



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

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

**VERSION 3.01  
Juillet 2023**

## Recueil des changements

Identification du changement		Description des changements
Date	Version #	
Oct. 2019	V 1.00	<p>Version majeure. Introduction de l'enregistrement des changements.</p> <p>Ajout des mesures d'adaptation pour troubles d'apprentissage. Mise à jour des coûts des vivres et logement.</p> <p>Mise à jour des documents requis.</p>
Févr. 2020	V 1.01	Changement aux procédures d'arrivée. (effectif le 20 mars 2020)
Sept. 2020	V 1.02	Ajout de l'exigence d'auto-isolement avant l'arrivée et équipement d'isolation.
Oct. 2020	V 1.03	Ajustement des exigences d'auto-isolement avant l'arrivée et équipement d'isolation.
Déc. 2020	V 1.04	<p>Ajout des besoins d'autobiographie</p> <p>Mise à jour du lexique du COVID-19</p>
Févr. 2021	V 1.05	<p>Mise à jour recommandation des lunettes</p> <p>Mise à jour des symptômes de COVID-19</p>
Avr 2021	V 1.06	Mise à jour annexe C
Juil. 2021	V 2.00	Version majeure
Août 2021	V 2.01	Mise à jour annexe C – masques lors du covoiturage.
Oct. 2021	V 2.02	<p>Mise à jour : Annexes B, C, E &amp; F</p> <p>Retrait: Annexe D</p> <p>Mise à jour : Exigences du test FORCE</p> <p>Mise à jour : Accommodements aux difficultés d'apprentissage</p>
Jan. 2022	V 2.03	<p>Mise à jour : Annexe A</p> <p>Mise à jour : Politique des appareils électroniques</p> <p>Mise à jour : Politiques de visites</p>
Avr. 2022	V 2.04	<p>Mise à jour : Annexes A-C, E</p> <p>Mise à jour : Politique des items prohibés</p> <p>Mise à jour : Politique de quarantaine</p> <p>Mise à jour : Préparation physique pour le cours</p> <p>Mise à jour : Description du cours</p> <p>Mise à jour : Procédures d'arrivée</p>
Juil. 2022	V 2.05	<p>Mise à jour : Nom et photo du Cmdt</p> <p>Mise à jour : Vivres et logement</p> <p>Mise à jour : Annexe C</p>

		Mise à jour : Valeurs militaires
Août 2022	V 2.06	Versions unilingues Mise à jour : Préparation avant l'entraînement Mise à jour : Procédures d'arrivée
Sept. 2022	V 2.07	Mise à jour : Tenue Mise à jour : Services offerts Mise à jour : Politique sur les mesures d'adaptation Mise à jour : Annexe A – Transport
Déc. 2022	V 2.08	Mise à jour : Durée du BMQ (8 semaines) Mise à jour : Évaluation préalable de la condition physique
Mai 2023	V 3.00	Version majeure
Juin 2023	V 3.01	Mise à jour : jours d'arrivée pour QMB
Juil. 2023	V 3.02	Mise à jour : correction de l'hyperlien brisé dans l'annexe B



Je vous félicite d'avoir été choisi comme candidat à l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC). À titre de commandant 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!

Lcol C.L. Wong, CD  
Commandant ELRFC

## Mission de l'ELRFC

1. La mission de l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC) est de former, instruire et inspirer les candidats grâce à un entraînement novateur axé sur la résilience et le leadership transformationnel afin de les préparer pour leur service professionnel dans les Forces armées canadiennes (FAC).

## Valeurs militaires

2. Pendant l'instruction, nous vous présenterons les valeurs militaires des FAC qui constituent les piliers de votre service en tant que futur militaire: loyauté, intégrité, courage, excellence, inclusion et responsabilité. Vous devrez toujours démontrer et adhérer à ces valeurs qui se trouvent dans l'[éthos des FAC : digne de servir.](#)

## Comportement attendu

3. Le harcèlement, le sexism, le racisme ou la discrimination vont à l'encontre des valeurs des FAC et ne seront pas tolérés. Les contrevenants peuvent faire face à des mesures disciplinaires ou administratives allant jusqu'à leur libération des FAC.

## Préparation à l'instruction de base

4. Votre centre de recrutement, unité ou officier de liaison - université (OLU) devrait vous avoir donné un aperçu de la formation que vous êtes sur le point de commencer. Il est essentiel que vous soyez prêt, concentré et motivé.

- a. **Se préparer physiquement :** il est fortement recommandé d'arriver en forme physique et prêt à suivre la formation. Adoptez un mode de vie sain avec un programme d'entraînement physique régulier. Des exemples de ce que vous devriez être en mesure de soutenir quotidiennement se trouvent à l'annexe D. Pour aider les candidats à se préparer adéquatement aux défis liés à la condition physique de l'instruction de base, un programme pré-instruction militaire de base de 12 semaines peut être consulté [ici](#).
- b. **Se préparer mentalement :** la formation de base est conçue pour appliquer le stress aux candidats et évaluer leur capacité à travailler sous pression dans une variété d'environnements différents. Pour se préparer : pratiquer des techniques de pleine conscience, de méditation ou de gestion du stress. Si vous ne savez pas comment vous préparer mentalement, l'application En route vers la préparation mentale (RVPM) des FAC se trouve [ici](#).
- c. Si des élections locales, municipales ou provinciales sont prévues pendant votre formation à l'ELRFC, il est fortement recommandé de vous renseigner sur le vote par anticipation. Il se peut que d'autres méthodes de vote ne soient pas disponibles pendant votre formation.<sup>4</sup>
- d. Éviter tout engagement financier ou contractuel important qui pourrait nécessiter votre attention pendant le cours. Assurez-vous que votre administration personnelle et familiale est entre bonnes mains avant votre départ et pour toute la durée du cours.
- e. Si votre état de santé change, informez votre centre de recrutement, votre unité ou votre OLU dès que possible. Vous serez tenu responsable si vous ne le faites pas.

## Description de l'instruction de base

5. L'instruction de base fournit les connaissances communes à tous les métiers et éléments. Il développe un état d'esprit militaire, une conduite professionnelle, une endurance mentale et physique et les compétences nécessaires à la profession des armes. L'entraînement est physiquement et mentalement exigeant; se préparer en conséquence.

Remarque : n'oubliez pas que l'instruction de base n'est que la première étape de votre carrière militaire. Selon votre métier, vous pourriez avoir jusqu'à deux années de formation supplémentaires dans d'autres écoles avant

d'aller à votre première unité.

6. Tout au long de votre formation, vous apprendrez (entre autres compétences) la discipline militaire de base, l'exercice, la manipulation des armes, les premiers soins et la façon de réagir et de vous protéger en utilisant un masque à gaz. Le cours est composé de 67 % de formation en classe avec études et examens théoriques, 15 % de formation sur le terrain avec des examens pratiques et 18 % consacrée à l'entraînement physique.

### **Types de cours**

7. L'ELRFC offre des trousseaux de formation distinctes qui sont adaptées aux exigences du programme particulier d'inscription des candidats. L'instruction offerte à l'ELRFC est générique dans les trois environnements des FAC (Armée canadienne, Marine royale canadienne et l'Aviation royale canadienne) et aucune distinction n'est faite en fonction de la Classification des groupes professionnels militaires (GPM).

- a. Qualification militaire de base (QMB) (8 semaines).
- b. Qualification militaire de base des officiers (QMBO) et PFOR Civ. U. Modules 1 et 2 (12 semaines).
- c. QMBO – Module 1 (5 semaines).
- d. QMBO (Col. Mil.) – Module 2 (7 semaines).
- e. QMBO PFOR Civ. U. – Module 2 (8 semaines).
- f. QMBO des services de santé condensés et de l'aumônier (CHSC) (4 semaines en résidence).
- h. QMB pour les candidats au Programme d'études subventionnées des militaires du rang.

