. l'usage des téléphones cellulaires doit se faire en dehors des heures de formation et est limité à une période d'une demi-heure en soirée. Il est à noter que ce privilège peut être retiré en fonction de la performance;

31. Notez que vous serez responsable des

28. Upon your arrival at CFLRS, possession and consumption of alcohol and cannabis is prohibited. Additionally, any activities linked to illegal drugs (possession, consumption, commerce, etc.) are not tolerated. Violators may face disciplinary and/or administrative measures up to release from the CAF. More details regarding the acceptable use of alcohol and cannabis will be provided during the first days of your course.

Prohibited Articles

29. The following articles are prohibited :
- a. firearms or edged weapons (i.e. knives);
 - b. food and drinks (in the barracks), including caffeine supplements and pills;
 - c. materials with sexual connotation (magazines, photos, DVD, accessories, etc.); and
 - d. any game consoles.

Restricted Materials

30. All electronic devices (cellular phones, MP3 players, tablets, laptops, etc.) are considered restricted materials in the following manner:

- a. no devices can be used/carried during training hours;
- b. cell phone use is restricted after training hours to no more than one half-hour use per night. Note that this privilege can be revoked based on performance; and

31. Note that you are responsible for any

dommages qui pourraient être causés à vos appareils électroniques si vous choisissez de les apporter.

32. Véhicule personnel : l'accès sera limité aux fins de semaines lors desquelles un congé a été accordé.

Services offerts

33. Vous aurez accès aux services suivants sur la Garnison Saint-Jean :

- a. chapelle (protestante et catholique) et salle multiconfessionnelle;
- b. accès Internet (limité);
- c. téléphones publics;
- d. un magasin général (CANEX) avec service de nettoyage à sec;
- e. barbier;
- f. services bancaires (GAB de la BMO et des Caisses populaires Desjardins);
- g. comptoir postal; et
- h. salles d'entraînement et des loisirs.

Adresse postale

34. L'adresse postale à l'attention d'un candidat de l'ELRFC est la suivante :

Numéro matricule
Grade, Nom, initiales
Numéro de cours
ELRFC
Garnison Saint-Jean
C.P. 100 Succ. Bureau-chef
Richelain, PQ, J0J 1R0

NB. Vous êtes tenu d'informer vos proches de votre

damage to your electronic devices if you choose to bring them.

32. Personal vehicle: access will be restricted to weekend use when leave has been granted.

Services Available

33. You will have access to the following services at the St-Jean Garrison:

- a. chapel (Protestant and Roman Catholic) and Inter-faith Room;
- b. internet (limited access);
- c. public telephones;
- d. a general store (CANEX) with dry cleaning service;
- e. barber;
- f. banking facilities (ATMs for BMO and Caisse Populaire Desjardins);
- g. post office; and
- h. physical training and recreation facilities.

Mailing address

34. The mailing address for a CFLRS candidate is as follows:

Service number
Rank, surname, initials
Course number
CFLRS
St-Jean Garrison
P.O. Box 100, Stn Bureau-chef
Richelain, QC, J0J 1R0

Note. You are required to inform your family and

numéro matricule et de cours.

Numéro de téléphone d'urgence

35. En cas d'urgence, les candidats peuvent être joints par téléphone via le Centre de coordination de l'École au : (450) 358-7099, poste 7229.

Visiteurs

36. Les visiteurs sont autorisés. Leur accès se limite cependant au secteur Orange de la Méga et les visites seront possibles lors des fins de semaines de congé à des moments précis. Les visites en semaine ou durant la période d'endoctrinement sont interdites.

Équipement

37. Tous les candidats devront se procurer le matériel énuméré à l'annexe B. Il est suggéré d'acheter ce matériel au CANEX à votre arrivée. Des périodes sont prévues à l'horaire pour visiter le CANEX lors de la première semaine.

38. Tous les candidats sont tenus d'apporter un sac à dos de couleur unie et leur propre bouteille d'eau.

39. Vous aurez besoin d'un sac d'équipement en cas de quarantaine prêt en tout temps. La liste d'équipement est disponible à l'annexe B.

40. Ceux ayant déjà reçu leur équipement militaire (ex. les candidats du module 2) doivent se présenter avec l'équipement militaire énuméré à l'annexe B. Le matériel manquant sera fourni à l'arrivée.

Bagage

41. Les surplus de bagages sont autorisés selon les directives des Forces canadiennes sur les voyages en service temporaire dans le cadre du service temporaire.

42. Les bagages non-accompagnés (BNA) doivent

friends of your service and course number.

Emergency Telephone Number

35. In case of emergency, candidates can be reached through the School Coordination Center at: (450) 358-7099, ext. 7229.

Visitors

36. Visitors are allowed, however are restricted to the Orange Sector of the Mega, and may only visit on non-duty weekends during certain hours. Visits during the week or during the Indoctrination period are prohibited.

Kit List

37. All candidates will require the items listed in Annex B to this document. It is suggested you wait to purchase these items at the CANEX upon arrival. Periods are allotted in the schedule to visit the CANEX in the first week.

38. Candidates are required to bring a plain coloured back pack and a water bottle.

39. You will require a prepared bag of quarantine equipment ready at all times, details in Annex B.

40. Those who have already been issued military kit (i.e. Mod 2 candidates) must arrive with military equipment listed in Annex B to this document. Items on the list not previously issued will be issued upon arrival.

Baggage

41. Extra baggage is authorized as outlined in the Canadian Forces Temporary Duty Travel Instructions.

42. Unaccompanied baggage (UAB) must be

être autorisés par l'unité d'appartenance du membre. Tout BNA doit être envoyé quatre semaines avant le début du cours et ce, afin de s'assurer qu'il soit disponible à votre arrivée.

Vivres et logement

43. Les montants suivant (sujets à changement) seront déduits de votre paye automatiquement chaque mois :

- a. Militaires du rang (célibataire) : 693,90\$;
- b. Militaires du rang (marié/union de fait) : 590,52\$;
- c. Officiers (célibataire) : 715,24\$; et
- d. Officiers (marié/union de fait) : 590,52\$.

Documents à apporter à l'arrivée

44. Les documents suivants sont requis à votre arrivée :

- a. Certificat de naissance et certificat de citoyenneté canadienne si vous êtes né à l'extérieur du Canada;
- b. Carnet de vaccination;
- c. Formulaire d'attestation de sécurité dûment rempli (obtenu du Centre de recrutement);
- d. CF 100 – Demande/autorisation de congé fourni par le Centre de recrutement (autorisation de congé);
- e. CF 742 – Avis d'urgence personnelle et DND 2587 – Identification des plus proches parents du Centre de

authorized by the member's home unit. All UAB must be shipped four weeks prior to the commencement of the course to ensure its availability upon candidate arrival.

Rations and Quarters

43. The following amounts (subject to change) will be deducted automatically each month from your pay:

- a. Non-commissioned members (single): \$693.90;
- b. Non-commissioned members (married/common law): \$590.52;
- c. Officers (single): \$715.24; and
- d. Officers (married/common law): \$590.52.

Required Documents and Items

44. The following documents are required on arrival:

- a. Birth Certificate and Certificate of Canadian Citizenship or Certificate of Naturalization if you were born outside Canada;
- b. Vaccination booklet;
- c. Completed Security clearance form (obtain from Recruiting Center);
- d. CF 100 – Leave Request Authorization provided by Recruiting Center;
- e. CF 742 – Emergency Contact Notification and DND 2587 – Next of Kin Identification from

recrutement;

Recruiting Center;

f. Carte d'assurance sociale;

f. Social Insurance (SIN) card;

g. Spécimen de chèque (pour fin de paye);

g. Void cheque (for pay purposes);

h. Votre bail avec un reçu de paiement récent en cours ou preuve hypothécaire; et

h. Your lease with a recent proof of ongoing payment or proof of mortgage; and

i. Autobiographie selon l'annexe D (tapé ou écrit à la main).

i. Autobiography, as per Annex D (typed or hand written)

45. Les documents suivant sont requis seulement si applicable :

45. The following documents are required only if applicable:

a. prescriptions médicales;

a. medical prescriptions;

b. prescriptions pour verres correcteurs (prescrit dans la dernière année) Il est fortement recommandé d'apporter deux (2) paires de lunettes;

b. eyeglass prescriptions (prescribed within last year). It is strongly recommended to bring two (2) pairs of glasses;

c. acte de naissance de vos personnes à charge (copie certifiée conforme);

c. birth certificates for any dependents (certified true copy);

d. acte de mariage (copie certifiée conforme);

d. marriage certificate (certified true copy);

e. affidavit pour union de fait (original);

e. affidavit respecting your common-law relationship (original);

f. certificat de divorce (copie certifiée conforme);

f. certificate of divorce (certified true copy);

g. preuve de changement de nom (copie certifiée conforme);

g. proof of name change (certified true copy);

h. preuve de changement de votre condition médicale;

h. proof of change in medical status;

i. DND 1654 (remboursement de frais de

i. DND 1654 (reimbursement of

- déménagement);
- j. DND 279 – Programme FORCE, preuve de l'évaluation physique (candidats réserviste de CSSA uniquement);
 - k. CF-100 pour le congé après le cours de votre unité d'appartenance;
 - l. feuille de route (réserviste); et
 - m. évaluation de langue seconde (<http://www.psc-cfp.gc.ca/ppc-cpp/test-examen-result/result-fra.htm>).

