



ÉCOLE DE LEADERSHIP ET DE RECRUES DES FORCES CANADIENNES



ELRFC

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT



VERSION 1.0.0

L'ÉCOLE DE LEADERSHIP ET DE RECRUES DES FORCES CANADIENNES

- ▶ Que sont les « instructions de ralliement »?
- ▶ Numéro de téléphone d'urgence
- ▶ À quoi vous pouvez vous attendre de l'instruction de base
- ▶ Valeurs militaires et comportements attendus

COMMENT SE PRÉPARER À L'INSTRUCTION DE BASE

- ▶ Condition physique
- ▶ Préparation mentale
- ▶ La période d'endoctrinement et l'adaptation à la vie militaire

APERÇU DE L'INSTRUCTION DE BASE – SEMAINE PAR SEMAINE

- ▶ Semaine 1 - Admission administrative dans les FAC.
- ▶ Semaine 2 - Connaissances et exercices militaires de base.
- ▶ Semaine 3 - Premiers soins.
- ▶ Semaine 4 - Classes d'armes.
- ▶ Semaine 5 - Compétences militaires.
- ▶ Semaine 6 - Formation sur les produits chimiques, biologiques, radiologiques et nucléaires (CBRN).
- ▶ Semaine 7 - Semaine des compétences sur le terrain.
- ▶ Semaine 8 - Exercice NORMANDIE.
- ▶ Semaine 9 (QMB) - Semaine de graduation.
- ▶ Semaine 9 (QMBO) - Leadership et procédure de combat.
- ▶ Semaine 10 (QMBO) - Exercice pré-VIMY.
- ▶ Semaine 11 (QMBO) - Exercice VIMY.
- ▶ Semaine 12 (QMBO) - Semaine de graduation.

QUE SE PASSE-T-IL APRÈS LA GRADUATION?

LE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE L'INSTRUCTION DE BASE

TRAJECTOIRES DE L'INSTRUCTION DE BASE

TENUE ET COMPORTEMENT

- ▶ Cheveux
- ▶ Ongles
- ▶ Bijoux
- ▶ Routine

COURS PRÉVUS PENDANT LES VACANCES D'HIVER

QUOI APPORTER

- ▶ Articles interdits
- ▶ Articles à accès restreint
- ▶ Bagages
- ▶ Politique sur l'alcool, le cannabis et les autres drogues
- ▶ Liste d'articles

- ▶ Vêtements et équipement personnels
- ▶ Articles obligatoires à inspecter
- ▶ Chaussures de sport
- ▶ Bottes de combat
- ▶ Notes sur certains éléments spécifiques

DEMANDES D'ADAPTATION DE LA FORMATION

DOCUMENTS REQUIS

- ▶ Les documents suivants sont requis à l'arrivée
- ▶ Les documents suivants doivent être apportés, le cas échéant

FOIRE AUX QUESTIONS

- ▶ Ma famille peut-elle assister à la parade de graduation?
- ▶ Quand serai-je payé?
- ▶ Vais-je devoir payer les quartiers et rations ?
- ▶ Vais-je recevoir L'indemnité différentielle de logement des Forces Canadiennes ?
- ▶ Puis-je changer de métier pendant l'instruction de base ?
- ▶ Serai-je tenu de passer le test d'aptitude des Forces canadiennes pendant que je suis à l'ELRFC ?
- ▶ Puis-je avoir des visiteurs?
- ▶ Puis-je recevoir du courrier ou des colis?
- ▶ Que se passe-t-il si je suis blessé ou malade?
- ▶ Comment mes parents ou ma famille peuvent-ils communiquer avec l'école?

ACCÈS À L'ELRFC

- ▶ Accès à l'ELRFC
- ▶ Transport commercial
- ▶ Aéroport de Montréal-Trudeau
- ▶ Terminus d'autobus Berri-UQAM
- ▶ Gare de Dorval
- ▶ Taxi
- ▶ Véhicule automobile personnel
- ▶ Pneus d'hiver.
- ▶ Se rapporter au devoir

LISTE DE CONTRÔLE FINALE

- ▶ Date d'arrivée et mode de déplacement
- ▶ Emballez vos documents importants
- ▶ Bagages et articles personnels

ANNEXE DIVISION DELTA

- ▶ Procédures à l'arrivée
- ▶ Aéroport Pearson de Toronto
- ▶ Véhicule automobile personnel, taxi ou navette
- ▶ Numéros de téléphone importants

L'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes

L'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC) est le centre d'instruction responsable de la prestation de la Qualification militaire de base (QMB) et de la Qualification militaire de base pour officiers (QMBO) pour les membres de la composante de la Force régulière des Forces armées canadiennes (FAC). L'ELRFC est à Saint-Jean-sur-Richelieu, au Québec, avec un détachement à la Base des Forces canadiennes (BFC) Borden, en Ontario.

La mission de l'ELRFC est de former des soldats, des matelots et des aviateurs confiants, capables et résilients qui sont mentalement, physiquement et moralement préparés à servir le Canada en tant que membres de la profession des armes.