### **Cours de Qualification militaire de base**

8. La QMB est le programme d'instruction de base des FAC pour les futurs militaires du rang. Le cours est d'une durée de 8 semaines et fournit les compétences de base ainsi que les connaissances militaires communes nécessaires pour réussir dans un environnement militaire telles que celles mentionnées au paragraphe 6.

### **Cours de Qualification militaire de base des officiers**

9. La QMBO est le programme de formation de base des FAC pour les futurs officiers. Le cours est divisé en deux modules. Le module 1 (MOD 1) porte sur l'instruction militaire de base (tel que mentionné au paragraphe 6). Le module 2 (MOD 2) porte sur les techniques de leadership et les compétences de base en planification militaire. Selon le plan d'inscription, les candidats effectueront ces modules successivement pendant leur cours ou pendant deux étés consécutifs.

10. La QMBO des services médicaux et aumôniers est l'instruction de base condensée des FAC pour les militaires du rang et les officiers de la santé et de l'aumônerie. Une grande partie du temps en classe a été consacrée aux cours en ligne avant votre arrivée à l'ELRFC pour faciliter les parties pratiques et de terrain du cours. Préparez-vous pour de longues heures et une formation continue au cours des 4 semaines en résidence.

### **Évaluations de la condition physique**

11. Les candidats devront se soumettre à plusieurs épreuves de condition physique différentes tout au long de l'instruction de base et seront testés deux fois : le test de dépistage de la condition physique et le test FORCE. Le non-respect de l'une ou l'autre de ces normes entraînera un transfert au peloton de réintégration de l'entraînement, où vous suivrez un entraînement physique intensif et personnalisé pour atteindre la norme de réussite minimale. Des explications sur l'un ou l'autre des tests se trouvent à l'annexe D – Renseignements sur le candidat.

12. Les candidats qui arrivent pour le MOD 2 doivent passer un test FORCE valide pour la durée de leur cours. Un test FORCE sera fait au cours de la première semaine d'instruction pour les candidats qui réintègrent les FAC ou qui sont incapables de le faire avant leur arrivée. Il est recommandé de se tenir au courant des exigences de la *Norme individuelle d'aptitude au combat* (NIAC) puisque ces compétences seront incluses dans les missions sur le terrain.

13. Les candidats à la QMBO des services médicaux et aumôniers doivent faire un test FORCE valide avant leur arrivée. Les candidats qui ne peuvent satisfaire à cette exigence se soumettront à un test FORCE pendant la première semaine de formation.

### **Heures d'arrivée**

14. QMB : vous devez vous présenter à l'ELRFC au plus tôt à 10 h et au plus tard à 16 h le mercredi ou le vendredi précédent le cours (selon la nomination de cours). Certains candidats arrivant par transport commercial sont l'exception.

15. QMBO (y compris MOD 1) et MOD 2 (les deux types) : vous devez vous présenter à l'ELRFC au plus tôt à 10 h et au plus tard à 16 h le samedi précédent le cours. Certains candidats arrivant par transport commercial sont l'exception.

16. QMBO services médicaux et aumôniers : vous devez vous présenter au plus tard à 19 h le vendredi précédent votre cours. Certains candidats arrivant par transport commercial sont l'exception.

17. Des instructions détaillées sur la façon de se rendre à l'ELRFC se trouvent à l'annexe A – Procédures d'arrivée.

### **Période d'endoctrinement**

18. Les candidats auront un temps libre restreint pour les trois premières fins de semaine à l'ELRFC, avec entraînement prévu les samedis et dimanches. Cette période permet d'inculquer la discipline militaire, de développer les compétences de base, de faciliter l'intégration à la vie militaire et de développer la cohésion entre les membres. Après cette période initiale, les demandes de congé pour la fin de semaine seront accordées en fonction de votre rendement à l'entraînement.

### **Confinement en garnison**

19. Le congé de fin de semaine dépend du rendement, de l'attitude et de la capacité d'absorber le matériel du cours. La chaîne de commandement aura toujours l'approbation finale pour autoriser les congés de fin de semaine. Il est possible que votre peloton d'instruction soit confiné à la base pour l'instruction de rattrapage et les tâches. Le confinement peut également être possible si des risques de sécurité nationale ont été identifiés par un commandement supérieur.

### **Tenue et comportement**

20. Lorsque vous arrivez à l'ELRFC, vous devez porter des vêtements appropriés pour marcher sur de longues distances lorsque vous effectuez vos procédures d'arrivée. Chemises à col, pantalons confortables (ou l'équivalent) et chaussures pratiques sont nécessaires.

- a. Ongles - selon les *Instructions vestimentaires des Forces armées canadiennes*, il n'y a aucune restriction concernant les ongles des membres des FAC. Toutefois, cela ne doit pas nuire à la capacité d'un candidat de terminer sa formation. Par conséquent, il est fortement recommandé de garder les ongles courts pour effectuer en toute sécurité un entraînement physique intensif, la manipulation des armes et d'autres activités nécessitant une dextérité accrue.
- b. Cheveux - aucune restriction n'est imposée aux coiffures des membres des FAC. Cependant, le port du béret est obligatoire. Par conséquent, les candidats doivent envisager de choisir une coiffure qui permettra au béret d'être correctement porté. La plus grande taille disponible pour le béret est 8½.

Remarque : malgré l'absence de restrictions sur les coiffures, les instructions vestimentaires soulignent que les coiffures ne peuvent pas nuire à l'efficacité opérationnelle des membres des FAC, comme le port d'équipement de protection individuelle (EPI) ou nuire à un camouflage efficace.

- c. Bijoux - le port de bijoux est autorisé pour les candidats pendant la formation. Il est recommandé aux candidats de limiter ou de réduire la taille des bijoux et des parures qu'ils portent tout au long de l'entraînement, car ils peuvent causer du stress ou des blessures supplémentaires. Pour des raisons de sécurité, seuls les bijoux flexibles (ex. : alliances en silicone) seront autorisés pendant l'entraînement physique.

Remarque: le personnel responsable de l'activité d'instruction conserve le droit de considérer les bijoux ou les parures de corps comme dangereux et d'exiger leur retrait temporaire pour s'assurer que l'instruction peut être donnée en toute sécurité. Les FAC ne paieront pas le remplacement des bijoux ou des parures s'ils sont perdus ou endommagés.

- d. Routine - pendant l'entraînement, un temps limité est accordé pour l'hygiène personnelle. Le temps alloué sera le même pour tous les candidats, sans égard aux besoins personnels qui découlent du choix d'une coiffure spécifique, du style des ongles, de l'application de produits de maquillage, etc.

21. Si vous êtes tenu ou avez choisi de porter des articles ou des vêtements religieux, les *Instructions vestimentaires des Forces canadiennes*, [chapitre 2, section 3](#), contiennent des directives sur les normes de tenue vestimentaire religieuse dans les FAC. Si vous ne trouvez pas d'inscription qui reflètent votre tenue religieuse, vous pouvez faire des demandes de mesures d'adaptation par l'entremise de vos instructeurs lorsque vous arrivez à l'ELRFC.

### **Liste du matériel et des documents requis**

22. Outre les vêtements décrits au paragraphe 20, les candidats doivent apporter un sac à dos ordinaire et une bouteille d'eau. Ces éléments seront essentiels au cours de votre première semaine, car votre peloton d'entraînement se déplacera de façon répétée, à pied, dans la majeure partie de la garnison. Une liste complète des articles à apporter et des articles qui vous seront remis se trouve à l'annexe B.

23. Les premiers jours de l'instruction de base consistent principalement en l'administration et l'intégration, où vous devrez fournir une grande quantité de documents. La liste complète se trouve à l'annexe B. Certains de ces documents sont essentiels à votre cote de sécurité. Assurez-vous de ne pas oublier l'une ou l'autre des personnes énumérées, sinon cela retardera considérablement l'obtention de votre cote de sécurité et retardera votre avancement professionnel.

