



**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 1.04

Février/February 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-isolement 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-isolement 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



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.

Je suis certain que vous apprécierez votre séjour parmi nous. Les cours sont exigeants physiquement et mentalement. Vous tirerez profit tout au long de votre carrière des connaissances que vous acquerrez et des contacts que vous vous ferez. Faites preuve d'ouverture d'esprit et de curiosité et profitez au maximum de cette occasion d'apprentissage qui vous est offerte. 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 Commandant of the School, I extend my personal welcome to you. The purpose of this information booklet is to help you with your preparation in order to ensure that you are comfortable in your new environment.

I am sure that you will appreciate your stay with us. The courses are demanding physically and mentally. The knowledge you will acquire and the contacts you will make will be useful to you during your entire career. Be open-minded, curious, and take full advantage of this learning opportunity you have been offered. 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.

Qualification militaire de base

5. 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

6. 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 complèteront 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.

Basic Military Qualification

5. 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

6. 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

7. 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.

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

Préparation avant l'entraînement

9. 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

7. 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.

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

Preparing for Training

9. 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

votre 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

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

Procédures d'arrivée

14. **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.
15. Les candidats de **QMBO CSSA** doivent se présenter au plus tard à 19h00 le vendredi avant le début du cours.

Tenue

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

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.

Arrival Procedures

15. **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.
16. **CHSC BMOQ** candidates must report no later than 1900 hrs on the Friday preceding the course.

Dress

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

17. 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

18. 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'endocritement

19. 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 votre 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

18. 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

19. 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

20. 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 performance. This period helps to develop basic skills, facilitates the integration to the military life,

d'équipe entre les membres du peloton.

Valeurs militaires

20. 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

21. 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 pour trouble d'apprentissage

22. Des mesures d'adaptation pour trouble d'apprentissage peuvent être demandées conformément aux Directives et ordonnances administratives de la défense (DOAD) 5516-5 *Mesures d'adaptation pour trouble d'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 réalisée par un professionnel qualifié.

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

23. 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

and develops team spirit among the members.

Military values

21. 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

22. 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 Learning Disability Accommodation

23. Learning disability accommodations may be requested in accordance with Defence Administrative Orders and Directives (DAOD) 5516-5 *Learning Disability Accommodation during Recruiting, Training and Education*. All accommodations must be approved by Director Personnel General Requirements (DPGR) and shall be based on a Psycho-Educational Assessment completed by a qualified professional

Policy on Alcohol, Cannabis and Drug Consumption

24. 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

dans les premiers jours de votre formation.

Articles interdits

24. 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

25. 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;

26. Notez que vous serez responsable des dommages qui pourraient être causés à vos appareils électroniques si vous choisissez de les apporter.

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

provided during the first days of your course.

Prohibited Articles

25. 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

26. 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

27. Note that you are responsible for any damage to your electronic devices if you choose to bring them.

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

Services offerts

28. Vous aurez accès aux services suivants sur la Garrison 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

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

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

NB. Vous êtes tenu d'informer vos proches de votre numéro matricule et de cours.

Numéro de téléphone d'urgence

30. En cas d'urgence, les candidats peuvent être joints par téléphone via le Centre de coordination de

Services Available

29. 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

30. 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 friends of your service and course number.

Emergency Telephone Number

31. In case of emergency, candidates can be reached through the School Coordination Center

l'École au : (450) 358-7099, poste 7229.

Visiteurs

31. 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

32. 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.

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

34. 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.

35. 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

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

37. Les bagages non-accompagnés (BNA) doivent 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.

at: (450) 358-7099, ext. 7229.

Visitors

32. 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

33. 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.

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

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

36. 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

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

38. Unaccompanied baggage (UAB) must be 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.

Vivres et logement

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

- a. Militaires du rang (célibataire) : 680,83\$;
- b. Militaires du rang (marié/union de fait) : 577,45\$;
- c. Officiers (célibataire) : 702,17\$; et
- d. Officiers (marié/union de fait) : 577,45\$.

Documents à apporter à l'arrivée

39. 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 recrutement;
- f. Carte d'assurance sociale;
- g. Spécimen de chèque (pour fin de

Rations and Quarters

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

- a. Non-commissioned members (single): \$680.83;
- b. Non-commissioned members (married/common law): \$577.45;
- c. Officers (single): \$702.17; and
- d. Officers (married/common law): \$577.45.