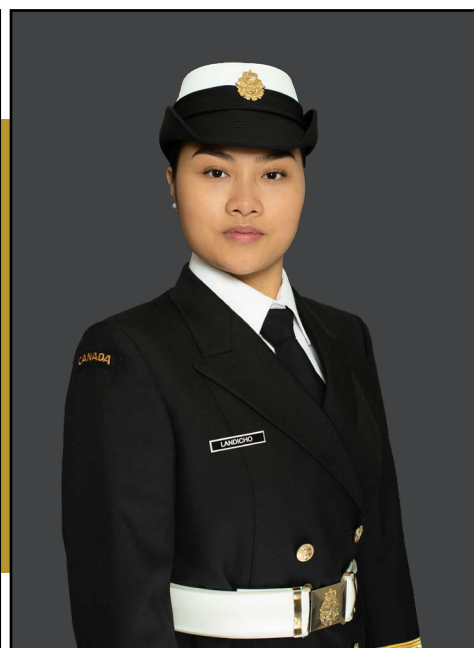
Que sont les « instructions de ralliement »?

Au cours de votre carrière militaire, vous pouvez vous attendre à être temporairement relocalisé de votre unité d'attache pour des exercices, des déploiements ou des tâches. Pour chacun de ces événements, vous recevrez un ensemble d'instructions qui vous indiqueront comment préparer, faire vos bagages et voyager jusqu'à l'endroit désigné. Les instructions de ralliement, souvent appelées « JI » (d'après l'anglais, joining instructions), détaillent exactement ce que vous devez apporter, avec qui vous devez communiquer et fournissent d'autres renseignements essentiels pour vous préparer à réussir. Il est essentiel que vous lisiez ces instructions de ralliement pour vous assurer d'être prêt pour votre prochaine mission.

Numéro de téléphone d'urgence

IMPORTANT !

En cas d'urgence ou de nécessité de contacter l'école avant l'arrivée, les candidats peuvent appeler le centre de coordination de l'École au (450) 358-7099, poste 7229.



À quoi vous pouvez vous attendre de l’instruction de base

Dans les FAC, les membres des trois principaux services, la Marine royale canadienne, l’Armée canadienne et l’Aviation royale canadienne, effectuent tous leur instruction de base ensemble dans un environnement conjoint. L’instruction de base fournit les connaissances et les compétences communes à tous les métiers et éléments. Elle développe l’état d’esprit militaire, la conduite professionnelle, l’endurance mentale et physique, ainsi que les compétences nécessaires à la profession des armes. Après votre graduation, vous suivrez une formation environnementale spécifique au service et ensuite une formation professionnelle spécifique – perfectionnement et acquisition de compétences d’abord en tant que membre des FAC, puis en tant que membre de l’armée, de la marine ou de l’aviation, et enfin dans votre métier spécifique.

L’instruction de base a deux objectifs : offrir une formation militaire de base commune à tous les métiers, mais aussi fournir un aperçu réaliste de l’emploi pour s’assurer que tous les candidats sont aptes au service militaire. De même, l’instruction de base offre à chaque candidat l’occasion d’être certain qu’il a fait le bon choix de carrière pour lui. La QMB et la QMBO sont conçues pour simuler une carrière dans les forces armées, y compris des épreuves physiques, du stress et des difficultés. L’objectif est de mettre chaque candidat sous pression pour voir comment il réagit, avec le but de vous apprendre à dépasser vos limites préconçues et devenir un soldat, un marin ou un aviateur plus apte, confiant et fier. Il est important de se rappeler que la QMB et la QMBO font partie du processus d’endoctrinement dans les FAC, mais une journée de QMB ou de QMBO n’est pas ce à quoi ressemblera une journée moyenne dans votre carrière militaire. Lorsque vous aurez terminé votre instruction de base, environnementale et professionnelle, vous recevrez rapidement plus d’indépendance, de responsabilité et d’autonomie à mesure que vous serez affecté pour la première fois à une unité des FAC en tant que membre qualifié de votre métier.

Valeurs militaires et comportements attendus

Pendant la formation, vous serez initié aux valeurs militaires des FAC qui constituent les piliers de votre service en tant que futur membre. Il s’agit de **la loyauté, de l’intégrité, du courage, de l’excellence, de l’inclusion et de la responsabilité**. On s’attendra à ce que vous démontriez et respectiez toujours ces valeurs, et nous vous encourageons à vous préparer en lisant [L’éthos des Forces armées canadiennes : Digne de servir](#) avant votre arrivée. Nous vous encourageons également à en apprendre davantage sur ce que signifie se joindre à la profession d’armes, en lisant [Esprit combatif : La profession des armes au Canada](#).

Au cours des premières semaines de votre programme d’instruction de base, vous serez formé aux comportements attendus de tous les membres des FAC. Vous devez comprendre que les FAC ne tolèrent aucune forme de harcèlement ou d’agression, y compris les comportements ou le langage sexistes, racistes ou discriminatoires. Dès votre arrivée pour l’instruction de base, vous serez tenu responsable de faire preuve d’une conduite militaire professionnelle. Si vous n’êtes pas en mesure de traiter vos collègues candidats ou membres du personnel militaire ou civil avec respect, le commandant de l’École a le pouvoir d’ordonner votre libération des FAC.



Condition physique

L'instruction de base est exigeante sur le plan physique et mental, et il est essentiel que vous fassiez tout votre possible pour vous préparer au défi à venir. Votre entraînement physique à l'ELRFC sera supervisé par des professionnels civils de la condition physique employés par le Service de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), également connu sous le nom du personnel PSP. Vous êtes fortement encouragé à suivre [le programme de formation en ligne PSP de préentraînement militaire de base](#). Les candidats sont souvent surpris par le volume de marche et d'ascension d'escaliers qu'ils feront en une seule journée. Nous encourageons donc les candidats à inclure ces étapes dans leurs préparatifs physiques. Acheter et pratiquer dans votre propre paire de bottes de combat peut également vous aider à vous préparer, et plus d'informations à ce sujet sont fournies dans la section bagage de ces instructions.