24. Les personnes qui ont déjà reçu une trousse militaire doivent se présenter avec l'équipement militaire indiqué à l'annexe B. Les articles figurant sur la liste qui n'ont pas déjà été délivrés seront remis à leur arrivée. **Si vous arrivez de l'un ou l'autre des collèges militaires pour le MOD 1 ou le MOD 2, lisez attentivement la liste de matériel et assurez-vous d'apporter tout le matériel militaire énuméré à l'annexe B, y compris votre UDE** (assurez-vous de laisser suffisamment de temps dans l'année pour le commander à *Logistik Unicorp* pour qu'il arrive à temps).

### **Articles prohibés**

25. Armes à feu ou armes à tranchant (c.-à-d. couteaux à lame de plus de 4 pouces).
26. Toute forme de stimulant (comme les boissons énergisantes, les suppléments avant l'entraînement, l'éphédrine, les pilules de caféine, etc.).
27. Articles à connotation sexuelle (magazines, photos, DVD, accessoires, etc.).
28. Aliments (y compris les protéines en poudre) et boissons (dans les quartiers du peloton).

## **Articles restreints**

29. Tous les appareils électroniques (téléphones cellulaires, montres intelligentes, lecteurs MP3, tablettes, ordinateurs portables, etc.). L'état-major de votre peloton vous donnera des directives précises sur le moment où ils peuvent être utilisés.

Remarque : vous êtes responsable de tout dommage à vos appareils électroniques si vous choisissez de les apporter

30. Les véhicules personnels seront réservés aux fins de semaine si le congé a été accordé.

## **Bagages**

32. Les bagages supplémentaires sont autorisés conformément aux *Instructions sur les voyages en service temporaire des Forces canadiennes*.

33. Les bagages non accompagnés (BNA) doivent être autorisés par l'unité d'appartenance du militaire. Tous les BNA doivent être expédiés **quatre semaines** avant le début du cours pour assurer leur disponibilité à l'arrivée des candidats.

## **Politiques sur l'alcool, le cannabis et les autres drogues**

34. À votre arrivée à l'ELRFC, la possession et la consommation d'alcool et de cannabis sont interdites. De plus amples renseignements sur la consommation acceptable d'alcool et de cannabis seront fournis au cours des premiers jours de votre cours.

35. Pour éviter la confiscation de vos médicaments, vous devez avoir une copie de votre ordonnance (inclus dans la documentation requise, qui se trouve à l'annexe D). Pour tous les autres médicaments, **ils doivent être dans de nouveaux contenants scellés**.

36. Toute activité liée aux drogues illicites (possession, consommation, commerce, etc.) n'est pas tolérée. Les contrevenants peuvent faire face à des mesures disciplinaires ou administratives allant jusqu'à leur libération des FAC.

## **Politique sur les demandes de mesures d'adaptation**

36. Conformément aux *Directives et ordonnances administratives de la Défense* (DOAD) 5003-0 - *Restrictions relatives au service militaire et limitations individuelles*, à la DOAD 5023-1 - *Normes opérationnelles minimales liées à l'universalité du service* et à toutes les autres références relatives aux mesures d'adaptation, l'ELRFC prendra toutes les mesures raisonnables pour fournir des demandes de mesures d'adaptation par un candidat pendant qu'il est à l'établissement d'instruction (EI). Toutefois, la mission et les ressources de l'EI seront dûment considérées avant d'approuver toute demande de mesures d'adaptation.

37. Les candidats transgenres peuvent présenter une demande conformément à l'*Instruction du personnel militaire des FC 01/19, Directives aux transgenres*. Les mesures d'adaptation accordées devraient viser à faciliter l'intégration et le succès de la personne qui présente la demande tout en se conformant aux normes opérationnelles minimales décrites dans la DOAD 5023-1. La décision définitive concernant les mesures d'adaptation revient au commandant de l'ELRFC.

38. Les accommodements religieux ou spirituels, comme les pratiques alimentaires, l'habillement, le comportement, les exigences médicales et les pratiques religieuses ou spirituelles peuvent être demandés conformément à la DOAD 5516-3, *Accommodements religieux ou spirituels*. La décision finale concernant les mesures d'adaptation revient au commandant de l'ELRFC, sauf pour ce qui est déjà couvert par les *Instructions sur la tenue des FAC*, chapitre 2, section 3.

39. Des mesures d'adaptation pour les troubles d'apprentissage peuvent être demandées conformément à la DOAD 5516-5, *Mesures d'adaptation pour troubles d'apprentissage pendant le recrutement, la formation et l'éducation*. Toutes les demandes de mesures d'adaptation doivent être approuvées par le directeur, Besoins en production de personnel. Si un candidat qui demande des mesures d'adaptation pour un trouble d'apprentissage est en possession d'une évaluation psychopédagogique effectuée par un spécialiste qualifié, il doit la fournir au personnel d'instruction pour s'assurer que les demandes de mesures d'adaptation répondent aux besoins de l'incapacité identifiée.

### Rations et logement

40. Lorsque les membres des FAC sont logés dans des logements militaires (comme vous le serez pendant votre séjour à l'ELRFC), les frais sont déduits de leur solde pour couvrir les coûts des rations et du logement. Si vous avez des personnes à charge (comme un conjoint, des enfants ou d'autres membres de la famille qui vivent avec vous et dépendent de vous), il n'y a aucune déduction. Les frais seront déduits automatiquement de votre paie et seront ensuite remboursés à titre d'avantage imposable à la fin de chaque mois :

Remarque : si vous vous présentez à l'ELRFC en service temporaire (ST), comme dans le QMBO PFOR ou le service médicaux et aumôniers, vous devrez remplir votre demande de règlement une fois que vous serez de retour à votre logement, les frais varient entre 600 \$ et 700 \$.

### Site Internet

42. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le [site Internet de l'ELRFC](#).

### Annexes

- A. Procédures d'arrivée
- B. Liste du matériel et documents requis
- C. Renseignements sur le candidat

Annexe A de  
4640 – QMB/OMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – PROCÉDURES  
D'ARRIVÉE

### **Modes de transport**

1. Il y a deux façons de se rendre à la Garnison Saint-Jean : le transport commercial ou le véhicule personnel. Votre mode de déplacement doit être coordonné avec votre centre de recrutement local ou votre unité d'appartenance avant votre départ pour la formation.

#### **Transport commercial**

2. Cette méthode inclut le transport par avion, train, autobus et les taxis. Les candidats qui arrivent par transport commercial devront transiter soit par l'aéroport Montréal-Trudeau, la gare Berri-UQAM ou la station de train Dorval.

#### **Aéroport Montréal-Trudeau**

1. Dès l'arrivée à l'aéroport Montréal-Trudeau, vous déplacer vers le point de rassemblement à proximité du carrousel de bagages domestiques. Un membre militaire en uniforme attendra tout juste à l'extérieur du point de l'aire de récupération des bagages selon l'horaire suivant :

a. 0900 à 1600 h le mercredi/samedi.

2. Des navettes quitteront le point de rassemblement à l'aéroport Montréal-Trudeau vers la Garnison Saint-Jean selon l'horaire suivant:

a. mercredi/samedi à 1000 h;

b. mercredi/samedi à 1200 h;

c. mercredi/samedi à 1400 h; et

d. mercredi/samedi à 1600 h.

3. Les candidats qui résident dans la grande région de Montréal pourront se déplacer par leurs propres moyens vers les navettes pour les heures indiquées. Il est important d'informer votre centre de recrutement de vos intentions à des fins de coordination.

4. Si la navette ou l'instructeur ne sont pas présents aux heures désignées, vous pouvez contacter le personnel en devoir de l'ELRFC au (450) 358-7099 poste 7229 pour instructions.