- moving expenses);
- j. DND 279 – FORCE Program, proof of evaluation (For CHSC Reservist candidates only);
 - k. CF-100 for post-course leave from your home unit;
 - l. Route Letter (Reservist); and
 - m. Second language evaluation results (<http://www.psc-cfp.gc.ca/ppc-cpp/test-examen-result/result-eng.htm>).

QMBO Module 2

46. Les candidats arrivant pour le module 2 doivent être curent sur les exigences de NIAC.

Site internet

47. Pour plus d'information, veuillez consulter le site internet de l'ELRFC à l'adresse suivante : <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/education-formation/instruction-de-base/ecole-de-recrues.html>

Annexes

- A. Procédures d'arrivées
- B. Liste d'équipement
- C. Procédures de quarantaine
Appendice 1 : Questionnaire de quarantaine
- D. Autobiographie
- E. Vaccins recommandé
- F. Guide d' enrôlée

BMOQ Module 2

46. Candidates arriving for module 2 must be current on IBTS requirements.

Web Site

47. For more information, please visit the CFLRS web site at the following address: <https://www.canada.ca/en/departement-national-defence/services/benefits-military/education-training/basic-training/recruit-school.html>

Annexes

- A. Arrival Procedures
- B. Kit List
- C. Quaratine Procedures
Appendix 1: Quarantine questionnaire
- D. Autobiography
- E. Recommended vaccines
- F. Enrollee information

Procédures d'arrivées

1. Il y a deux modes de transport possibles pour se rendre à la Garnison Saint-Jean : en véhicule personnel ou en transport commercial. Votre déplacement doit être coordonné avec votre Centre de recrutement ou votre unité d'appartenance avant votre arrivée.

Moyen commercial

2. Ce moyen de transport inclut l'avion, le train, l'autobus et le taxi. Les candidats utilisant ces moyens devront arriver à Montréal à l'une de ces locations de transit : Aéroport de Montréal-Trudeau, Terminus d'autobus de Montréal Berri-UQAM ou Gare de train Dorval. Des instructions précises sur chaque point de transit se trouvent à l'appendice 1 de l'annexe A.

Véhicule personnel

3. Si vous voyagez seul ou avec un membre de votre famille, l'itinéraire pour se rendre à la Garnison Saint-Jean se trouve à l'appendice 2 de l'annexe A.

Se rapporter pour le service

4. Si vous arrivez en autobus navette, un instructeur à bord vous informera des procédures à suivre. Si vous vous déplacez en véhicule personnel ou en taxi, rappelez-vous au Centre de coordination de l'École, à la porte 154 de la Méga.

Arrival Procedures

1. There are two methods to get to the St-Jean Garrison: commercial transportation or personal vehicle. Your method of travel must be coordinated with your local Recruiting Center or your home unit before you depart for training.

Commercial Transport

2. This method includes airplane, train, bus and taxis. Candidates arriving by commercial transport will transit through the Montreal area by either Montreal-Trudeau Airport, Berri-UQAM bus depot or the Dorval Train Station. Specific instructions for each of these transit nodes can be found at Appendix 1 to Annex A.

Personal Motor Vehicle

3. If you or a family member are driving to CFLRS, directions to St-Jean Garrison can be found at Appendix 2 to Annex A.

Reporting For Duty

4. If you are arriving by shuttle bus, staff on the bus will provide direction to you. If you are arriving by personal transport or by taxi cab, you will report to the School Coordination Center at door 154 of the Mega building.

Appendix 1 to Annex A to / *Appendice 1 de l'annexe A*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ARRIVAL PROCEDURES / *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO PROCÉDURES D'ARRIVÉE

Effectif le 20 mars 2020.

Aéroport Montréal-Trudeau:

1. À votre arrivée à l'Aéroport Montréal-Trudeau, déplacez-vous au point de rassemblement à proximité du carrousel des bagages des vols domestiques. Un instructeur en uniforme sera tout près de la zone de réclamation bagage, selon l'horaire suivant :

- a. 09 h 00 le samedi;
- b. 14 h 00 le samedi.

2. Les autobus navettes quitteront le point de rassemblement de l'Aéroport Montréal-Trudeau vers la Garnison Saint-Jean aux heures suivantes :

- a. 10 h 00 le samedi;
- b. 15 h 00 le samedi.

3. Les candidats demeurant dans la région de Montréal peuvent se rendre à l'Aéroport Montréal-Trudeau par moyens personnels afin de prendre la navette aux heures prescrites. Il est important d'aviser votre Centre de recrutement de vos intentions pour fins de coordination.

4. Si le transport n'est pas présent à l'heure prévue, veuillez contactez le personnel en service de l'ELRFC au (450) 358-7099 poste 7229 pour recevoir des instructions.

Terminus d'autobus Berri-UQAM

5. Si vous arrivez au terminus entre 05 h 00 et 14 h 30 le samedi, vous devez prendre la navette aéroportuaire (départ aux 20 minutes) qui vous conduira à l'Aéroport de Montréal-Trudeau au coût de dix dollars payable en espèce. Vous devrez vous rendre

Effective 20 March 2020.

Montreal-Trudeau Airport

1. Upon arrival at Montreal-Trudeau Airport, move to the assembly point in the vicinity of the domestic baggage carousel. An instructor in uniform will be waiting just outside the baggage collection point for these timings:

- a. 0900 hrs Saturday; and
- b. 1400 hrs Saturday.

2. Shuttle buses will depart from the assembly area at Montreal-Trudeau Airport to the St-Jean Garrison at the following times:

- a. 1000 hrs Saturday; and
- b. 1500 hrs Saturday.

3. Candidates living in the Montreal area can travel by personal means to Montreal-Trudeau Airport in order to take the shuttle bus at the prescribed hours. It is important that you inform your Recruiting Center of your intentions for coordination purposes.

4. If the shuttle bus or instructor is not present at the designated hours, contact CFLRS Duty Staff at (450) 358-7099 ext. 7229 for further instructions.

Berri-UQAM Bus Depot

5. If you arrive at the bus depot between 0500 hrs and 1430 hrs on Saturday, you are to use the airport shuttle service (service every 20 minutes) to move to the airport at a cost of ten dollars payable in cash. Once at the airport, you are to move to the domestic baggage

Appendix 1 to Annex A to / *Appendice 1 de l'annexe A*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ARRIVAL PROCEDURES / *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO PROCÉDURES D'ARRIVÉE

dans la zone des arrivées domestiques à proximité du carrousel de bagages pour prendre l'autobus avec les autres arrivants. Se référer aux paragraphes 1 et 2 pour les procédures à suivre.

Gare de train Dorval

6. Si vous arrivez à la gare de train entre 05 h 00 et 15 h 00 le samedi, vous devez utiliser le service AirConnect de Via qui vous conduira à l'Aéroport Montréal-Trudeau. La navette est garée devant l'entrée de la gare de train et fait des allers-retours à intervalles réguliers. À l'Aéroport, vous devrez vous rendre dans la zone des arrivées domestiques à proximité du carrousel de bagages pour prendre l'autobus avec les autres arrivants. Se référer aux paragraphes 1 et 2 pour les procédures à suivre.