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 :

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

Préparation mentale

L'instruction de base est un programme exigeant qui vous mettra délibérément sous pression. Votre personnel de peloton vous aidera à vous former aux techniques de gestion du stress et de préparation mentale, mais la meilleure préparation est d'avoir des attentes réalistes. Vous serez chargé d'effectuer des tâches nouvelles et inconnues dans des délais exigeants, dans un nouvel environnement, aux côtés de 59 étrangers. Vous aurez souvent l'impression de jouer à un jeu pour lequel personne n'a expliqué les règles.

Il est important de se rappeler que tous les autres candidats ressentent la même chose, alors vous pouvez toujours vous tourner vers vos camarades de cours comme source de force et de compréhension – vous réussirez et échouerez en équipe. Vous ressentirez des moments de doute et une forte envie d'arrêter et de rentrer chez vous, mais cela passera. Rappelez-vous que des dizaines de milliers de candidats ont complété le cours avant vous. Suivez le cours un jour à la fois ou, si cela vous aide, un repas à la fois.

Votre état de préparation mentale sera également amélioré en vous assurant que vous avez résolu tous les problèmes à la maison. Un nombre important de candidats demandent chaque année à quitter leur instruction de base à l'ELRFC parce qu'ils ont accepté une offre d'enrôlement malgré des difficultés personnelles à la maison. Si vous avez un proche de votre famille à l'hôpital, ou si vous n'avez personne pour s'occuper de vos jeunes enfants ou de vos parents âgés, songez à parler à votre centre de recrutement pour retarder la date de votre enrôlement ou de votre instruction de base jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous engager pleinement dans votre instruction. Si vous avez une famille, de jeunes enfants ou d'autres personnes à charge, il est important de fixer des attentes, que vous devrez vous concentrer sur votre instruction de base pour les prochaines semaines et que la communication sera limitée jusqu'aux dernières phases du cours. De même, si vous éprouvez un problème ou une condition médicale nouvelle depuis que vous avez accepté votre offre d'enrôlement qui peut avoir des répercussions sur votre capacité à réussir l'instruction de base, veuillez communiquer avec votre centre de recrutement pour discuter de la possibilité de reporter la date de début de l'instruction de base.

LA PÉRIODE D'ENDOCTRINEMENT ET L'ADAPTATION À LA VIE MILITAIRE

Vous arriverez à l'ELRFC la fin de semaine précédant le début officiel de votre cours et entrerez immédiatement dans la **période d'endocentrnement**. La période d'endocentrnement durera les trois premières semaines de votre QMB/QMBO. Pendant cette période, vous serez confiné à la garnison avec un temps libre limité, avec des entraînements programmés le samedi et le dimanche. Vous aurez également un accès restreint à votre téléphone portable et à vos appareils électroniques personnels, qui seront peut-être retirés pendant plusieurs jours. Le développement de liens solides entre les membres de votre peloton est une étape essentielle pour développer une équipe efficace, et le travail d'équipe est essentiel pour réussir votre instruction de base. L'expérience a montré que de nombreux pelotons se replient sur leurs appareils électroniques la nuit, plutôt que d'apprendre à connaître leurs camarades de parcours et de commencer à travailler ensemble en équipe. **Échouer à travailler en équipe rendra votre expérience d'instruction de base beaucoup plus difficile que nécessaire, et le personnel du cours utilisera votre période d'endocentrnement pour vous encourager à devenir une équipe efficace et efficiente.** Les congés de fin de semaine ainsi que les visites sont interdits pendant la période d'endocentrnement. À compter de la quatrième fin de semaine des QMB/QMBO, les demandes de congé pour la fin de semaine seront accordées en fonction de votre rendement en formation, mais elles ne sont jamais garanties.

Les congés de fin de semaine ainsi que les visites sont interdits pendant la période d'endocentrnement. À compter de la quatrième fin de semaine des QMB/QMBO, les demandes de congé pour la fin de semaine seront accordées en fonction de votre rendement en formation, mais elles ne sont jamais garanties.

Si vous ne souhaitez pas poursuivre votre instruction de base, vous pouvez demander une libération volontaire (LV) à tout moment, mais une fois que vous arrivez à l'ELRFC et passez par les « portes vertes », vous êtes officiellement un membre des FAC et vous êtes soumis à un processus de libération administrative de routine. Vous serez transféré de l'instruction de base à un peloton d'attente et attendrez que vos rendez-vous de libération soient prévus. Selon la période de l'année, cela peut prendre entre deux et huit semaines, au cours desquelles vous continuerez d'être payé, de recevoir de la nourriture et d'être logé.

Si vous avez terminé le processus d'enrôlement et que vous avez changé d'avis avant votre arrivée à l'ELRFC, pour une raison quelconque, restez à la maison et informez-en votre centre de recrutement dès que possible. Les candidats qui ne se présentent pas à l'ELRFC sont libérés administrativement des FAC; toutefois, les candidats qui s'y présentent devront rester à l'école aussi longtemps qu'il faudra pour terminer le processus de libération. Ne terminez pas le processus d'enrôlement si votre situation a changé et que vous ne voulez plus être dans les FAC.



Aperçu de l’instruction de base – semaine par semaine

Votre horaire exact au QMB/QMBO dépendra du nombre de cours qui se déroulent simultanément à l’École. Jusqu’à quatre pelotons commenceront chaque lundi, et jusqu’à 30 pelotons peuvent être actifs simultanément. Les cours QMB et QMBO suivent le même plan d’instruction pour les huit premières semaines. Voici une ligne directrice générale pour ce que vous apprendrez au cours de chaque semaine du cours :

SEMAINE 1

ADMISSION ADMINISTRATIVE DANS LES FAC.