#### **Gare Berri-UQAM**

5. Si vous arrivez à la gare Berri-UQAM entre 0500 h et 1430 h le mercredi ou le samedi, vous devez utiliser le service de navette de l'aéroport (service toutes les 20 minutes) afin de vous déplacer vers l'aéroport au coût de 10 dollars payable en comptant. Une fois arrivé à l'aéroport, vous devez vous rendre au carrousel de bagages domestiques afin de rejoindre le membre militaire en uniforme présent au point de rassemblement.

#### **Station de train Dorval**

6. Si vous arrivez à la station de train entre 0500 h et 1500 h le mercredi ou le samedi, vous devez utiliser le service de navette *AirConnect* afin de vous rendre au point de rassemblement à l'aéroport. Cette navette sera stationnée devant la station de train et relie la station de train et l'aéroport sur une base régulière. Une fois arrivé à l'aéroport, vous devez vous rendre au carrousel de bagages domestiques afin de rejoindre le membre militaire en uniforme présent au point de rassemblement.

Annexe A de  
4640 – QMB/OMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – PROCÉDURES  
D’ARRIVÉE

**Taxi**

7. Les candidats qui arrivent à l'aéroport ou à la gare d'autobus avant 0500 h ou après 1500 h peuvent se déplacer vers l'ELRFC par taxi, au coût de 115 \$ remboursable avec preuve de paiement.

**Véhicule personnel motorisé**

8. Si vous ou un membre de votre famille vous déplacez en voiture vers l'ELRFC, les directions pour la garnison Saint-Jean peuvent être trouvées dans n'importe laquelle des applications GPS. Si toutefois vous n'avez pas accès à ces applications, vous pouvez vous référer aux cartes prévues en annexe.

**Adresse GPS**

9. 25 Chemin du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC.

Remarque: certaines applications GPS vous dirigent vers la guérite arrière de la Garnison Saint-Jean qui requiert une passe afin d'accéder à la base et où il n'y a pas de membre du personnel en dehors des heures de travail régulières. Assurez-vous que la personne qui conduise se dirige vers la guérite de Grand Bernier S afin d'accéder à la garnison. Si vous débarquez près de l'aéroport municipal, vous êtes à la mauvaise guérite.

**Pneus d'hiver**

10. Du 1<sup>er</sup> décembre au 15 mars, tous les véhicules enregistrés au Québec doivent avoir des pneus d'hiver. Les exemptions sont possibles (voir le [site Internet](#) de la SAAQ). L'ELRFC suggère fortement l'installation de pneus d'hiver pour des raisons de sécurité.

**Se rapporter au devoir**

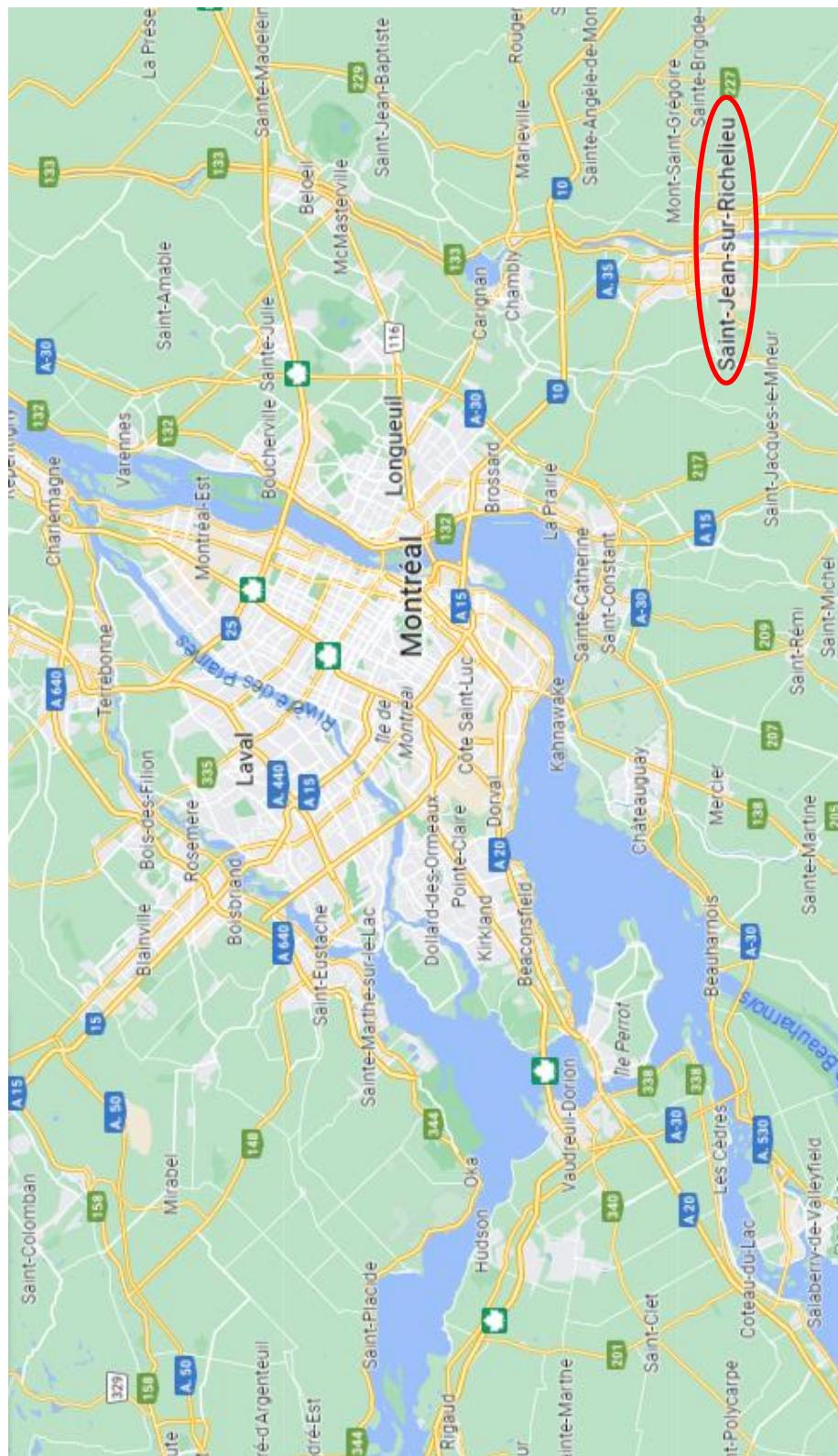
11. Si vous arrivez par navette, le personnel présent vous fournira vos instructions.

12. Si vous arrivez par transport personnel ou par taxi, vous devrez vous rapporter au Centre de coordination de l'École à la porte 154 de la Méga. Le lieu exact est indiqué dans cette annexe sur la carte de la garnison Saint-Jean.