Utilisation du Taxi

7. Les candidats qui arrivent à l'aéroport ou au terminus d'autobus avant 05h00 ou après 15h00 sont autorisés à se rendre à l'ELRFC en taxi, au coût approximatif de 115\$ remboursable avec preuve de paiement.

carousel to link up with the instructor in uniform at the assembly point. From there, follow the directions above in paragraphs 1 and 2.

Dorval Train Station

6. If you arrive at the train station between 0500 hrs and 1500 hrs on Saturday, you are to use the Via AirConnect shuttle service to make your way to the assembly point at the airport. This shuttle will be parked in front of the train station and runs between the airport and the train station on a regular basis. Once at the airport, you are to move to the domestic baggage carousel to link up with the instructor in uniform at the assembly point. From there, follow the directions above in paragraphs 1 and 2.

Taxi Use

7. Candidates who arrive at the airport or at the bus station before 0500 hrs or after 1500 hrs are allowed to travel to CFLRS by taxi, at a cost of \$115 refundable with proof of payment.

Appendix 2 to Annex A to / *Appendice 2 de l'annexe A*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ARRIVAL PROCEDURES / *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO PROCÉDURES D'ARRIVÉE

Indications routières

Driving Directions

- | | |
|--|--|
| <p>1. De Montréal :</p> <ul style="list-style-type: none">a. Traverser le pont Champlain;b. Suivre la direction de l'Autoroute 10 Est;c. De l'Autoroute 10, suivez les directions au paragraphe 5. | <p>1. From Montreal:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Cross the Champlain Bridge;b. Follow directions to Highway 10 East; andc. From Highway 10, follow the directions in paragraph 5. |
| <p>2. De Québec :</p> <ul style="list-style-type: none">a. Suivre l'Autoroute 20 Ouest (Transcanadienne);b. Prendre la sortie pour l'autoroute 30 Ouest;c. Prendre l'Autoroute 10 Est;d. De l'Autoroute 10, suivez les directions au paragraphe 5. | <p>2. From Québec City:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Take highway 20 West (Trans-Canada);b. Take Highway 30 West;c. Take Highway 10 East; andd. From Highway 10, follow the directions in paragraph 5. |
| <p>3. De Gatineau / Ottawa :</p> <ul style="list-style-type: none">a. L'Autoroute 417 Est devient l'Autoroute 40 Est au Québec;b. Prendre la sortie 32 – Autoroute 540/Autoroute 20/ON-401/Salaberry de Valleyfield/Toronto;c. Continuer sur l'Autoroute 30 Est (autoroute à péage);d. Prendre l'Autoroute 10 Est;e. De l'Autoroute 10, suivez les directions au paragraphe 5. | <p>3. From Gatineau / Ottawa:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Take Highway 417 East, which becomes Highway 40 East at the Quebec borderb. Take exit #32 – Autoroute 540/Autoroute 20/ON-401/Salaberry de Valleyfield/Toronto;c. Continue on Highway 30 East (toll road);d. Take Highway 10 East; ande. From Highway 10, follow the directions in paragraph 5. |

Appendix 2 to Annex A to / *Appendice 2 de l'annexe A*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ARRIVAL PROCEDURES / *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO PROCÉDURES D'ARRIVÉE

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4. | De Kingston / Toronto : | 4. | From Kingston / Toronto: |
| a. | L'Autoroute 401 Est devient l'Autoroute 20 Est au Québec; | a. | Take Highway 401 East, which becomes Highway 20 East at the Quebec border; |
| b. | Prendre l'Autoroute 30 Est (autoroute à péage); | b. | Take exit Highway 30 East (toll road); |
| c. | Prendre l'Autoroute 10 Est; | c. | Take Highway 10 East; and |
| d. | De l'Autoroute 10, suivez les directions au paragraphe 5. | d. | From Highway 10, follow the directions in paragraph 5. |
| 5. | Une fois sur l'autoroute 10 Est : | 5. | Once on Highway 10 East: |
| a. | Prendre la sortie 22 – Autoroute 35 Sud; | a. | Take exit #22 for Saint-Jean-sur-Richelieu (Route 35 Sud); |
| b. | Prendre la sortie Pierre-Caisse; | b. | Once on Route 35, take exit Pierre-Caisse; |
| c. | Aux feux de circulation, tourner à gauche sur la rue Moreau; | c. | At the lights, turn left on Rue Moreau; |
| d. | Garder la voie de droite et tourner à droite sur la rue Pierre-Caisse; | d. | Keep right and turn right onto Rue Pierre-Caisse; |
| e. | Aux feux de circulation, tourner à gauche sur la rue Grand-Bernier; | e. | At the lights, turn left on Grand-Bernier; |
| f. | Rouler pour environ 4 Km. La Garnison St-Jean se trouvera à votre gauche au coin de Des Carrières; | f. | Drive for approximately 4 km. The St-Jean Garrison will be located on your left after Rue Des Carrières; and |
| g. | À la guérite, demander au Commissionnaire la route à suivre pour le Centre de coordination de l'École (CCE). | g. | Once at the gate, ask the Commissionnaire for directions to the School Coordination Centre (SCC). |
| 6. | Adresse GPS : 25 Chemin du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC | 6. | GPS address: 25 Chemin du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC |

Appendix 2 to Annex A to / *Appendice 2 de l'annexe A*
 4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
 ARRIVAL PROCEDURES / *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO PROCÉDURES D'ARRIVÉE