Required Documents and Items

40. 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 Recruiting Center;
- f. Social Insurance (SIN) card;
- g. Void cheque (for pay purposes);

paye);

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 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) |

40. Les documents suivant sont requis seulement si applicable :

- a. prescriptions médicales;
- b. prescriptions pour verres correcteurs (prescrit dans la dernière année) Il est fortement recommandé d'apporter deux (2) paires de lunettes;
- c. acte de naissance de vos personnes à charge (copie certifiée conforme);
- d. acte de mariage (copie certifiée conforme);
- e. affidavit pour union de fait (original);
- f. certificat de divorce (copie certifiée conforme);
- g. preuve de changement de nom (copie certifiée conforme);
- h. preuve de changement de votre condition médicale;
- i. DND 1654 (remboursement de frais de déménagement);
- j. DND 279 – Programme FORCE, preuve de l'évaluation physique (candidats réserviste de CSSA

41. The following documents are required only if applicable:

- a. medical prescriptions;
- b. eyeglass prescriptions (prescribed within last year). It is strongly recommended to bring two (2) pairs of glasses;
- c. birth certificates for any dependents (certified true copy);
- d. marriage certificate (certified true copy);
- e. affidavit respecting your common-law relationship (original);
- f. certificate of divorce (certified true copy);
- g. proof of name change (certified true copy);
- h. proof of change in medical status;
- i. DND 1654 (reimbursement of moving expenses);
- j. DND 279 – FORCE Program, proof of evaluation (For CHSC Reservist candidates only);

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>).

- 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>).

Site internet

41. 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

Web Site

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

Annexes

- A. Arrival Procedures
- B. Kit List
- C. Quarantine Procedures
Appendix 1: Quarantine questionnaire
- D. Autobiography

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, rapportez-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>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>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>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. 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. 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. |
|---|---|

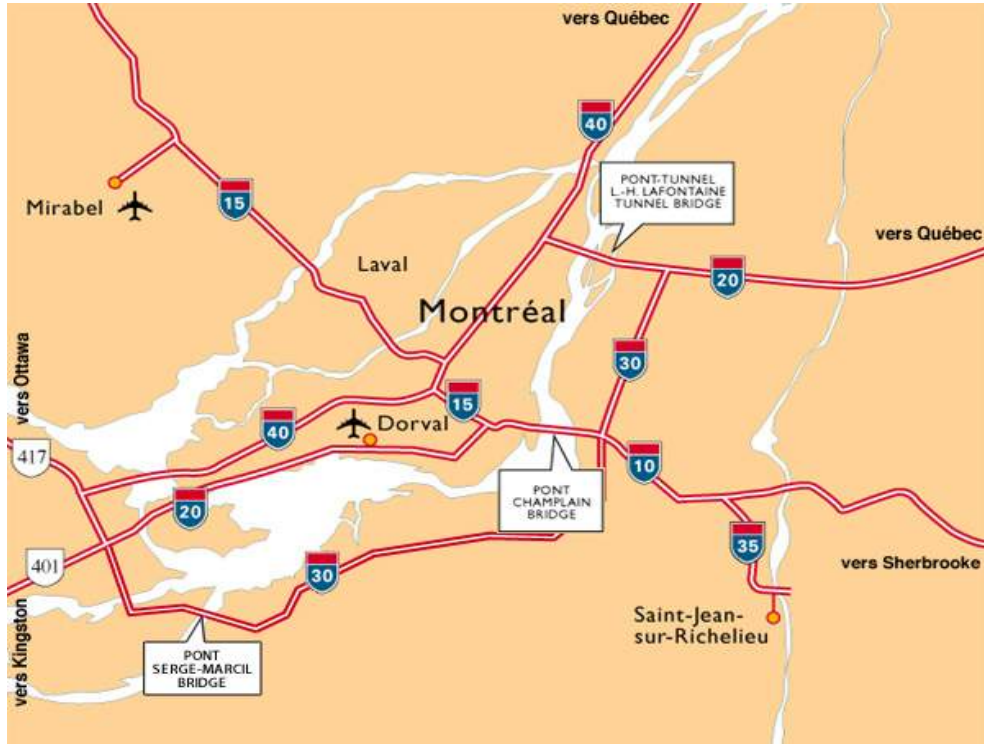
Appendix 2 to Annex A to / *Appendice 2 de l'annexe A*
4640 – BMQ/BMOQ JOINING INSTRUCTIONS
ARRIVAL PROCEDURES / *INSTRUCTIONS DE*
RALLIEMENT QMB/QMBO PROCÉDURES D'ARRIVÉE

- | | |
|---|---|
| 4. De Kingston : | 4. From Kingston: |
| 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). |