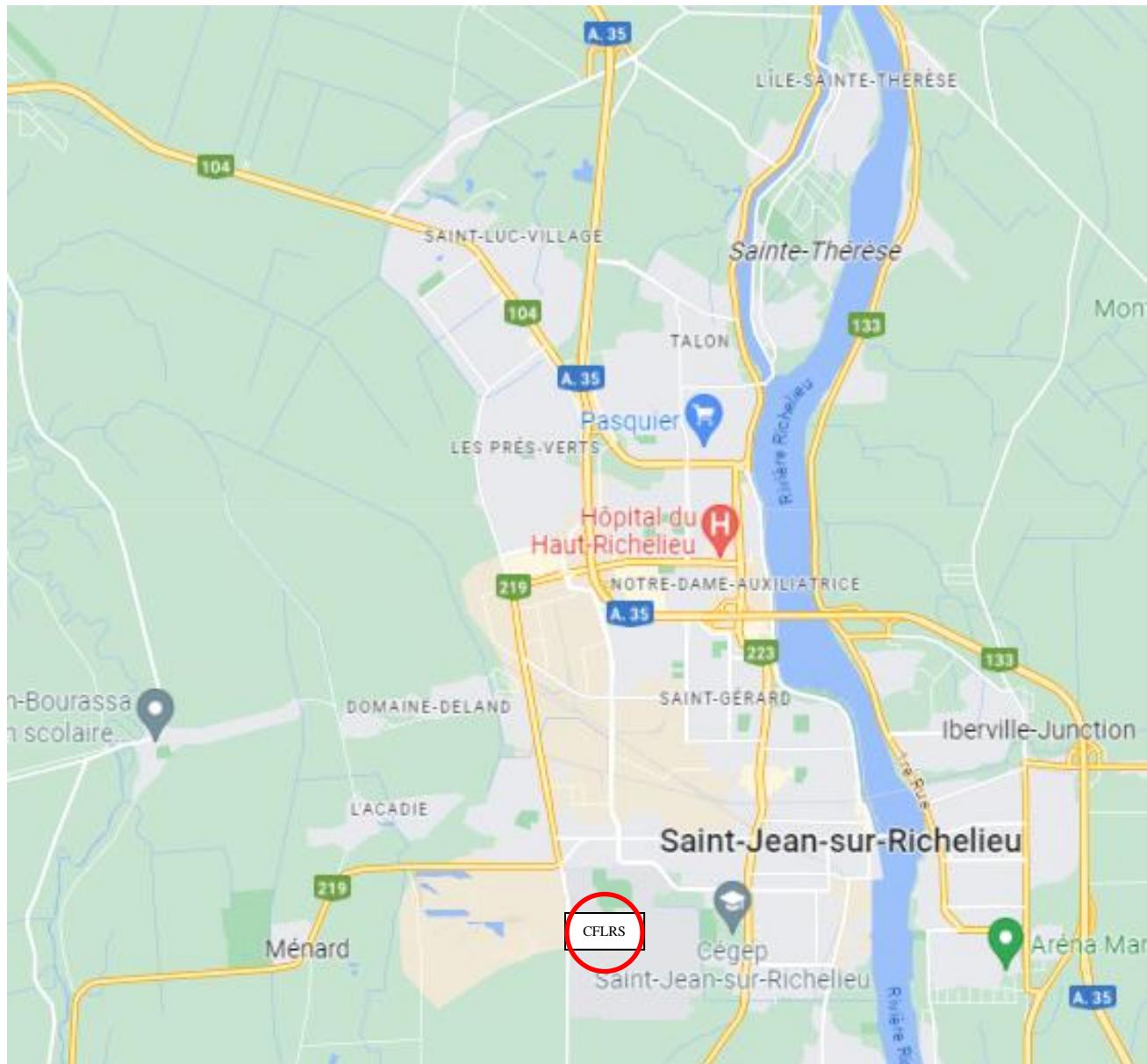
13. Dès votre arrivée, votre personnel d'instruction vous attendra afin de débuter les procédures d'arrivée, suivez leurs directions.

Annexe A de  
4640 – **QMB/QMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – PROCÉDURES  
D'ARRIVÉE**

## **Cartes des routes principales de la grande région de Montréal**

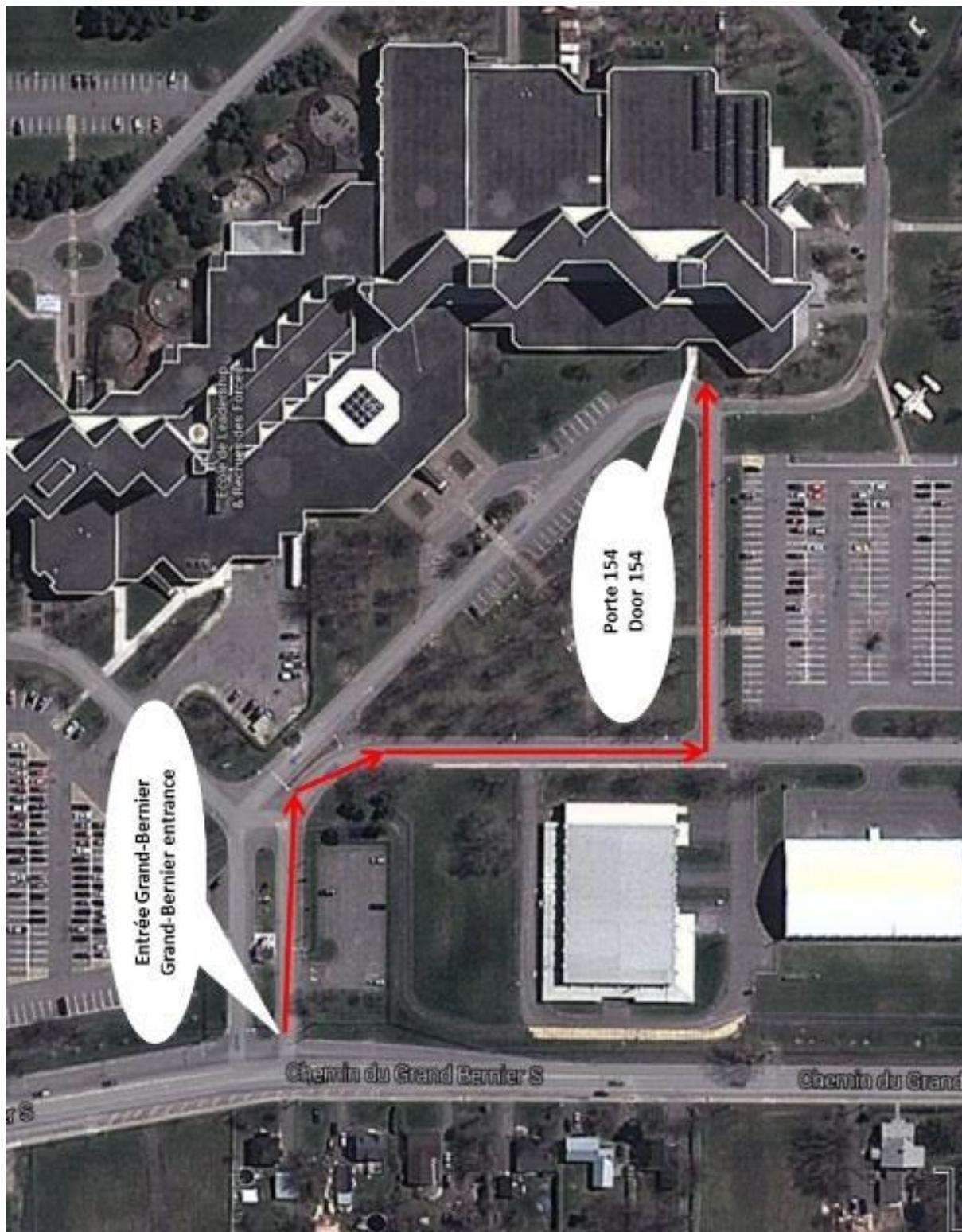


**Cartes des routes principales de région de Saint-Jean-sur-Richelieu**



Annexe A de  
4640 – QMB/OMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – PROCÉDURES  
D'ARRIVÉE

Carte de la Garnison Saint-Jean



Annex B de  
 4640 – QMB/QMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – LISTE DU MATÉRIEL ET DOCUMENTS REQUIS