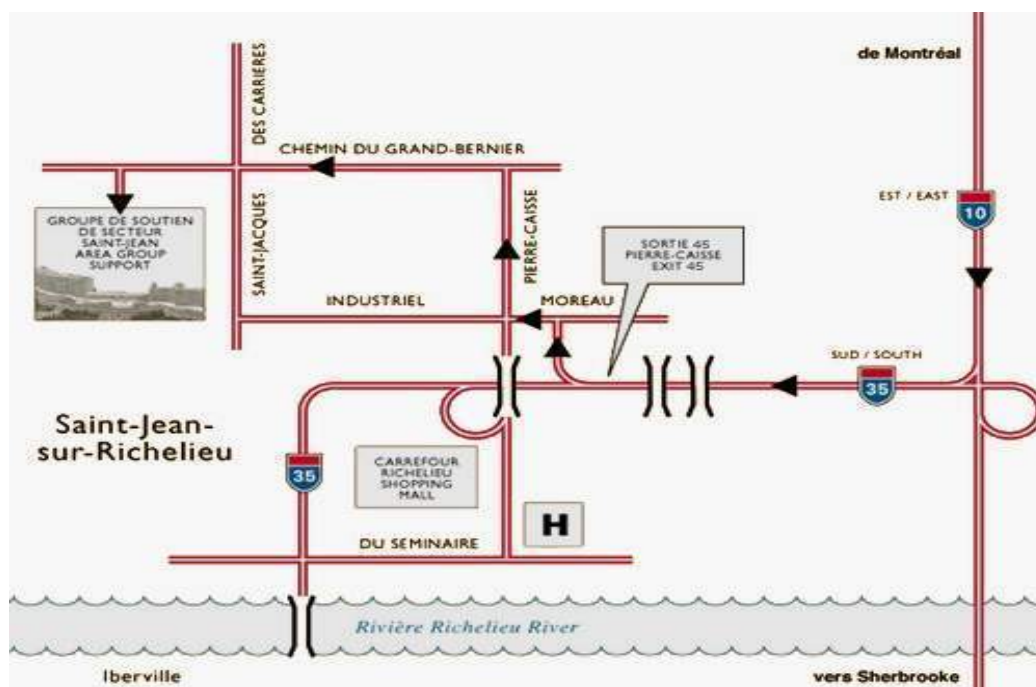
Carte de la région de Montréal

Map of Montreal Area



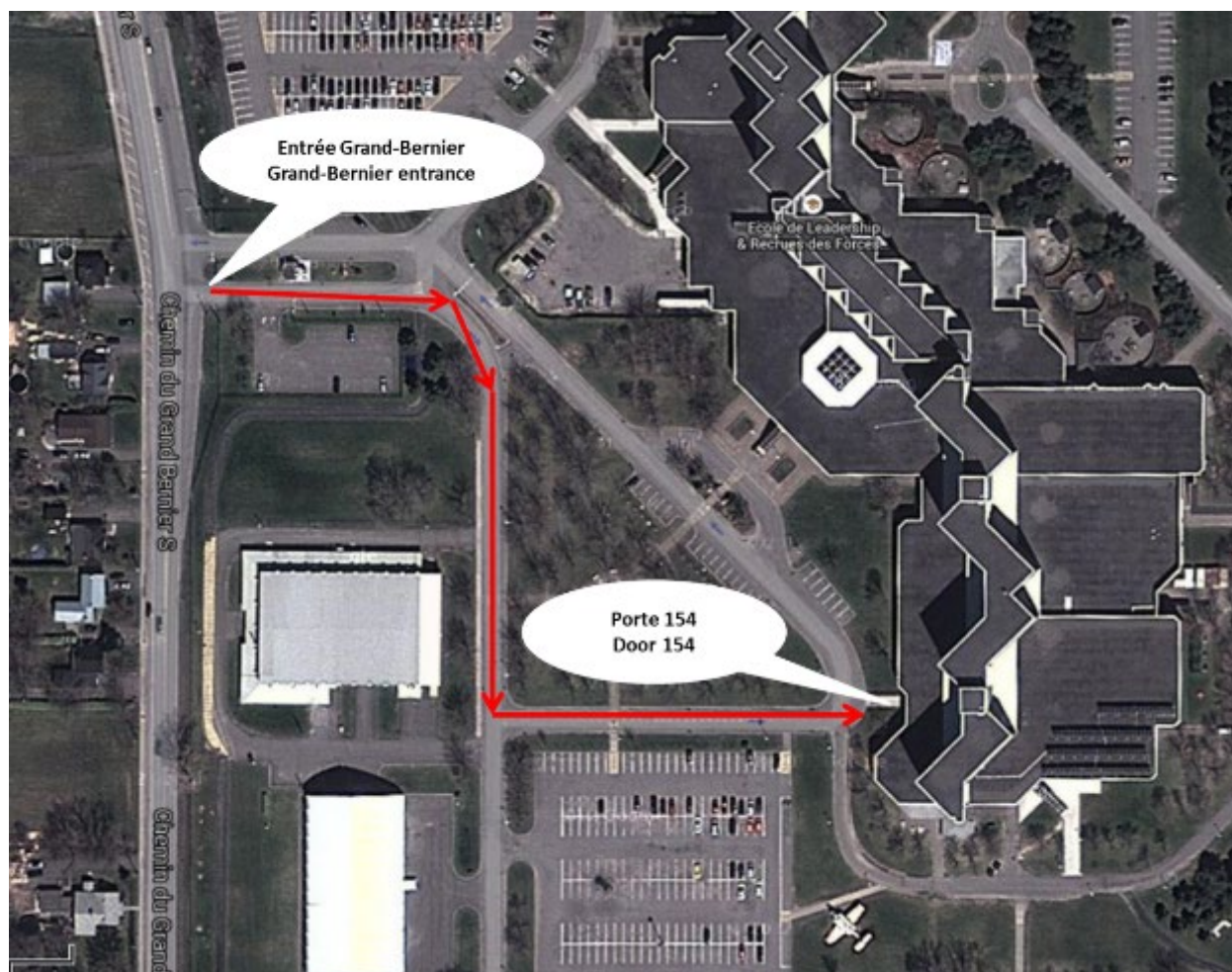
Carte de Saint-Jean-sur-Richelieu

Map of St-Jean-sur-Richelieu



Appendix 2 to Annex A to / *Appendice 2 de l'annexe A*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ARRIVAL PROCEDURES / *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO PROCÉDURES D'ARRIVÉE

Photos aériennes de la Garnison Saint-Jean Aerial Photographs of St-Jean Garrison



Annex B to / *Annexe B de*
 4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
 KIT LIST/ *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO LISTE D'ÉQUIPEMENT

1. Les candidats doivent se présenter à l'ELRFC avec les articles suivants, au minimum:

1. Candidates must report to CFLRS with the following items, at a minimum:

Vêtements civils - Hommes	Qté/Qty	Civilian clothing - Men
Manteau de saison	1	Seasonal jacket
Pantalon décontracté ou jean propre sans trou	2	Casual dress pants or clean jeans without holes
Chemise ou polos	3	Casual dress shirt or polo shirt
Chandail (l'automne au printemps)	1	Casual sweater (fall to spring)
Paire de souliers de ville (confortables)	1	Pair of casual dress shoes (comfortable)
Sous-vêtements	6	Underwear
Chaussettes de sport	4	Sports socks
Paire de souliers de course (semelles non-marquantes)	1	Pair of running shoes (non-marking soles)
T-shirt athlétique	2	Athletic T-shirt
Culotte courtes athlétiques	2	Athletic shorts
Serviette de douche	1	Bath towel
Maillot de bain (optionnel)	1	Bathing suit (optional)

Vêtements civils - Femme	Qté/Qty	Civilian clothing – Women
Manteau de saison	1	Seasonal jacket
Pantalon décontracté ou jeans sans trou (pas de leggings)	2	Casual dress pants or jeans without hole (no leggings)
Chemise ou polo	3	Casual dress shirt or polo shirt
Chandail (pas de transparence)	2	Casual sweater (no transparency)
Paire de souliers de ville (confortables)	1	Pair of casual dress shoes (comfortable)
Ensemble de sous-vêtements féminins	6	Underwear complete
Chaussettes de sport	4	Sports socks
Soutien-gorge sport	3	Sports bras
Paire de souliers de course	1	Pair of running shoes
T-shirt athlétique	2	Athletic T-shirt
Culotte courtes athlétiques	2	Athletic shorts
Serviette de douche	1	Bath towel
Filet et épingles à cheveux (optionnel)	-	Hair net and hairpins (optional)
Produits d'hygiène féminine (tampons et/ou serviettes) en quantité suffisante	-	Feminine hygiene products (tampons and/or pads) in sufficient quantity
Maillot de bain (optionnel)	1	Bathing suit (optional)

Annex B to / *Annexe B de*
 4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
 KIT LIST/ *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO LISTE D'ÉQUIPEMENT

Autres articles	Qté/Qty	Other articles
Montre-bracelet sport résistante	1	Water-resistant sports watch
Paire de sandales de douche	1	Pair of shower sandals
Étui à savon et à brosse à dent (blanc)	1	Soap dish and toothbrush case (white)
Brosse à dent	1	Toothbrush
Dentifrice	1	Tooth paste
Savon pour le corps en barre	1	Soap bar
Soie dentaire	1	Dental floss
Rasoir à main et lames (non jetable)	1	Razor with blades (non disposable)
Crème à raser	1	Shaving cream
Désodorisant	1	Deodorant
Shampooing (max 750ml)	1	Shampoo (max 750ml)
Brosse à cheveux (si requis)	1	Hair brush (if required)
Sac à dos (couleur unie)	1	Back pack (plain coloured)
Gourde d'eau	1	Water bottle

2. Les articles suivants additionnels sont pour votre sac d'équipement de contingence de quarantaine individuel.

2. The following additional items are for your individual quarantine contingency bag.

Autres articles	Qté/Qty	Other articles
Chandail	14 jours/days	T-shirt/sweater
Pantalon	14 jours/days	Shorts/pants
Bas	14 jours/days	Socks
Sous-vêtements	14 jours/days	Underwear
Soulier (confortable)	1	Shoes (comfortable)
Brosse à dent	1	Toothbrush
Pâte à dent	1	Toothpaste
Savon / Shampooing	1	Soap / shampoo
Rasoir / Crème à raser	1	Razor / shaving cream
Savon à lessive	1	Laundry Soap
Aide au sevrage tabagique (optionnel)	14 jours/days	Smoking cessation aid (optional)

Annex B to / *Annexe B de*
 4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
 KIT LIST/ *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO LISTE D'ÉQUIPEMENT

3. Les articles suivant seront achetés à votre arrivée au magasin militaire CANEX situé sur la Garnison St-Jean. Une avance de solde et du temps dans l'horaire est prévu à cet effet. Ces articles doivent répondre à une norme stricte, vous ne devez donc pas les acheter avant votre arrivée.

3. The following items will be purchased upon arrival, at the military store CANEX on the St-Jean Garrison. You will receive a pay advance and a there will be time scheduled for this purpose. These items have to meet a strict standard; you must not buy them before your arrival.