Vous recevrez un examen médical et dentaire ainsi que des immunisations, complétez les documents nécessaires et recevrez vos uniformes et votre équipement. ***Vous passerez également le test de conditionnement physique de l’instruction de base. Vous devrez le réussir pour passer à la semaine 2.***

SEMAINE 2

CONNAISSANCES ET EXERCICES MILITAIRES DE BASE.

Vous alternerez entre la salle de classe et le terrain de parade, en apprenant les bases des FAC et en commençant vos premiers cours pratiques d’exercice militaire.

SEMAINE 3

PREMIERS SOINS.

Vous recevrez une formation sur les compétences de base en premiers soins requises pour tous les membres des FAC.

SEMAINE 4

CLASSES D’ARMES.

Vous recevrez votre arme de service et des instructions initiales sur la façon de l’entretenir et de l’utiliser.

SEMAINE 5

COMPÉTENCES MILITAIRES.

Vous continuerez votre classe d’armes et votre instruction d’habiletés militaires, ce qui inclut l’utilisation d’armes à feu virtuelles pour apprendre les principes de l’adresse au tir.

SEMAINE 6

FORMATION SUR LES PRODUITS CHIMIQUES, BIOLOGIQUES, RADIOLOGIQUES ET NUCLÉAIRES (CBRN).

Vous apprendrez comment vous protéger dans un environnement CBRN. Vous devrez également passer le test de conditionnement physique des FAC, le test d’aptitude aux fonctions de l’emploi dans les Forces armées canadiennes ou le test FORCE. Fitness for Operational Requirements of Canadian Armed Forces Employment (FORCE) test.

SEMAINE 7

SEMAINE DES COMPÉTENCES SUR LE TERRAIN.

Vous serez déployé au champ de tir et à la zone d'entraînement de Farnham, où vous vivrez dans des logements austères pendant une semaine, pratiquant les compétences militaires de base sur le terrain, y compris l'escalade en rappel et l'exercice simulé d'agent CBRN.

SEMAINE 8

EXERCICE NORMANDIE.

Vous participerez à une mission simulée où chaque candidat doit faire preuve de dynamisme et de motivation sous la direction de son personnel de peloton.

SEMAINE 9 (QMB)

SEMAINE DE GRADUATION.

Vous pratiquerez pour votre parade de graduation tout en nettoyant et en retournant l'équipement. Les parades de graduation ont lieu le jeudi après-midi, après quoi vous pouvez quitter l'école pour la soirée avec votre famille ou vos amis. Tôt vendredi matin, vous quitterez l'ELRFC pour votre prochain lieu d'entraînement.

SEMAINE 9 (QMBO)

LEADERSHIP ET PROCÉDURE DE COMBAT.

Vous apprendrez les théories de base du leadership ainsi que le processus de procédure de combat pour la planification et la conduite des missions tactiques.

SEMAINE 10 (QMBO)

EXERCICE PRÉ-VIMY.

Vous serez déployé à Farnham pour pratiquer la procédure de combat et la préparation et la livraison des ordres pour une mission de section de 10 à 15 candidats.

SEMAINE 11 (QMBO)

EXERCICE VIMY.

Vous serez déployé à Farnham pour mener une mission simulée où chaque candidat doit réussir sa propre mission au niveau de la section.

SEMAINE 12 (QMBO)

SEMAINE DE GRADUATION.

Que se passe-t-il après la graduation?

Tôt le vendredi matin de la semaine de graduation, vous quitterez vos quartiers et commencerez votre voyage vers votre prochaine base d'entraînement, soit par autobus militaire ou par transport commercial selon votre destination. Les candidats ne peuvent pas prendre de congé après la graduation, mais doivent attendre pour passer à leur prochaine base d'instruction.

Dans le cadre du processus de recrutement, tous les candidats devraient avoir discuté des cours requis et des lieux d'affectation possibles pour leur métier choisi. Le personnel confirmera votre prochaine affectation après la 6e semaine de QMB/QMBO. **Tous les nouveaux membres des FAC doivent comprendre qu'ils peuvent être affectés n'importe où au Canada et que les exigences en matière d'entraînement et d'emploi pour votre métier seront prioritaires sur toute préférence personnelle.**



Le test de conditionnement physique de l'instruction de base

Au cours de la première semaine de l'instruction de base, vous passerez le test de conditionnement physique de l'instruction de base. Le test est conçu pour confirmer que vous avez le niveau minimum de condition physique requis pour tenter la QMB ou la QMBO en toute sécurité. Des recherches scientifiquement validées ont confirmé le niveau de condition physique minimal requis, en dessous duquel les candidats courent un risque important de blessures graves. Le test comprend deux événements de [l'évaluation FORCE](#) ainsi qu'un test de marche pour évaluer la forme cardiovasculaire :

- le premier élément consiste à marcher 1,6 km en 15 minutes ou moins;
- le deuxième élément est les courses de 20 m, les candidats devront terminer en 46 secondes ou moins (FORCES);
- le troisième élément est la traînée de sacs de sable, les candidats devront terminer en 35 secondes ou moins (FORCES).