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

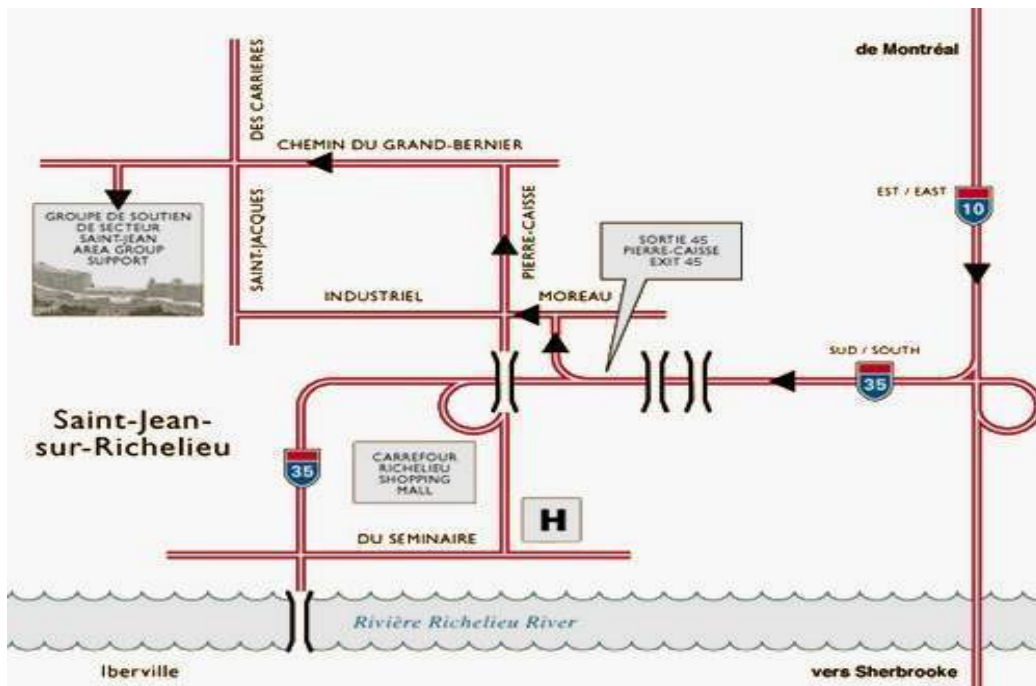
Carte de la région de Montréal

Map of Montreal Area



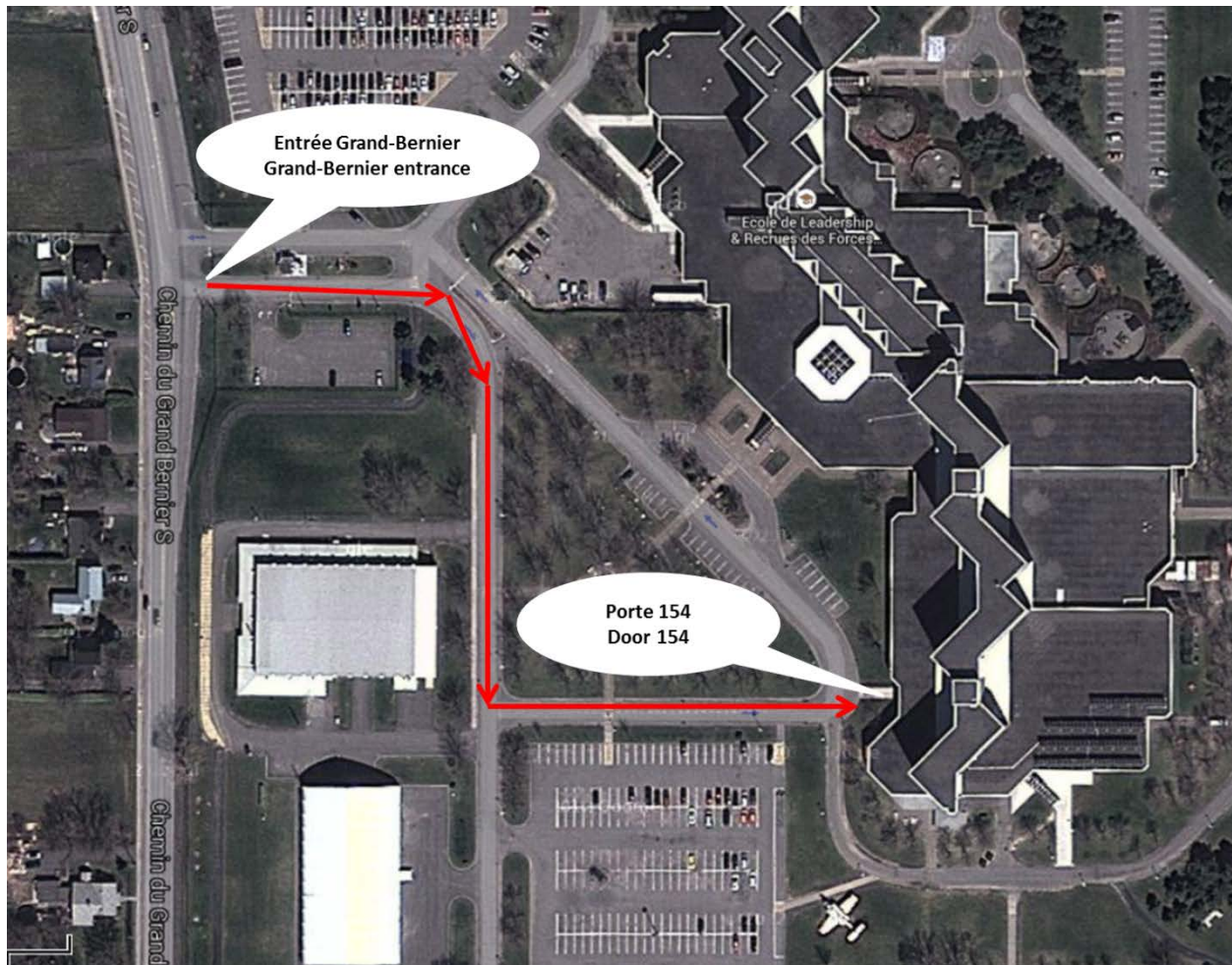
Carte de Saint-Jean-sur-Richelieu

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 à partir du vendredi deux semaines avant, ou quatorze (14) jours avant, votre date d'arrivée.

Exigences

2. Vous (les candidats) DEVEZ :
- a. rester à votre 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;
 - f. demander à ce que des produits de première nécessité (p. ex. nourriture, médicaments, produits de nettoyage) soient livrés à votre lieu de quarantaine.
 - g. suivez tous les règlements provinciaux / territoriaux.

3. Si vous cassez ces mesures, contactez immédiatement votre centre de recrutement local.

Duration

1. You must quarantine starting the Friday two weeks before, or fourteen (14) days before, your arrival date.

Requirements

2. You (the candidates) MUST:
- a. stay at your 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
 - f. arrange for the necessities of life (e.g. food, medications, cleaning supplies) to be delivered to your place of quarantine.
 - g. follow all provincial/territorial regulations.

3. If you breach these measures, contact your local recruiting centre immediately.

Recommandations

4. 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.

Formation de sensibilisation à la COVID-19.

5. Avant votre arrivée, vous devez suivre la formation CISSFC Op LASER 3 et avoir un certificat numérique ou imprimé à portée de main.

6. Lien de formation :
<https://cfhstc.ca/fr/oplaser3letter.html>

Recommendations

4. 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.

COVID-19 Awareness Training