Articles achetés au CANEX	Qté/Qty	Items purchased at CANEX
Nécessaire de cirage de bottes	1	Shoe shine kit
Cadenas à combinaison	4	Combination padlocks
Cadenas à clef	2	Key padlock
Élastiques pour pantalons de combat	2 paires/sets	Bands for combat pants
Cintres en plastique	20	Plastic hangers
Serviettes (débarbouillette, serviettes à main et de bain)	1 ch/each	Towels (face cloth, hand and bath towel)
Détergent à lessive	1	Laundry detergent
Brosse à sharpie	1	Lint brush
Rince bouche	1	Mouthwash

Liste d'articles militaires

4. L'équipement militaire suivant sera distribué à l'arrivée. Ceux qui ont déjà reçu cet équipement doivent s'assurer de l'avoir en leur possession pour le cours.

Military Kit

4. The following military kit will be issued upon arrival. Those that have already been issued this kit must have it in their possession for the course:

Annex B to / *Annexe B de*
 4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
 KIT LIST/ *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO LISTE D'ÉQUIPEMENT

Articles militaires	Qté/Qty	Military Items
---------------------	---------	----------------

Tenue de travail / Work Dress		
Béret	2	Beret
Pantalons combat DCamC	3	Combat trousers CADPAT
Chemises de combat DCamC	3	Combat shirt CADPAT
T-shirt de combat	5	Combat T-Shirt
Sous-vêtements de combats	5	Combat underwear
Bas de combat noirs	5	Combat socks black
Bas de combat verts	5	Combat socks green
Bottes de combat	2	Pairs of combat boots
Bottes temps froid et humide	1	Cold wet weather boots (Gore-Tex)
Manteau de combat	1	ICE jacket
Pantalons coupe-vent	1	Wind pants
Manteau de pluie de combat	1	Rain jacket
Pantalons de pluie de combat	1	Rain pants
Haut de sous-vêtements thermaux	2	Thermal undershirt
Bas de sous-vêtements thermaux	2	Thermal underwear
Chapeau mou	1	Bush cap
Tuque de combat	1	Combat toque
Sac à fourbi	2	Kit bag

Annex B to / *Annexe B de*
 4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
 KIT LIST/ *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO LISTE D'ÉQUIPEMENT

Attirail de combat / Fighting Order		
Casque et housse de casque	1	Helmet with cover
Veste tactique	1	Tactical Vest
Lunettes balistiques	1	Ballistic Eyewear
Gants de combat	1	Combat gloves
Gants de mortier	1	Mortar gloves
Étui à baïonnette	1	Bayonet carrier
Étui de masque à gaz avec courroie	1	Gas mask carrier with shoulder strap
Masque à gaz	1	Gas mask
Gourde 1 litre	1	Water bottle 1 litre
Tasse pour gourde 1 litre	1	Cup canteen water bottle 1 litre
Gourde 2 litres avec couvert et courroie	1	Water canteen 2 litres with cover and sling
Lampe de poche	1	Flashlight

Équipement de campagne / Field Kit		
Sac alpin	1	Rucksack
Sac de patrouille	1	Patrol pack
Poche du sac de couchage	1	Valise
Matelas gonflable avec sac	1	Air mattress with bag
Tapis de sol	1	Utility sheet (groundsheet)
Housse étanche pour sac de couchage	1	Bivy bag
Flanelle sac de couchage	1	Liner sleeping bag
Chapeau sac de couchage	1	Hood sleeping bag
Sac de couchage extérieur	1	Outer sleeping bag
Sac de couchage intérieur	1	Inner sleeping bag
Bassine de lavage	1	Wash basin

Équipement hivernal/ Winter Kit (requis 31 oct – 1er mai) / (required 31 Oct – 1 May)		
Parka de combat	1	Combat parka
Salopette de parka	1	Parka bib pants
Bottes grand froid (Mukluk)	1	Boot, mukluk
Chaussons bottes grand froid (Mukluk)	2	Duffle socks, mukluk
Chemises polar	2	Polar fleece shirt
Pantalons polar	2	Polar fleece pants
Bretelles	1	Suspenders
Intérieur mitaine arctique	1	Insert arctic mitt
Extérieur mitaine arctique	1	Shell, arctic mitt
Gourde thermos 1L	1	Thermos canteen 1L
Passe-montagne blanc	1	Balaclava white

Annex B to / *Annexe B de*
 4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
 KIT LIST/ *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO LISTE D'ÉQUIPEMENT

Tenue de service aux couleurs de l'élément / Distinctive Environmental Uniform (DEU)		
(Pas requis pour CSSA / Not required for CHSC)		
Soulier Oxford (officiers seulement)	2	Oxford shoes (Officers only)
Tunique CF	1	CF tunic
Pantalons CF	2	CF trousers
Chemises manches courtes CF	3	CF shirt short sleeve
Chemises manches longues CF	2	CF shirt long sleeve
Chandail CF laine	1	CF sweater
Cravate CF	1	CF necktie
Ceinture noire CF	1	CF belt, black
Bas noirs CF	3	CF socks, black
Bottes de parade	1	Ankle boots
Manteau pluie léger CF	1	CF raincoat
Gabardine CF	1*	CF gabardine
Manteau CF	1*	CF parka
Gants CF	1*	CF gloves
Foulard CF	1*	CF scarf
Tuque de laine CF	1*	CF wool toque
*Requis 31 oct – 1er mai / *required 31 Oct – 1 May		

Personnel de l'aviation seulement / Air Force Personnel Only		
Callot bleu	1	Wedge
Manteau pluie Gore-Tex bleu	1	Jacket, wet weather, Gore-Tex blue

Personnel de la marine seulement / Navy Personnel Only		
Képi blanc (hommes)	1	Peaked cap, white (men)
Chapeau melon blanc (femmes)	1	CF Hat, bowler, white (women)

Annex C to / *Annexe C de*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
QUARANTINE PROCEDURES /
PROCÉDURES DE QUARANTAINE

Duration

1. Vous devez vous placer en quarantaine avant votre date d'arrivée
 - a. Pour les cours QMB/O complets : auto-isolement à partir du lundi précédent ou cinq (5) jours avant votre date d'arrivée. Les neuf (9) premiers jours à l'ELRFC complèteront votre période d'isolement de 14 jours.
 - b. Pour tous les autres cours, y compris QMBO mod 2 : auto-isolement à partir de vendredi deux semaines avant, ou quatorze (14) jours avant, votre date d'arrivée.
2. Vous devez vous placer en quarantaine quel que soit votre statut vaccinal.

Exigences

3. Vous (les candidats) DEVEZ :
 - a. rester à un seul lieu de quarantaine;
 - b. ne pas quitter votre lieu de quarantaine sauf si vous avez besoin de soins de santé ;
 - c. ne pas prendre les transports en commun (p. ex. l'autobus, le taxi);
 - d. ne pas recevoir de visiteurs;
 - e. ne pas aller à l'école, au travail ou dans d'autres endroits publics;

Duration

1. You must self-isolate before your arrival on course.
 - a. For full BMQ and BMOQ courses: self-isolation starting the Monday before, or five (5) days before, your arrival date. The first nine (9) days at CFLRS will complete your 14 day isolation period.
 - b. For all other courses, including BMOQ mod 2: self-isolation starting the Friday two weeks before, or fourteen (14) days before, your arrival date.
2. You must quarantine regardless of your vaccination status.

Requirements

3. You (the candidates) MUST:
 - a. stay at a single place of quarantine;
 - b. not leave your place of quarantine unless it is to seek medical attention;
 - c. not use public transportation (e.g. buses, taxis);
 - d. not have visitors;
 - e. not go to school, work or any other public areas; and

Annex C to / *Annexe C de*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
QUARANTINE PROCEDURES /
PROCÉDURES DE QUARANTINE

- | | |
|---|--|
| f. demander à ce que des produits de première nécessité (p. ex. nourriture, médicaments, produits de nettoyage) soient livrés à votre lieu de quarantaine. | f. arrange for the necessities of life (e.g. food, medications, cleaning supplies) to be delivered to your place of quarantine. |
| g. laver/désinfecté les biens à la réception des livraisons | g. Wash delivered goods upon receipt. |
| h. suivez tous les règlements provinciaux / territoriaux. | h. follow all provincial/territorial regulations. |
| 4. Si tous les membres de votre résidence sont également en quarantaine, il n'y a pas de mesures spéciales supplémentaires requises. | 4. If all members of the household are also quarantining, there are no additional special measures. |
| 5. Si tous les membres de votre résidence ne sont pas en quarantaine, les membres doivent prendre toutes les précautions pour éviter tout contact direct, telles que: | 5. If all household members are not quarantining, members must take all responsible precautions to avoid direct contact such as: |
| a. manger leurs repas a des moments différents; | a. taking meals at separate times; |
| b. ne pas partager de lit ou une chambre; | b. not share beds or bedrooms; |
| c. ne pas partager de salle de bain; | c. not share bathrooms; |
| d. nettoyer les zones et surfaces communes avant l'utilisation; | d. clean shared areas and surfaces before use; and |
| e. éviter tous contacts directs. | e. avoid all direct contacts. |
| 6. Si vous ne pouvez pas respecter, ou vous suspectez ne pas être en position de respecter, ces mesures, contactez immédiatement votre centre de recrutement local. | 6. If you breach, or are likely to breach, these measures, contact your local recruiting centre immediately. |

Recommandations

7. Il est important que vous (les candidats) :

- a. lavez vos mains souvent avec de l'eau tiède et du savon pendant au moins 20 secondes ou, si cela n'est pas possible, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool;
- b. évitez de vous toucher le visage;
- c. couvriez votre bouche et votre nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez; et
- d. limitiez les contacts avec les autres dans le lieu de quarantaine, ainsi qu'avec les enfants et les personnes qui n'ont pas voyagé ni été exposées au virus.