Si à la fin de la semaine 1 vous ne réussissez pas le test, vous serez transféré au peloton de réintégration à l'entraînement (PRE), phase 2. Dans le cas du PRE phase 2, vous passerez jusqu'à 45 jours à travailler sous la supervision d'un personnel professionnel de conditionnement physique civil. Vous pourrez essayer le test toutes les deux semaines et vous retournerez à l'entraînement une fois que vous aurez réussi le test. Si vous ne réussissez pas le test après ce programme de 45 jours, vous devriez vous attendre à être libéré des FAC. **L'expérience a montré que la grande majorité des candidats peuvent réussir le test après 28 jours s'ils font les efforts nécessaires, suivent une alimentation et une nutrition appropriées et suivent les conseils du personnel de conditionnement physique.**

Nous encourageons fortement tous les candidats à consulter le site web du PSP pour la routine pré-entraînement militaire de base pour obtenir des conseils en vue du test de conditionnement physique de l'instruction de base, ce qui inclut de faire une [auto-évaluation](#) à la maison. De plus, vous pouvez en apprendre davantage sur [l'évaluation FORCE](#).

Trajectoires de l’instruction de base

Il existe un certain nombre de raisons différentes pour lesquelles votre formation et votre qualification éventuelle pourraient être retardées pendant votre instruction 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 :

- si vous ne vous adaptez pas adéquatement à la vie militaire ou à la discipline;
- si vous n’assimilez pas l’entraînement correctement et que vous êtes en deçà des normes constamment;
- si vous n’assimilez pas la matière en classe de façon adéquate et avez échoué à trop de tests académiques;
- si vous ne réussissez pas le test de conditionnement physique de l’instruction de base à la semaine 1 ou l’évaluation FORCE à la semaine 6;
- si vous êtes blessé pendant le cours;
- si vous êtes incapable de démontrer une conduite militaire professionnelle.

Les candidats retirés de l’instruction sont transférés au peloton de réintégration à l’entraînement (PRE) où ils suivront un programme conçu pour les préparer à reprendre l’instruction. La plupart des candidats devraient s’attendre à deux tentatives pour terminer l’instruction de base, selon la nature spécifique de leurs défis, mais les candidats qui échouent à deux tentatives la QMB/QMBO pour des raisons de performance ou de conduite devraient s’attendre à être libérés des FAC. Les candidats au PRE recevront également des conseils et du soutien, peu importe les décisions prises par la chaîne de commandement, y compris la préparation des appels à la suite des décisions du commandant de l’école.



Tenue et comportement

Lorsque vous arrivez à l'ELRFC, vous devez porter une tenue appropriée pour parcourir de longues distances lors des procédures d'arrivée. Vous devez également être prêt à faire une bonne première impression auprès du personnel de votre cours et vous habiller d'une manière qui reflète que vous êtes un candidat sérieux qui a la motivation nécessaire pour réussir dans sa formation.

Cheveux - Les candidats auront la possibilité de se faire couper les cheveux à leurs propres frais au cours de la première semaine d’instruction de base. Peu importe le style de cheveux, les cheveux doivent être bien entretenus, soignés et ornés et refléter une image positive des FAC. Les cheveux ne doivent pas couvrir le visage ni tomber sur le visage lorsqu’ils sont inclinés vers l’avant. Les cheveux qui s’étendent sous l’arrière du col doivent être fixés à l’arrière. Les cheveux ne doivent pas empêcher le port du béret, l’équipement de protection individuelle tel qu’un masque à gaz ou un casque ni interférer avec l’efficacité du camouflage.

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.

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.

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.

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.

On peut [trouver en ligne](#) des renseignements complets sur le règlement sur les vêtements des Forces canadiennes, y compris des mesures d'adaptation pour les articles religieux ou les vêtements.

Cours prévus pendant les vacances d'hiver

Les cours qui doivent commencer en octobre/novembre et se terminer en janvier/février auront lieu pendant la pause hivernale : à ce moment-là, l'ELRFC cesse ses activités de formation et est fermée aux candidats. Tout candidat qui suit une formation pendant cette période sera envoyé en congé et on lui demandera de quitter l'ELRFC. Pour faciliter cela, les candidats doivent préparer leur plan de voyage pour la période des vacances d'hiver et être en mesure de réserver leur propre transport, mais une aide financière peut être offerte pour couvrir une partie des coûts, par l'intermédiaire de l'indemnité d'aide au déplacement en congé (ADC). **Il n'y a pas d'hébergement disponible pour rester à l'ELRFC pendant la période de congé.**

Si vous acceptez une offre d' enrôlement pour un cours d'hiver, il est impératif de se préparer :

- Avoir une idée de quel membre de la famille sera en mesure de vous héberger afin de passer ce congé, ou avoir un endroit sûr pour aller.
- Préparez-vous à acheter un billet d'avion/train/autobus pour rentrer chez vous seul, ou avec le soutien de vos amis ou de votre famille.
- Il se peut que l'aide au déplacement en congé (ADC) soit offerte pour couvrir certains coûts des membres admissibles. Cette somme sera remboursée après la période de congé. Vous recevrez une séance d'information sur l'ADC à l'ELRFC pour expliquer cet avantage.
- Vous aurez un accès limité à certaines ressources, comme un laboratoire informatique entièrement fonctionnel, pour vous aider à réserver vos déplacements.
- Avoir des économies pour votre déplacement en congé et pour couvrir les frais de transport.
- Avoir un plan B en cas de changement entre l' enrôlement et la période de congé à l'ELRFC.