5. Before arrival, you must complete the CFHSTC Op LASER 3 training and have a digital or printed certificate ready.

6. Training link:
<https://cfhstc.ca/en/oplaser3letter.html>

Procédures d'arrivée

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

8. 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. remettre les MNM militaires; et
- d. présenter les protocoles de protection de la force et de dispersion tactique de l'ELRFC.

Questionnaires

9. Voir l'appendice 1 de l'annexe C pour le questionnaire d'arrivée et l'outil d'auto-évaluation de pré-voyage.

Arrival Procedures

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

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

- a. Confirm that the quarantine has been respected; and
- b. screen the candidates by asking the questions from the self-assessment questionnaire and visually check if the candidates are experiencing any symptoms;
- c. Issue military NMMs; and
- d. Introduce CFLRS force protection and tactical dispersion measures.

Questionnaires

9. See appendix 1 to annex C for arrival questionnaire and the pre-travel self-assessment tool.

Questionnaire de quarantaine

1. Êtes-vous demeuré à votre lieu de quarantaine pendant 14 jours avant votre arrivée?

OUI / NON

2. Avez-vous eu à quitter votre lieu de quarantaine?

OUI / NON

3. Avez-vous pris des transports en commun (ex. : autobus, taxi, train) pendant votre quarantaine à part que pour vous rendre à l'ELRFC?

OUI / NON

4. Avez-vous reçu des visiteurs sur votre lieu de quarantaine?

OUI / NON

5. Avez-vous fréquenté des endroits publics durant la quarantaine?

OUI / NON

Si vous répondez OUI à l'une des questions 2-5, contactez votre centre de recrutement local.