8. L'exercice en plein air est autorisé; cependant, les membres doivent maintenir une distance de 2 m en tout temps. Il est nécessaire de rester à l'écart des grands groupes et d'éviter les périodes de pointe de la journée.

Procédures d'arrivée

9. Avant de voyager, vous devez compléter l'outil d'auto-évaluation. Si vous avez des questions, contactez votre centre de recrutement local.

Recommendations

7. It is important that you (the candidates):

- a. wash your hands often with soap and warm water for at least 20 seconds, or if not available, use an alcohol-based hand sanitizer containing at least 60% alcohol;
- b. avoid touching your face;
- c. cover your mouth and nose with your arm when coughing or sneezing; and
- d. limit contact with others within the place of quarantine, including children and those who have not travelled nor been exposed to the virus.

8. Outdoor exercise is permitted; however, members must maintain their 2m spacing at all times. It is required to stay away from large groups and avoid busy parts of the day.

Arrival Procedures

9. Before travel, you will complete the self-assessment tool. If there are any concerns, contact your local recruiting centre.

Annex C to / *Annexe C de*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
QUARANTINE PROCEDURES /
PROCÉDURES DE QUARANTINE

10. À votre arrivée, le personnel de peloton complètera la procédure suivante :

- a. reconfirmer que la quarantaine de 14 jours a été respectée;
- b. évaluer les candidats en posant les questions du questionnaire d'auto-évaluation et vérifier visuellement si les candidats présentent des symptômes;
- c. Contacter le Cmdt de votre Div pour les questions concernant la non-conformité;
- d. remettre les Masques Non-Médicaux (MNM); et
- e. présenter les protocoles de protection de la force et de dispersion tactique de l'ELRFC.

10. Upon arrival, platoon staff will complete the following:

- a. Confirm that the quarantine has been respected;
- b. screen the candidates by asking the questions from the self-assessment questionnaire and visually check if the candidates are experiencing any symptoms;
- c. Contact the Div OC for questions surround non-compliance;
- d. Issue Non-Medical masks (NMM); and
- e. Introduce CFLRS force protection and tactical dispersion measures.

BIOGRAPHIE

En composant votre biographie personnelle, vous devez suivre le plan et avoir entre 300 et 400 mots. Vous devez utiliser la police Arial et la grosseur de caractère doit être de taille 12.

Vous devez avoir une première page d'entête pour vous identifier comme suis :

AUTOBIOGRAPHIE
STD(R) TREMBLAY, J.R.
A12 345 678
FANT 00010
R0123F
Date

Sur chaque page suivante vous devez vous identifier à gauche à l'entête ainsi que la date à droite et identifier le nombre de page en bas à gauche.

STD(R) Tremblay, J.R., A12 345 678, FANT 00010

1. **Histoire familiale** :
 - a. nom de famille et prénom;
 - b. naissance - date et lieu;
 - c. parents - père et mère (vivants/décédés) - profession des parents;
 - d. enfants - nombre d'enfants dans la famille - quelle place occupez-vous (l'aîné, etc)?
 - e. relations familiales - votre enfance et votre vie de famille.
2. **Études** : Résumé général de vos études primaires/secondaires/universitaire.
3. **Emplois antérieurs** :
 - a. avez-vous déjà eu un emploi quelconque (route de journaux, messenger, etc)? et

BIOGRAPHY

When composing your personal biography, you must follow the example and be between 300 and 400 words. You must use Arial font in font size 12.

You must have a cover page to identify yourself in the following format:

AUTOBIOGRAPHY
OCdt SMITH, J.R.
A12 345 678
INFMN, 00010
L0083E
Date

On each following page you must identify your name on the left and the date on the right in the header. The footer must contain the current and total number of pages at the bottom left.

OCdt Smith, J.R., A12 345 678, INFMN 00010

1. **Family history**:
 - a. last name and first name;
 - b. birth – date and place;
 - c. parents – father, mother (live or deceased) – their profession;
 - d. children – how many in your family and where do you situate (oldest, etc.); and
 - e. family relation – your childhood and your family life.
2. **School**: Elementary, high school, and university general summary.
3. **Previous work**:
 - a. have you ever had an employment? (any type); and

Annex D to / de l'annexe D de
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
AUTOBIOGRAPHIE/AUTOBIOGRAPHY

- b. avez-vous déjà eu un emploi d'été ou de fin de semaine? (si oui, quelle sorte et pendant combien d'années)?

- b. have you ever had a summer employment or weekend? (if yes, what kind and how long?).

4. **Avez-vous déjà fait partie des :**

- a. louveteaux, scouts, cadets ou réserve (marine, armée, aviation);
b. durée du service;
c. cours suivis; et
d. grade obtenu.

4. **Did you ever join?**

- a. cubs, scouts, cadets or reserve (Navy, Army, Air);
b. how long;
c. course taken; and
d. rank.

5. **Sports - Loisirs - Activités sociales :**

- a. sports: quels sports avez-vous pratiqué? Avez-vous fait du sport organisé? (si oui, avec quelles équipes) et avez-vous déjà été capitaine d'équipe?
b. loisirs: vos loisirs sont : (philatélie, lecture, musique, photographie, etc.); et
c. activités sociales: avez-vous déjà fait partie de cercles et d'organismes d'école, de paroisse, etc.? Et avez-vous déjà rempli les fonctions de président, etc. dans ces groupes?

5. **Sports – leisure – social activities :**

- a. sports: Which sports did you do? Did you participate in team sports? (if yes, with which team) and have you ever been the team captain?
b. leisure: What do you do for leisure? (philately, reading, music, photography, etc); and
c. social activities: Did you ever take part of school or town organizations and have you ever filled up the president position, etc. in those organizations?

6. **Motifs d'enrôlement** : Pourquoi vous êtes-vous enrôlé dans les Forces canadiennes?

6. **Reasons for enrollment**: Why did you join the Canadian Armed Forces?

7. **Quels étaient vos trois choix de métier?**

- a.
b.
c.

7. **What were your three choices?**

- a.
b.
c.

Annex D to / de l'annexe D de
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
AUTOBIOGRAPHIE/AUTOBIOGRAPHY

NOTE : Vous devez avoir une composition de 1 à 1½ pages. N'oubliez pas de signer votre composition dans un bloc signature.

NOTE: You should have a composition of 1 to 1½ pages. Don't forget to sign your autobiography in the signature block.

(Votre signature)

J.R. Tremblay

Sdt(R)

R0123F

(Your Signature)

J.R. Smith

OCdt

L0083E



AUTOBIOGRAPHY
OCdt SMITH, J.R.
A12 345 678
INFMN, 00010
L0083E
Date





OCdt Smith, J.R., A12 345 678, INFMN 00010

Date

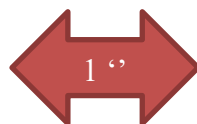
2 Spaces

1. My name is John Ryan Smith and I was born in Toronto, Ontario, on 14 February 1998. My father's name is Robert Smith and he is a plumber with Associated Plumbing Inc., and my mother's name is Elizabeth Smith and she is a cashier at Shopper's Drug Mart. Both my parents are still alive. I have two siblings: a brother, Lucas (age 14), and a sister, Maria (age 12), who was adopted from Vietnam. I am the oldest in the family. I have a good relationship with my parents, and I am very close to my younger brother and sister. I come from a religious family and like to attend church regularly.