Vous passerez une grande partie de votre première semaine d'instruction de base à vous déplacer autour à l'ELRFC ainsi que de la Garnison Saint-Jean. Il est important de porter des vêtements et des chaussures confortables, mais professionnels. Vous devrez également apporter un sac à dos et une bouteille d'eau pour la première semaine, que vous utiliserez pour transporter les documents administratifs. À compter de la deuxième semaine, vous porterez uniquement des vêtements et du matériel fournis par l'armée, et votre sac à dos civil servira à créer un « sac d'isolement », également appelé « iso bag » ou « sac d'hôpital ». En cas de blessure, de maladie ou d'hospitalisation, un sac d'isolement permettra à votre personnel de trouver rapidement un ensemble de vêtements propres et de fournitures à vous envoyer si vous êtes séparé de votre peloton d'entraînement. Il est recommandé d'apporter un sac à dos suffisamment grand pour contenir au moins deux ensembles de vêtements propres et des articles de toilette de base. Vous pouvez aussi apporter un sac de voyage pour l'utiliser comme sac d'isolement.

Au cours de la première semaine, vous visiterez également le centre d'économats des Forces canadiennes, ou CANEX. Vous pouvez acheter ici certains des articles de la liste des fournitures nécessaires. Le personnel du CANEX vous guidera dans la boutique et vous aidera à trouver rapidement tout ce dont vous avez besoin pour l'instruction de base.

Articles interdits

- Armes à feu ou tranchantes (c.-à-d. couteaux dont la lame est plus longue que 4 pouces).
- Toute forme de stimulant (comme les boissons énergisantes, le supplément préentraînement, l'éphédrine, les pilules de caféine, etc.)
- Articles à connotation sexuelle (magazines, photos, DVD, accessoires, etc.)

Articles à accès restreint

Tous les appareils électroniques (téléphones cellulaires, montres intelligentes, tablettes, ordinateurs portables, etc.). Votre personnel de peloton vous donnera des directives précises sur le moment où ils peuvent être utilisés. Vous êtes responsable de tout dommage à vos appareils électroniques si vous choisissez de les apporter. **Les montres intelligentes, particulièrement tout les modèles qui permettent la communication cellulaire ou toute autre connectivité (ex. : Apple Watch) sont interdits pendant l'instruction en garnison.**

- Les appareils électroniques de grand format et les appareils portatifs (ex. : console de jeu vidéo, télévision, ordinateurs de bureau et écrans, unité de climatisation, chauffe-espace) ne doivent pas être apportés pour l'instruction de base.
- L'équipement sportif et de plein air (ex. : sac de golf, skis, raquettes, tente) ne doivent pas être apportés pour l'instruction de base.

Bagages

Si vous voyagez à l'ELRFC par avion, train ou autobus selon les dispositions de votre centre de recrutement et que vous devez payer pour des bagages supplémentaires, vous devez payer ces frais de votre poche et conserver le reçu. Au cours de la semaine 1, vous présenterez une demande de remboursement des frais de déplacement engagés et ces frais vous seront remboursés.

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

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. Il est important pour les candidats de prendre connaissance de l'âge légal dans la loi québécoise en ce qui concerne la consommation de cannabis qui est fixée à 21 ans.

Pour éviter la confiscation de vos médicaments, vous devez avoir une copie de votre ordonnance (incluse dans la documentation requise). Pour tous les autres médicaments, ils doivent être dans de nouveaux contenants scellés. Les candidats peuvent apporter de la médication en vente libre tels que Tylenol, Advil ou toute autre médication contre la grippe. Ils peuvent également apporter des vitamines de base et de la protéine en poudre, pourvu qu'il soit dans des contenants neufs et scellés. La créatine est le seul autre supplément sportif autorisé. Les FAC encouragent tous les membres à n'acheter que des protéines, des vitamines et des suppléments qui ont été soumis à des tests de sécurité et de vérification des ingrédients par des tiers.

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.



LISTE D'ARTICLES

Vous porterez ces articles pendant la première semaine de votre instruction seulement avant que vos uniformes ne soient émis, ainsi que pendant tout congé de fin de semaine. Tous les vêtements civils doivent être modestes et respectueux.

Vêtements et équipement personnels

Les candidats doivent se présenter à l'ELRFC avec les éléments suivants :

- Sac à dos
- Sac de voyage (facultatif – si le sac à dos ne suffit pas pour le sac d'isolement)
- Montre de sport étanche avec fonction d'alarme – solaire ou à piles, **montre intelligente non acceptable** (devrait être disponible chez CANEX)
- Bouteille d'eau
- Manteau saisonnier
- Pantalon décontracté ou jean propre – minimum de 2
- Chemise à col, polo court ou t-shirt – minimum de 3
- Pull décontracté
- Sous-vêtements – minimum de 5
- Chaussettes de sport – minimum de 4
- Soutien-gorge au besoin – minimum de 6 (soutien-gorge de sport fortement recommandé)
- T-shirt athlétique (pour le test de conditionnement physique) – 2
- Short de sport (pour le test de conditionnement physique) – 2
- Chaussures de marche confortables – 1 paire
- Chaussures de sport ou de course – 1 paire
- Produits menstruels au besoin*
- Lingettes pH équilibrées*
- Contraception*
- Lunettes – le cas échéant, vous devez apporter deux paires

Articles obligatoires à inspecter

Pendant votre instruction de base, vous devrez organiser les vêtements et l'équipement de votre personnel de façon très précise dans vos locaux d'entraînement. Le fait de travailler ensemble en tant que peloton pour respecter la norme de mise en page requise pour l'inspection par votre personnel de cours sera une étape très importante dans le développement du travail d'équipe. Les éléments suivants sont requis pour votre formation, mais font aussi partie de la disposition spécifique de l'équipement. Vous pouvez les apporter avec vous à l'ELRFC ou, au contraire, vous pouvez les acheter pendant votre première semaine de visite du peloton à la CANEX. Vous recevrez également une avance de fonds de votre premier chèque de paye au cours de cette semaine pour vous aider à acheter ces articles si nécessaire.