**Liste d'articles**

1. Les candidats doivent se rapporter à l'ELRFC avec les items suivants :

Vêtements civils	Qté	Autres articles nécessaires	Qté
Manteau de saison	1	Montre de sport étanche	1
Pantalon décontracté ou jean propre sans trou (pas de leggings ni tenue de sport)	2	Paire de sandales de douche	1
Chemise décontractée ou polos	3	Étui à savon et à brosse à dents (blanc)	1
Chandail décontracté (de l'automne au printemps)	2	Brosse à dents	1
Paire de souliers décontractés (confortable)	1	Tube de dentifrice de 120ml	1
Sous-vêtements	6	Pain de savon	1
Chaussettes de sport	4	Soie dentaire	1
Paire de souliers de course (semelles non marquantes)	1	Rasoir non jetable avec lames	1
T-shirt athlétique	2	Crème à raser grosseur max 311g (au besoin)	1
Culottes courtes athlétiques	2	Déodorant	1
Serviette de douche	1	Shampoing (max 750ml)	1
Maillot de bain (pour sports aquatiques)	1	Brosse à cheveux (au besoin)	1
Soutien-gorge de sport en quantité nécessaire (3 pour l'EP et 3 pour utilisation quotidienne)	6	Sac à dos (couleur unie)	1
<b>Articles obligatoires disponibles au CANEX</b>	<b>Qté</b>	Bouteille d'eau	1
Trousse de cirage de bottes (marque KIWI) incluant: -cire noire (1.5oz/31g) -lingette douce -brosse d'application -brosse de polissage douce	1	Filet à cheveux et épingle	
Cadenas à combinaison	4	<b>Items spécifiques aux candidates</b>	<b>Qté</b>
Cadenas à clé	2	Produits d'hygiène féminine	*
Élastiques pour pantalons de combat	2x	Serviettes au PH équilibré	*
Cintres en plastique	20	Contraception	*
Serviettes vert foncé: -serviette de douche 25x50 pouces -serviette à main 16x28 pouces -débarbouillette 13x13 pouces	1 de chaque	Maillot de bain menstruel	1
Brosse à charpie	1	Soutien-gorge régulier	3
Rince-bouche	1	<b>Items facultatifs</b>	<b>Qté</b>
Savon à lessive max. 2.5L	1	Ordinateur portable personnel	
Assouplisseur en feuille (ex. : Bounce)	1 boîte	Écouteurs	
Sac réutilisable pour magasiner	1	Matériel de lecture	

- \* Items: en quantité suffisante pour la durée du cours.

**Notes sur les items spécifiques aux candidates**

2. Produits d'hygiène menstruelle et lingettes au PH équilibré. Les candidates qui ont besoin de ces produits devraient toujours les avoir avec eux pendant leur séjour à l'ELRFC. Le stress d'un nouvel environnement et le changement des habitudes quotidiennes peuvent provoquer le début inattendu de vos règles, vous devez donc être prêt avec les articles requis. Il est recommandé de toujours avoir 2-3 tampons ou serviettes, une lingette au PH équilibré et une paire de sous-vêtements propres dans un sac étanche à partir de votre premier jour d'entraînement.

Remarque : les coupes menstruelles sont permises en garnison, mais elles ne sont pas recommandées pendant l'entraînement sur le terrain, car la disponibilité d'eau propre dans l'environnement d'entraînement sur le terrain peut ne pas garantir les ressources nécessaires pour nettoyer la coupe régulièrement et serait extrêmement peu hygiénique.

3. Pendant la phase de formation sur le terrain, les candidates qui ont leurs règles devraient continuer à transporter leur trousse d'urgence dans un sac imperméable, y compris les tampons, les lingettes au PH équilibré et les sous-vêtements de rechange. Ce sac doit être conservé dans votre poche ou dans votre sac de patrouille, car votre sac à dos peut être rangé dans le camion pour le transport vers et depuis le terrain et serait donc inaccessible.

4. Contraception. Si vous utilisez un moyen de contraception qui nécessite des médicaments sur ordonnance, vous devriez en apporter suffisamment pour toute la durée de votre cours et un mois supplémentaire pour vous rendre à votre prochain lieu de formation. Vous devez apporter toutes les ordonnances avec vous à votre rendez-vous de vaccination au MIR pour qu'elles soient ajoutées à votre profil médical aux fins de renouvellement.

5. Vêtements de natation. Pour les candidates menstruées qui ne souhaitent pas utiliser de tampon, les maillots de bain conçus à cette fin sont une option, car vous êtes tenues de participer à tous les cours de physiothérapie en piscine, même pendant vos règles.

6. Soutien-gorge ordinaire (non sportifs). Les soutiens-gorge de sport sont recommandés pendant l'entraînement en raison de la nature physique de nombreuses activités au-delà des cours de physiothérapie. La lessive sera faite quotidiennement, mais il est conseillé d'arriver préparé avec suffisamment de soutiens-gorge pour votre semaine d'entraînement. Ceci est utile, car vous pourriez avoir plusieurs activités d'entraînement physique pendant la journée qui nécessitent une douche et un changement de vêtements.

**Notes sur les éléments facultatifs**

7. Filet à cheveux et épingle à cheveux. Les candidats dont les cheveux dépassent le col de leur chemise devront s'assurer que leurs cheveux sont en sécurité pendant certaines activités d'instruction pour des raisons de sécurité ou opérationnelles.

Annex B de  
 4640 – QMB/QMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – LISTE DU MATÉRIEL ET DOCUMENTS REQUIS

### Équipement militaire

8. 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.

Tenue de travail	
Béret	2
Pantalons combat DCamC	3
Chemises de combat DCamC	3
T-shirt de combat	5
Sous-vêtements de combats	5
Bas de combats noir	5
Bas de combats verts	5
Paire de bottes de combat	2
Bottes de temps froid et humide (Gore-Tex)	1
Manteau ICE	1
Pantalons coupe-vent	1
Manteau de pluie de combat	1
Pantalons de pluie de combat	1
Haut de sous-vêtement thermique	2
Bas de sous-vêtement thermique	2
Chapeau mou	1
Tuque de combat	1
Sac à fourbi	2
<b>Équipement hivernal (requis 31 oct. – 1er mai)</b>	
Parka de combat	1
Salopette de parka	1
Bottes grand froid (Mukluk)	1
Chaussons bottes grand froid (Mukluk)	2
Chemises « polar »	2
Pantalons « polar »	2
Bretelles	1
Intérieur mitaine arctique	1
Extérieur mitaine arctique	1
Gourde thermos 1L	1
Passe-montagne blanc	1

Attirail de combat	
Casque et housse de casque	1
Veste tactique	1
Lunettes balistiques	1
Gants de combat	1
Gants de mortier	1
Étui à baïonnette	1
Étui de masque à gaz avec courroie	1
Masque à gaz	1
Gourde 1L	1
Tasse pour gourde 1L	1
Gourde 2 litres avec couvercle et courroie	1
Lampe de poche	1
<b>Équipement de campagne</b>	
Sac alpin	1
Sac de patrouille	1
Valise	1
Matelas gonflable avec sac	1
Tapis de sol	1
Sac bivouac	1
Flanelle sac de couchage	1
Chapeau sac de couchage	1
Sac de couchage extérieur	1
Sac de couchage intérieur	1
Bassine de lavage	1

Uniforme distinctif d'élément (UDE) (Non-req. CHSC ou QMBO Col. Mil.)	
Soulier Oxford (officier seulement)	2
Tunique FC	1
Pantalons FC	2
Chemises manches courtes FC	3
Chemises manches longues FC	2
Chandail de laine FC	1
Cravate FC	1
Ceinture noire FC	1
Bas noirs FC	3
Bottes de parade	1
Manteau de pluie FC	1
Gabardine FC	1*
Parka FC	1*
Gants FC	1*
Foulard FC	1*
Tuque de laine FC	1*

\*Items : Requis du 31 oct. – 1er mai

Personnel de l'aviation seulement	
Calot bleu	1
Manteau de pluie Gore-Tex bleu	1

Personnel de la marine seulement	
Képi blanc (hommes)	1
Chapeau melon blanc (femmes)	1

Annex B de  
4640 – **QMB/QMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – LISTE DU MATÉRIEL ET DOCUMENTS REQUIS**