2. I attended Clifford Public School and Rock Haven Secondary School, and graduated high school in 2015. I attended a semester at Seneca College before deciding it wasn't for me and signed up for the CAF. I did well in school and my favourite subjects were English, history, and biology.

3. During high school, I worked as a barista at Starbucks, and then I worked for Big Al's Towing as a receptionist during my time in college. I also volunteered at the Golden Harvest Food Bank for three years.



4. I was never in the Scouts or the Reserve, but I was in the Sea Cadets at RCSCC HURON for two years, I reached the rank of Cadet Petty Officer 2nd Class. I wanted to join the reserves but my parents didn't want me to do it while I was still in school.

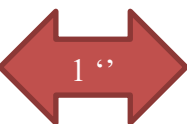


OCdt Smith, J.R., A12 345 678, INFMN 00010

Date

2 Spaces

5. I run regularly and I played ball hockey and broomball in high school. I was the assistant team captain for the ball hockey team. For leisure, I like watching funny videos, listening to music, and chatting with friends. In high school I was the sports rep at the student council and I was part of the choir at my church.



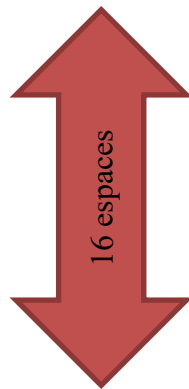
6. I enrolled in the Canadian Armed Forces for the challenge and my desire to do something bigger than myself. I want to fight for our nation's values and I think I'm giving back as a Canadian citizen.

7. My three choices were infantryman, Steward, and boatswain as they seemed like interesting trades, and I was selected for infantryman.

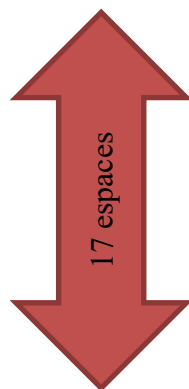


(Your Signature)

J.R. Smith
OCdt
L0083E



AUTOBIOGRAPHIE
STD(R) TREMBLAY, J.R.
A12 345 678
FANT 00010
R0123F
Date





STD(R) Tremblay, J.R., A12 345 678, FANT 00010

Date

2 espaces

1. Mon nom est Jean Rogé Tremblay, et je suis né à Val-d'Or au Québec le 14 février 1998. Le nom de mon père est Jocelyn Tremblay et il travaille comme plombier chez Plomberie ABC, et le nom de ma mère est Lise Gagné et elle est caissière chez Wal-Mart. Mes deux parents sont encore vivants. J'ai un frère, Lucas (14 ans) et une sœur, Maria (12 ans), qui a été adoptée du Vietnam. Je suis l'aîné de la famille. J'ai de bonnes relations avec mes parents et je suis très proche de mes jeunes frères et sœur. Je viens d'une famille religieuse et aime aller à l'église régulièrement.

2. J'ai fréquenté l'école primaire Saint-Sauveur et l'école secondaire Sainte-Lucie, et j'ai reçu mon diplôme d'études secondaires en 2015. J'ai passé un semestre au Collège Seneca avant de décider que ce n'était pas pour moi et me suis enrôlé dans les FAC. Je réussissais bien à l'école, et mes matières préférées étaient l'anglais, l'histoire et la biologie.

3. Pendant que j'étais à l'école secondaire, j'ai travaillé comme barista chez Starbucks, et ensuite pendant que j'étais au collège j'ai travaillé comme réceptionniste chez A-Plus Remorquage. J'ai également fait du bénévolat à la banque alimentaire La corne d'abondance pendant trois ans.

4. Je n'ai jamais fait partie des Scouts ou de la Réserve, mais j'étais dans les Cadets de la marine au CCMRC HURON pendant deux ans, et j'ai atteint le grade



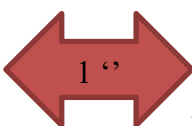
STD(R) Tremblay, J.R., A12 345 678, FANT 00010

Date

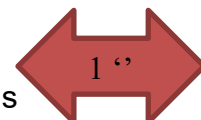
2 espaces

d'officier marinier de 2^e classe des cadets. Je voulais faire partie de la Réserve, mais mes parents ne le voulaient pas étant donné j'étais encore à l'école.

5. Je fais de la course à pied régulièrement, et j'ai joué au hockey de ruelle et au ballon sur glace à l'école secondaire. J'étais l'assistant du capitaine de l'équipe de hockey de ruelle. Durant mes moments de loisir, j'aime regarder des vidéos drôles, écouter de la musique et bavarder avec mes amis. À l'école secondaire, j'étais le représentant des sports au conseil étudiant, et je fais partie de la chorale de mon église.



6. Je me suis enrôlé dans les Forces armées canadiennes pour le défi et le désir de faire quelque chose de plus grand que moi-même. Je veux combattre pour les valeurs de notre nation et pense ainsi redonner à la collectivité en tant que citoyen canadien.



7. Mes trois choix étaient fantassin, steward et maître d'équipage, étant donné qu'ils semblaient des métiers intéressants, et j'ai été sélectionné pour le métier de fantassin.



(Votre signature)

J.R. Tremblay
Std(R)
R0123F

Rationale

1. Il est recommandé de recevoir un vaccin pour les maladies suivantes avant d'arriver à l'ELRFC. Il n'y a pas de compensation pour la vaccination faite par vos propres moyens et ces vaccins vous seront offerts pendant votre carrière

Immunisation

2. Il est recommandé d'être vacciné contre les maladies suivantes :
- a. Hépatite A/B;
 - b. Rougeole-rubéole-oreillons (RRO);
 - c. Poliomyélite;
 - d. Diphtérie, coqueluche, tétanos (Dcat);
 - e. Varicelle;
 - f. Méningocoque (méningite);
 - g. Virus de papillome humain (VPH, Gardasil); et
 - h. Grippe;
 - i. COVID-19

Horaire

3. Il est fortement recommandé de ne pas recevoir de vaccins dans les 14 jours précédant votre arrivée à l'ELRFC afin de permettre une période de temps suffisante avant de vous voir offrir d'autres vaccinations.

Rationale

1. It is recommended to receive vaccinations for the following diseases before arriving at CFLRS. There is no compensation for vaccinating on your own, and these vaccines will be offered to you during your career.

Immunizations

2. It is recommended to be vaccinated against the following diseases:
- a. Hepatitis A/B;
 - b. MMR (measles, mumps, rubella);
 - c. Poliomyelitis;
 - d. Tdap (tetanus, diphtheria, whooping cough);
 - e. Varicella (chicken pox);
 - f. Meningococcal (meningitis);
 - g. Human papillomavirus (Gardasil, HPV);
 - h. Influenza; and
 - i. COVID-19.

Timelines

3. It is strongly recommended to not receive any vaccines in the 14 days before arrival at CFLRS, to allow sufficient time before being offered other vaccinations.

Aperçu

1. Cette annexe est faite de manière à répondre à des questions fréquentes et aux préoccupations des candidats qui arrivent à l'ELRFC pour la qualification de base.
2. D'office, il est sous-entendu que vous ne possédez aucune connaissance sur l'armée lorsque vous vous enrôlez. Ne vous inquiétez pas! Tant et aussi longtemps que vous vous présentez à la bonne place, le personnel s'occupera de vous.

Overview

1. This annex is designed to address frequent questions and concerns for candidates arriving at CFLRS for basic training
2. As a primer, it is expected that you will know absolutely nothing about the military when you join. So don't stress! So long as you show up at the right place, the staff will take you from there.