- Sandales de douche – 1 paire
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Fil dentaire
- Savon – barre ou liquide
- Déodorant
- Shampoing (max 750ml)
- Trousse de toilette - taille maximale 38cm x 28cm x 23cm (Long. x Larg. x H)
- Serviette de douche de couleur unie - environ 80 x 130 cm (microfibre à séchage rapide fortement suggéré)
- Gant de toilette de couleur unie – doit correspondre à la serviette de douche
- Brosse à peluches
- Feuilles d'adoucisseur – 1 petite boîte
- Dosettes de détergent à lessive – minimum 30
- Ensemble de nettoyage des chaussures comprenant du vernis noir, des chiffons doux, un applicateur et une brosse à bottes
- Cintres en plastique blanc et solide identiques – 15
- Crème à raser et rasoirs – requis pour toute personne ayant des poils sur le visage ou le cou, afin de raser la peau à nue pour l'entraînement CBRN
- Filets, élastiques ou épingles à cheveux pour fixer les cheveux pendant l'entraînement
- Cadenas à clé – 2 avec clé identique, modèle Abus 55/50 (50 mm)
- Cadenas à combinaison – 4 cadenas identiques avec la même combinaison (Marque Masterlock ou Dudley cadenas à combinaison numérique 48mm, Masterlock modèle 178, ou Abus modèle 145/40 recommandé.)

Chaussures de sport. L'entraînement physique à l'ELRFC comprendra un mélange d'activités comme la course à pied, la musculation, la mobilité et les étirements, ainsi que des entraînements par intervalles de haute intensité. Il est important d'acheter une chaussure de sport polyvalente qui soit confortable pour les courses courtes (5 km ou moins), mais qui offre également de la stabilité pour des exercices comme les squats. Évitez les chaussures optimisées pour la course de longue distance, comme celles à rembourrage épais ou celles dont la courbe de la semelle est trop agressive et qui sont conçues pour vous propulser vers l'avant.



Bottes de combat. Les candidats recevront leur première série de bottes de combat à l'ELRFC (ce qui inclut les bottes à usage général et de pluie). Toutefois, nous encourageons tous les candidats à se préparer physiquement en suivant [le programme de formation en ligne PSP de préentraînement militaire de base](#) qui comprend des marches avec poids. Les candidats peuvent bénéficier à s'entraîner dans les mêmes bottes qu'ils porteront pendant leur instruction de base. Par conséquent, les candidats seront autorisés à porter des bottes de combat d'usage général achetées par leurs propres moyens si elles répondent aux conditions suivantes :

- Les bottes brunes sont préférées, mais le noir et le brun foncé sont acceptables ;
- Les bottes doivent être conçues pour fonctionner à des températures comprises entre 4 et plus de 35 degrés Celsius ;
- Doivent être d'au minimum 15 cm tout autour et de 23 cm à partir de l'intérieur de la botte, sur le dessus de la semelle interne, jusqu'au point le plus bas et à l'arrière de la botte ;
- Les semelles doivent être une semelle extérieure en caoutchouc nitrile, résistant au carburant, à l'huile et aux acides, et ne doivent pas porter de marques sur les planchers ;
- Les bottes doivent être de conception militaire et non pas une « chaussure de randonnée » civile ou commerciale ;
- Les bottes ne doivent pas utiliser de fermetures à glissière ;
- **Il est fortement recommandé de ne pas acheter une membrane imperméable ou une botte en « Gore Tex » comme bottes principales, car cela ne permettra pas une ventilation adéquate pendant l'entraînement à la garnison et les marches forcées. N'achetez pas de bottes isolées, même pour les séries hivernales de la QMB/QMBO. Nous recommandons de ne pas acheter plus d'une paire de bottes de combats avant d'être plus avancé dans votre carrière militaire.**

Voici des exemples de bottes de combat à usage général populaires et recommandées :

- Lowa Zephyr High ou Z-8S;
- Rocky S2V ;
- Salomon Quest Forces High ;
- Garmont T8 Bifida.

Veuillez noter que les membres de la Marine royale canadienne termineront leur instruction de base en portant l'uniforme et les bottes de combat standard du DCamC, mais qu'ils passeront à la tenue d'Uniforme de combat amélioré de la Marine (UCAM) pendant la semaine de graduation. Les membres de la MRC portent des bottes de sécurité noires avec la TCM, qui seront fournies à tous les candidats de la Marine. Les membres de la MRC conserveront leur uniforme du DCamC et pourront le porter lors d'affectations futures.