**Documents requis**

9. Les documents suivants sont requis à l'arrivée et certains sont essentiels à votre cote de sécurité :
  - a. certificat de naissance et certificat de citoyenneté canadienne, carte de résidence permanente ou certificat de naturalisation si né à l'extérieur du Canada;
  - b. preuve du changement de nom (copie certifiée);
  - c. formulaire d'autorisation de sécurité **COMPLÉTÉ** (TBS 330-60 requête pour secret ou top secret) obtenu de votre centre de recrutement;
  - d. CF 100 – Demande/autorisation de congé des FC fournie par votre centre de recrutement;
  - e. CF 742 – Personne(s) à contacter en cas d'urgence et DND 2587 – Identification des plus proches parents obtenus de votre centre de recrutement;
  - f. votre carte d'assurance sociale (NAS);
  - g. spécimen de chèque (à des fins de paie);
  - h. votre bail avec preuve de paiements ou une preuve d'hypothèque.
10. Les documents suivants sont requis le cas échéant :
  - a. prescriptions médicales;
  - b. prescriptions de lunettes (prescrites dans la dernière année). Il est fortement recommandé d'apporter deux (2) paires de lunettes;
  - c. carnet de vaccination. REMARQUE IMPORTANTE: les preuves de vaccination doivent être en format papier afin que l'hôpital puisse être en mesure de les intégrer dans leur système;
  - d. certificats de naissance des personnes à charge (copies certifiées);
  - e. certificat de mariage (copie certifiée);
  - f. affidavit concernant votre union de fait (original);
  - g. certificat de divorce (copie certifiée);
  - h. preuve de changement du statut médical;
  - i. DND 1654 (remboursement de frais de déménagement);
  - j. DND 279 – Programme FORCE, preuve d'évaluation (si possible pour les candidats réservistes CHSC);
  - k. CF-100 pour le congé d'après cours de votre unité d'attache;
  - l. lettre d'itinéraire (réserviste);

Annex B de  
4640 – **QMB/QMBO INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT – LISTE DU MATÉRIEL ET**  
**DOCUMENTS REQUIS**

- m. résultats de l'évaluation de la langue seconde ([Évaluation de langue seconde pour la fonction publique - Canada.ca](#))

## Aperçu

1. Cette annexe est conçue de manière à répondre à des questions fréquentes et aux préoccupations des candidats qui arrivent à l'ELRFC pour la qualification de base.
2. À votre arrivée, il est sous-entendu que vous n'avez aucune connaissance sur la vie militaire. Ne vous inquiétez pas. Tant et aussi longtemps que vous vous présentez au bon endroit, le personnel s'occupera de vous. Cependant, au fil des semaines et de vos apprentissages, le standard à maintenir augmentera, donc ne relâchez pas.

## Travail d'équipe

3. La clé d'un entraînement de base réussi réside dans votre travail d'équipe avec vos compagnons de peloton. Contrairement aux films, il n'y a pas de « super soldats » qui se battent seuls. Même les forces spéciales du Canada se battent en équipe, de leurs assaillants de première ligne à leur personnel de soutien et d'opérations derrière les lignes. Si vous n'avez jamais travaillé en équipe, vous serez initié à cette dynamique dès la première semaine de cours et acquerrez de nombreuses expériences pratiques.

4. Vous rejoindrez un peloton de personnes provenant de toutes les régions du Canada, de tous âges, de genres, d'origines et de modes de vie différents et devrez apprendre à travailler ensemble malgré vos différences. **Vous réussirez et échouerez en équipe. Prenez ce concept à cœur. Ne laissez personne de côté.**

5. Les FAC défendent tous les Canadiens, peu importe leur origine, sans exception. Ainsi, l'enrôlement dans les FAC est ouvert à tous les Canadiens. Cet organisme représente un échantillon représentatif de la société canadienne. Vos différences présentent une force unique à travers différentes façons de penser et de faire les choses. Soyez ouvert aux suggestions et écoutez vos camarades de peloton. **La discrimination pour quelque motif que ce soit n'est pas acceptée et n'a pas sa place dans les FAC.**

## Préparation

6. Il n'y a pas de méthode parfaite pour se préparer à la formation de base, mais vous devez être conscient de certaines choses. Votre sommeil, vos exercices et vos habitudes alimentaires vont changer. En règle générale, il est recommandé de faire de l'exercice une heure par jour, mais en cours de route, vous serez beaucoup plus actif. Essayez d'avoir une routine de marche, d'exercice et d'aller au lit selon un horaire régulier. Cela aidera à prévenir les blessures et contribuera à la santé mentale. Visitez la page [Facebook](#) suivante pour plus d'idées.

## Préparation physique

7. Nous n'insisterons jamais trop sur le fait que vous vous préparez physiquement **avant** votre arrivée à l'ELRFC. **N'utilisez pas la qualification pour vous mettre en forme.** Si vous échouez au test de dépistage ou au test FORCES, vous serez transféré au peloton de réintégration à l'entraînement (PRE) et retarderez l'obtention de votre qualification. De plus, les statistiques ont démontré que les candidats qui arrivent physiquement non préparés subissent des blessures beaucoup plus fréquemment que ceux qui maintiennent un niveau de forme physique élevé. Si vous êtes blessé, vous serez transféré au PRE jusqu'à ce que vous soyez guéri et apte à poursuivre l'entraînement.

8. **Le test de dépistage** est le test de condition physique initial utilisé pour évaluer votre niveau de condition physique lorsque vous arrivez pour la première fois sur le parcours. Il comprend certains éléments du test FORCES (expliqués ci-dessous) et un test *Rockport* modifié que vous devrez réussir avant de pouvoir poursuivre la formation.

- a. Le premier élément est les courses de 20 m, les candidats devront terminer en 46 secondes ou moins.
- b. Le deuxième élément est la traînée de sacs de sable, les candidats devront terminer en 35 secondes ou moins.

c. Le troisième élément consiste à marcher 1,6 km en 15 minutes ou moins.

9. **Le test FORCE** est l'examen annuel d'aptitudes physiques obligatoire que passent tous les militaires des FAC. Il présente une norme de base pour la condition physique opérationnelle. Il existe différents niveaux que vous pouvez atteindre en fonction de vos performances et vous pouvez recevoir des récompenses en conséquence. Le personnel de conditionnement physique vous présentera le test à votre arrivée. Cependant, une explication des différentes épreuves du test peut être [trouvée ici](#).

10. Pour la préparation physique, veuillez suivre le programme pré-EMB de 12 semaines développé par le Programme de soutien du personnel des FAC, [disponible ici](#). Ce programme, s'il est suivi **avant** votre arrivée à l'ELRFC, vous aidera à faire face aux rigueurs de l'entraînement physique quotidien de la qualification.

11. Quelle que soit votre routine d'exercices physiques habituelle, utilisez les éléments ci-dessous comme référence afin de les atteindre ou encore les maintenir **avant** votre arrivée :

- a. course (visez 5 km en 30 min ou moins);
- b. marche (13 000 pas ou 8 km par jour);
- c. marche forcée avec un sac à dos ayant un poids de 5 à 10 kg (commencez avec 3 km, maximum 8 km)
- d. monter les escaliers (300 à 500 marches par jour);
- e. push-up (25 en continu sans arrêt);
- f. la position planche (une minute sans arrêt)

### **Préparation mentale**

12. Comme mentionné dans le document principal, la formation de base est une expérience stressante et exigeante. Vos instructeurs exerceront une pression sur vous de différentes manières pour tester votre capacité à gérer le stress et à surmonter l'adversité. Les soldats, les marins et les équipages d'aujourd'hui apprennent à gérer le stress des opérations et à rester concentrés et alertes. Si vous ne pratiquez pas déjà une forme de gestion du stress, voici quelques suggestions :

- a. pratiquez une sorte de méditation silencieuse ou de pleine conscience tous les jours. Ceci, comme l'entraînement physique, prend du temps à maîtriser. Commencez une routine de préparation mentale bien avant votre arrivée à l'ELRFC.
- b. planifiez une routine pour communiquer avec les amis et la famille pour rester en contact (par exemple tous les samedis après-midi);
- c. il existe de nombreuses applications de pleine conscience auxquelles vous pouvez accéder sur votre plateforme préférée. L'application gratuite En route vers la préparation mentale peut être téléchargée à partir de ce [site internet](#).