Préparation

3. Il n'y a pas de préparation spécifique requise pour la qualification de base, mais il y a des préparatifs qui feront de votre qualification de base une expérience plus facile et agréable.
4. Préparation physique, essayez d'améliorer les points suivants :
 - a. jogging (jusqu'à 5 km sans arrêt);
 - b. « push-ups »;
 - c. maintenir une position « planche »;
 - d. soutenir un objet d'environ 8 lb avec les bras tendus vers l'avant en position « squat »;
5. Apprenez à vous servir d'une laveuse, d'une sècheuse et d'un fer à repasser;
6. Apprenez à nettoyer les planchers avec une vadrouille traditionnelle et un seau;

Preparation

3. No specific preparation is required for basic training, but there are some preparations that will make your basic training experience easier and more enjoyable.
4. Fitness preparation, try improving the following:
 - a. Jogging (up to 5 km without stopping);
 - b. Push-ups;
 - c. Holding plank position;
 - d. Holding something about 8 lbs with arms out in a squat position;
5. Learn to use a washer, dryer, and iron;
6. Learn to clean floors with an old-fashioned mop and bucket;

Annex F to / *Annexe F de*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ENROLLEE GUIDE /
GUIDE D'ENRÔLÉE

- | | |
|--|---|
| 7. Exercez-vous à préparer vos vêtements la veille et à vous habiller dans les trois minutes suivant l'alarme de votre réveil-matin; | 7. Practice laying out your clothes the night before, and getting dressed within 3 minutes of your alarm clock; |
| 8. Exercez-vous à vous doucher en 4 minutes ou moins; | 8. Practice having a shower in 4 minutes or less; |
| 9. Exercez-vous à passer une journée complète sans appareils électroniques. | 9. Practice going a full day without electronics. |
| 10. Les réveils sont à 0500, entraînez-vous à vous lever à cette heure. | 10. The day starts at 5am, practice getting up at this time. |

Astuces de candidats récemment gradués

Tips from recent graduates

- | | |
|---|---|
| 11. Gardez un œil sur votre équipement – ne le laissez pas traîner pour que les autres s'en occupent. Identifiez chaque item de votre équipement. | 11. Keep an eye on your kit – do not leave it all over the place for others to clean up. Put your name on every single piece of your kit. |
| 12. N'ayez pas peur de demander de l'aide. Demander de l'aide va permettre au groupe d'aller plus vite. Offrez de l'aide lorsque l'activité est dans vos forces. | 12. Do not be afraid to ask for help. Asking for help will allow the group to go faster. Give help back again when the activity changes to something you are good at. |
| 13. Ne soyez pas autoritaires. Si vous n'êtes pas autorisés à être en charge, n'agissez pas comme tel. Suggérez des idées aux autres, mais laissez-leur le choix de l'écouter ou non. | 13. Don't be bossy. If you are not authorized to be in charge, do not act as if you are. Suggest ideas to other people, but let them decide whether to take your advice. |
| 14. Si vous éprouvez de la difficulté, ne vous refermez pas sur vous-même en écartant vos pairs. Laissez-les communiquer avec vous et essayer de vous aider. Il est attristant de voir une personne disparaître soudainement du cours en n'ayant pas réalisé qu'elle éprouvait des difficultés. | 14. If you are struggling, don't retreat into yourself and reject your peers. Let them in – let them try to help you. It is sad when someone suddenly disappears off the course when nobody else realized they were struggling. |
| 15. Lors de votre entraînement, faites preuve d'empressement lors de vos déplacements (ne jamais flâner ou traîner). | 15. When you are training, move everywhere with a sense of urgency (never loiter or dawdle). |

- | | |
|--|--|
| 16. Engagez-vous à étudier et à apprendre le contenu qui vous est transmis. Tout ceci vous sera un jour utile même s'il est difficile de le concevoir. | 16. Commit to studying and learning all the material you are given. All this stuff will be useful one day even if it doesn't seem like it at the time. |
| 17. Soyez l'un de ceux qui ont une attitude positive, ça rendra la vie de tous plus facile. | 17. Be one of the people with a positive attitude, it will make life better for everyone. |
| 18. Attendez-vous à des corrections fermes, mais n'en faites pas une chose personnelle – prenez le message au sérieux et ajustez ce qu'on vous demande de changer. Ne faites pas en sorte qu'on vous répète. | 18. Expect firm corrections, but don't take it personally – just take the message seriously, and fix whatever you are being told to fix. Don't need telling twice. |
| 19. Familiarisez-vous à coudre sur des vêtements avec un fil et une aiguille. Vous aurez à coudre à la main des étiquettes sur vos vêtements | 19. Familiarize yourself with a thread and needles. You will have to hand sew labels on all your clothes. |
| 20. Le travail d'équipe est clé, réussir tout seul compte peu si vos coéquipiers sont difficile. Travailler ensemble pour réussir ensemble. | 20. Teamwork is key, being successful on your own counts for little if you have teammates struggling. Help each other out. |

Ablutions et hygiène de terrain

21. S'il n'y a pas de zone d'ablutions avec des tables et de l'eau de définie, prenez votre gourde ou une bouteille d'eau et trouvez une brosse. Brossez vos dents et crachez dans le buisson, en prenant garde d'éviter le côté où les gens passent.
22. Lors des entraînements, il y aura des toilettes portatives (ou « blue rockets »). Utilisez-les et ne soyez pas réticents de faire vos besoins lorsque nécessaire. Ne vous empêchez surtout pas de boire pour ne pas avoir à y aller.
23. Investissez dans une bonne trousse de toilette que vous pouvez maintenir équipée des produits essentiels. Achetez

Ablutions and hygiene in the field

21. If an ablution area with tables and water is not set up, grab your canteen or a bottle of water, and find a bush. Brush your teeth then spit into the bush, keeping away from the side that people will walk past.
22. During all training there will be portable toilets around (known as 'blue rockets'). Use them, and don't be reluctant to do any/all of your business whenever you feel the need. Above all, do not reduce water intake to avoid needing to go.
23. Invest in a good toiletries bag that you can keep packed with basic necessities. Buy supplies so you can keep it full, and just

ce dont vous avez besoin pour la
conserver complète de manière à avoir un
accès rapide à ce dont vous avez besoin.
Gardez-là dans la poche du dessus de
votre sac à dos pour un accès facile.

grab and go. Keep it in the lid of your
rucksack for easy access.

Hygiène féminine sur le terrain

Feminine hygiene in the field

24. Soyez prêtes pour vos règles. Certaines femmes portent une doublure ou une serviette en tout temps juste au cas. Dans d'autres cas, elles préparent un sac « zip lock » avec quelques lingettes et des produits hygiéniques (serviette, tampon, coupe). Gardez ce sac dans votre poche ou dans votre sac.

24. Being ready for your period. Some women wear a liner or pad all the time when in the field just in case. Or, create pre-packed zip lock bags each with a couple of wipes and a pad/tampon/menstrual cup. Keep the bag in your pocket or bag.

25. La coupe menstruelle. Si vous n'en avez toujours pas entendu parler, renseignez-vous auprès de votre médecin, pharmacien ou en ligne auprès des fabricants. Une coupe menstruelle est insérée comme un tampon, mais elle est faite d'une mince couche en forme de coupe. Elle est insérée dans la cavité vaginale, recueille le flux menstruel, sera ensuite vidée, rincée et réinsérée. Elle gagne en popularité. Elle est disponible dans les pharmacies, zéro déchet et peut être portée pendant 12 heures consécutives. Elle remplace complètement les tampons et les serviettes hygiéniques lorsqu'insérée adéquatement. La plupart des femmes s'en sortent avec une seule.

25. Menstrual Cup. If you haven't heard of these amazing little gems, check with your doctor, pharmacist, or online for manufacturers. A menstrual cup is inserted like a tampon but is a thin rubber 'cup' that collects. It gets inserted, collects, gets emptied and rinsed out, then is reinserted. It has been gaining tremendously in popularity. Available in drug stores, garbage-free, and can be worn for 12 hours at a time. This completely replaces tampons and pads if inserted properly. Most people get by with owning just one.

26. Comment éviter d'avoir vos règles tout simplement ? Utiliser un quelconque moyen de contraception peut grandement réduire les crampes et, si choisi spécifiquement pour cette raison, peut éliminer vos règles temporairement ou les prévenir. Il est important d'en parler à votre médecin le plus tôt possible avant d'aller sur le terrain afin qu'une consultation efficace soit offerte afin

26. How to avoid having your period at all! Being on some forms of birth control can greatly reduce cramps, and if chosen specifically for this purpose can suppress your period temporarily or prevent your period altogether. It is important to have this conversation with your doctor as early as possible before you go to the field so that effective consultation can be provided to optimize the treatment. Your doctor

Annex F to / *Annexe F de*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ENROLLEE GUIDE /
GUIDE D'ENRÔLÉE

d'optimiser le traitement. Votre médecin
aura beaucoup d'information, car
l'élimination temporaire des règles est
chose courante.

will have tons of information –
suppressing periods temporarily is done
all the time.