Auto-évaluation

Avez-vous un de ces symptômes :

- 1) Fièvre (38.1 °C buccale et plus)
- 2) Toux récente ou aggravation d'une toux chronique
- 3) Perte soudaine de l'odorat sans obstruction nasale avec ou sans perte de goût
- 4) Difficulté respiratoire / essoufflement
- 5) Mal de gorge;
- 6) Nez qui coule ou nez bouché sans explication;

Et/ou au moins 2 de cette liste :

- 1) Céphalée (mal de tête) inhabituelle et inexpliquée
- 2) Fatigue intense inhabituelle et inexpliquée
- 3) Douleurs musculaires généralisées de façon inhabituelle et inexpliquée
- 4) Perte d'appétit importante inhabituelle et inexpliquée
- 5) Mal de gorge
- 6) Diarrhée
- 7) Nausées, vomissements
- 8) Mal de ventre

Avez-vous voyagé à l'étranger (y compris aux États-Unis) au cours des 14 derniers jours?

OUI / NON

Au cours des derniers 14 jours, avez-vous eu un contact étroit avec une personne symptomatique confirmée ou suspectée de la Covid-19? (une personne est suspectée lorsqu'elle est en attente d'être testée ou de son résultat)

OUI / NON

Si vous répondez OUI à l'une des questions, contactez votre centre de recrutement local.

Quarantine Questionnaire

1. Did you stay at your quarantine location for 14 days prior to your arrival?

YES/NO

2. Did you have to leave your quarantine location?

YES/NO

3. Did you take public transportation during your quarantine (e.g. : bus, taxi, train) other than for your present travel to CFLRS?

YES/NO

4. Did you receive any visitors at your quarantine location?

YES/NO

5. Did you go to public places during your quarantine?

YES/NO

If you answered yes to questions 2-5, contact your local recruiting office.

Self-Assessment

Do you have one of the following symptoms:

- 1) Fever (38.1 °C or over by the mouth)
- 2) New or aggravated cough
- 3) Sudden loss of smell (without nasal obstruction, with or without loss of taste)
- 4) Difficulty breathing or feeling out of breath
- 5) Throat pain;
- 6) Unexplained runny nose or nasal congestion (plugged nose)

And/or at least two of the following:

- 1) Unusual and unexplained headache;
- 2) Unusual and unexplained intense fatigue;
- 3) Unusual and unexplained generalized muscle pain;
- 4) Unusual and unexplained significant loss of appetite;
- 5) Stomach ache;
- 6) Nausea or vomiting;
- 7) Diarrhea.

Have you travelled to any countries (including the United States) within the last 14 days?

YES/NO

Within the last 14 days, did you provide or have close contact with a symptomatic person known or suspected to Covid-19? (A person is suspected when waiting to be tested or for the results)

YES/NO

If you answered yes to any of these questions, contact your local recruiting office.

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

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 :**
4. **Did you ever join?**
- a. louveteaux, scouts, cadets ou réserve (marine, armée, aviation);
- a. cubs, scouts, cadets or reserve (Navy, Army, Air);
- b. durée du service;
- b. how long;
- c. cours suivis; et
- c. course taken; and
- d. grade obtenu.
- d. rank.
5. **Sports - Loisirs - Activités sociales :**
5. **Sports – leisure – social activities :**
- 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?
- 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. loisirs: vos loisirs sont : (philatélie, lecture, musique, photographie, etc.); et
- b. leisure: What do you do for leisure? (philately, reading, music, photography, etc); and
- 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?
- 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?**
7. **What were your three choices?**
- a.
- a.
- b.
- b.
- c.
- 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

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



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.

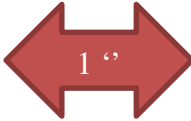
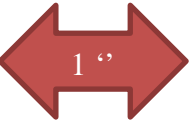


OCdt Smith, J.R., A12 345 678, INFMN 00010

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.



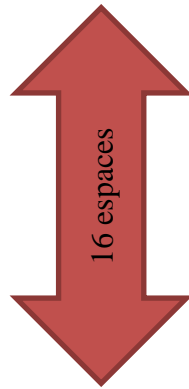
6. I enrolled in the Canadian Armed Forces for the challenge and my desire to do something bigger than myself. I want to fight for our nation's values and I think I'm giving back as a Canadian citizen.

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

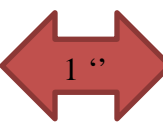




STD(R) Tremblay, J.R., A12 345 678, FANT 00010

Date

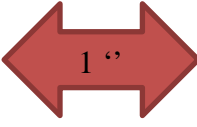
2 espaces



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
Sdt(R)
R0123F