### **Immunisations**

13. Vous devriez avoir les vaccins suivants avant votre arrivée à l'ELRFC. Si vous n'avez aucun des vaccins suivants, ils vous seront fournis par le personnel médical.

Remarque : il est fortement recommandé de ne pas recevoir de vaccins dans les 14 jours précédent l'arrivée à l'ELRFC afin de prévoir suffisamment de temps avant recevoir d'autres vaccins.

- a. Hépatite A/B;
- b. RRO (rougeole, rubéole, oreillons);
- c. Poliomyélite.
- d. DTaP (tétanos, diphtérie, coqueluche);
- e. Varicelle;
- f. Méningocoque (ménингите);
- g. Virus du papillome humain (Gardasil, VPH);
- h. Influenza; et
- i. COVID-19.

#### **Routine quotidienne**

14. Une journée d'entraînement typique à l'ELRFC consiste en ce qui suit (les horaires peuvent varier tout au long de la durée du cours):

- a. 0500-0530 hr: réveil;
- b. 0540 hr: entraînement physique matinal;
- c. 0630 hr: déjeuner;
- d. 0700 hr: inspection des quartiers et début de l'entraînement;
- e. 1130 hr: dîner;
- f. 1230 hr: entraînement;
- g. 1700 hr: souper;
- h. 1800 hr: tâches communes, hygiène personnelle, période d'études; et
- j. 2200 hr: couvre-feu.

#### **Habitudes de vie à apprendre ou à exercer**

15. Apprenez à utiliser une laveuse, une sécheuse et un fer à repasser.

16. Apprenez à nettoyer les planchers de façon traditionnelle (une moppe et une chaudière).

17. Exercez-vous à préparer votre linge la veille et à vous habiller à l'intérieur de trois minutes suivant votre alarme.

18. Exercez-vous à prendre une douche en quatre minutes ou moins.

19. Exercez-vous à éviter les appareils électroniques pendant la journée complète.
20. Exercez-vous à vous lever tôt. Vous aurez à vous lever aussi tôt que 4 h.

### **Services offerts**

21. Vous aurez accès aux services suivants à la garnison Saint-Jean :

- a. chapelle (protestante et catholique romaine), une salle multiconfessionnelle et un espace spirituel pour les peuples autochtones;
  - i. aucun item n'est inclus dans la salle multiconfessionnelle. Vous êtes donc responsables d'apporter les objets nécessaires à la pratique d'une relation particulière.
  - ii. l'espace spirituel pour les peuples autochtones est pourvu de médecines traditionnelles communes aux peuples autochtones du Canada pour la purification et autres cérémonies. Si vous souhaitez utiliser cet espace, les demandes peuvent être faites par l'intermédiaire du personnel de votre peloton.
- b. accès wifi;
- c. téléphones publics;
- d. dépanneur (CANEX) avec service de nettoyeur;
- e. barbier;
- f. installations bancaires (guichets : BMO et Caisse populaire Desjardins);
- g. bureau de poste (l'adresse postale pour les candidats est indiquée ci-dessous);
- h. installations pour l'entraînement et les loisirs.

### **Adresse postale**

22. Vous pourrez recevoir du courrier pendant votre formation de base. Informez ceux qui voudront vous transmettre du courrier des informations suivantes.

23. *Numéro de service*

*Rang, nom et initiales*

*Numéro de cours*

ELRFC

Garnison Saint-Jean

Boîte postale 100, Station Bureau-chef

Richelain, QC, J0J 1R0

Pour la livraison de colis

*Numéro de service*

*Rang, nom et initiales*

*Numéro de cours*

ELRFC

Garnison Saint-Jean

25, rue Grand Bernier

Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, J3B 2X8

### **Visiteurs**

24. Selon la période de votre formation, vous serez autorisé à avoir des visiteurs. Les visites en semaine ou en période d'endoctrinement sont interdites. Lorsque les visiteurs sont autorisés, ils sont limités au secteur orange de la Méga et seulement la fin de semaine lorsque vous êtes libres (non en devoir et à certaines heures). Cependant, de nombreux candidats trouvent qu'ils n'ont pas assez de temps pour avoir des visites et attendent le jour de leur remise des diplômes.

### **Numéro d'urgence**

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

### **Délais de l'entraînement et quitter l'ELRFC**

26. Il existe un certain nombre de raisons différentes pour lesquelles votre formation et votre qualification éventuelle pourraient être retardées pendant votre formation de base. Selon la nature de vos faiblesses, vous pouvez être transféré à un comité d'évaluation de progrès (CEP) où vous pouvez être retourné à une semaine jugée appropriée pour corriger vos faiblesses. Les raisons pour se faire incluent, mais ne sont pas limitées à :

- a. si vous ne vous adaptez pas adéquatement à la vie militaire ou à la discipline;
- b. si vous n'assimilez pas l'entraînement correctement et que vous êtes en deçà des normes constamment;
- c. si vous n'assimilez pas la matière en classe de façon adéquate et avez échoué à trop de tests académiques;
- d. si vous ne réussissez pas les tests physiques initiaux ou le test FORCES;
- e. si vous êtes blessé pendant le cours.

27. Si vous échouez à votre cours, ce n'est pas toujours la fin. Vous pouvez être transféré au peloton de réintégration à l'entraînement (PRE) pour vous mettre en forme, recevoir plus de formation sur le contenu du cours ou tout ce dont vous pourriez avoir besoin. Une fois que vous êtes jugé prêt, vous irez ensuite au prochain peloton d'entraînement disponible et aurez une autre chance de réussir.

28. Le mode de vie militaire n'est pas pour tout le monde. Si vous ne vous adaptez pas bien à la formation de base, vous pouvez soumettre une demande de libération volontaire (LV). Cela peut prendre du temps. **Le délai normal est de 8 semaines**, mais peut prendre plus de temps pour diverses raisons, notamment médicales.

29. Si toutefois vous terminez le processus d'inscription et que vous changez d'avis avant votre arrivée à l'ELRFC pour quelque raison que ce soit, restez chez vous et avisez votre centre de recrutement dès que possible. Le processus de libération est beaucoup plus rapide que si vous vous rendez à l'ELRFC et que vous ne souhaitez plus être dans l'armée.

30. Ne terminez pas votre processus d'enrôlement si votre situation de vie a changé et que vous ne souhaitez plus faire partie des FAC.

#### **Les médias sociaux et l'entraînement de base**

31. L'ELRFC connaît les réseaux sociaux créés par les candidats actuels et anciens pour prodiguer des conseils pour faciliter la formation de base. N'essayez pas de couper les coins ronds, de tricher ou de contourner la formation. Cela retardera votre qualification, car cela est considéré comme une violation de la discipline militaire et des mesures administratives et disciplinaires seront prises contre vous.

32. La formation de base vous aide à atteindre les normes de base communes à tous les membres des FAC. Vos prochains cours de carrière augmenteront considérablement en difficulté, surtout si vous êtes un métier d'armes de combat. Préparez-vous pour votre réussite. Complétez la formation dans son intégralité et préparez-vous adéquatement pour la suite.

33. Vos instructeurs ont entraîné des milliers de candidats et ont géré de nombreuses situations où des candidats ont essayé de déjouer le système. **Ils sont très bien préparés.** Vos efforts seront mieux dépensés en absorbant le matériel de cours, en apprenant de vos erreurs et en traversant les difficultés partagées avec vos compagnons de peloton. Cela forge des liens de camaraderie et vous prépare mieux aux prochaines étapes de votre carrière.