Notes sur certains éléments spécifiques

- **Produits menstruels et lingettes pH équilibrés.** Ceux qui ont besoin de ces produits devraient toujours les avoir avec eux lorsqu'ils sont à l'ELRFC. Le stress d'un nouvel environnement et les changements de vos habitudes quotidiennes peuvent faire que vos règles commencent de façon inattendue, alors vous devez être préparé avec les articles requis. Il est recommandé d'avoir toujours 2-3 tampons ou serviettes, une lingette équilibrée en fonction du pH et une paire de sous-vêtements propres dans un sac étanche dès le premier jour d'instruction.
- Les coupes menstruelles sont permises en garnison, mais ne sont pas recommandées pendant les phases sur le terrain, car la disponibilité d'eau propre dans l'environnement de l'entraînement sur le terrain peut ne pas garantir les ressources nécessaires pour nettoyer la coupe adéquatement et sur une base régulière. Les candidats peuvent également emporter leurs propres sous-vêtements étanches si désiré.
- Pendant la phase sur le terrain, les personnes qui ont leurs règles devraient continuer à transporter leur trousse de secours dans un sac étanche comprenant des serviettes et des tampons, des lingettes équilibrées en fonction du pH et des sous-vêtements de rechange. Ce sac doit être conservé dans votre poche ou votre sac de patrouille, car votre sac à dos pourrait être chargé dans le camion pour le transport vers et depuis le terrain et serait donc inaccessible.
- **Contraception.** Si vous utilisez un contraceptif qui nécessite une ordonnance, vous devriez en apporter suffisamment pour couvrir la durée de votre cours et un mois supplémentaire pour vous rendre à votre prochain lieu d'entraînement. Vous devez apporter toutes les ordonnances avec vous à votre rendez-vous de vaccination à l'hôpital de la base pour qu'elles soient ajoutées à votre profil médical pour des recharges.

Demandes d'adaptation de la formation

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 son instruction de base. Les aménagements doivent être raisonnables et ne pas nuire à la mission et aux ressources de l'école.

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.

Les mesures d'adaptation religieuse ou spirituelle, comme les pratiques alimentaires, l'habillement et le comportement, les exigences médicales et les pratiques religieuses ou spirituelles peuvent être demandées 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. Les cuisines de la garnison ne peuvent qu'accommoder les diètes de type kasher, halal et végétarienne. Des options végétaliennes sont disponibles pour la plupart des repas en garnison. Pendant l'entraînement en campagne, les seules rations de combat disponibles sont omnivores ou une combinaison d'options végétarienne/halal/casher; toutefois, des suppléments alimentaires végétaliens sont disponibles.

Des mesures d'adaptation pour les troubles d'apprentissage peuvent être demandées à l'arrivée à l'ELRFC conformément à la DOAD 5516-5, Mesures d'adaptation pour les troubles d'apprentissage pendant le recrutement, la formation et l'éducation. Les candidats ayant un trouble d'apprentissage diagnostiqué ou soupçonné doivent en informer le personnel de leur cours au cours de l'entrevue initiale et seront dirigés vers la Cellule de soutien à l'apprenant (CSA) à l'ELRFC.

DOCUMENTS REQUIS

Les documents suivants sont requis à l'arrivée pour compléter votre admission dans les forces armées, commencer votre paye et donner suite à votre cote de sécurité :

- ✓ certificat de naissance et certificat de citoyenneté canadienne, carte de résidence permanente ou
- ✓ certificat de naturalisation si né à l'extérieur du Canada;
- ✓ preuve du changement de nom (copie certifiée conforme) s'il y a lieu ;
- ✓ formulaire d'autorisation de sécurité COMPLÉTÉ (SCT 330-60 requête pour secret ou top secret) obtenu de votre centre de recrutement ;
- ✓ CF 100 – Demande/autorisation de congé des FC fournie par votre centre de recrutement;
- ✓ CF 742 – Personne(s) à contacter en cas d'urgence et DND 2587 – Identification des plus proches parents obtenus de votre centre de recrutement
- ✓ carte d'assurance sociale (NAS) ou document nécessaire ;
- ✓ Spécimen de chèque ou information de transfert bancaire ;
- ✓ bail avec preuve de paiements ou une preuve d'hypothèque, le cas échéant.

Les documents suivants doivent être apportés, le cas échéant :

- ✓ Toutes les prescriptions médicales ;
- ✓ Prescriptions de lunettes (prescrites dans la dernière année, incluant la valeur de distance pupillaire). Il est **fortement recommandé d'apporter deux (2)** paires de lunettes;
- ✓ 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;
- ✓ les certificats de naissance pour toute personne à charge – conjoint et enfants (copie certifiée conforme);
- ✓ certificat de mariage (copie certifiée conforme);
- ✓ déclaration sous serment concernant votre union de fait (originale);
- ✓ certificat de divorce (copie certifiée conforme);
- ✓ preuve d'un changement de statut médical;
- ✓ DND 1654 (remboursement des frais de déménagement).

Foire aux questions

Ma famille peut-elle assister à la parade de graduation?

Votre graduation aura lieu le dernier jeudi de votre cours en après-midi. Le personnel de votre cours vous donnera des détails sur la façon d'inviter votre famille à assister à la parade. Après la parade, vous pourrez rendre visite à votre famille et aux autres candidats au Mess O'Mega, un établissement de boissons alcoolisées agréé situé dans la base. Vous pourrez également quitter la base pour dîner et célébrer, mais vous devrez retourner à la base pour dormir.

Quand serai-je payé?

Les membres des FAC sont payés deux fois par mois, soit le 15e jour et le dernier jour ouvrable de chaque mois, ce qui représente la période de paye de milieu et de fin du mois. Les candidats doivent présenter leurs renseignements bancaires ou de dépôt direct à l'ELRFC, qui seront utilisés pour créer leur compte de paye pendant la semaine 1. Le premier paiement des nouveaux membres des FAC devrait être reçu à la fin de la deuxième période de paye pendant leur séjour à l'ELRFC. Par exemple, un candidat qui arrive entre le 1er et le 15e jour d'un mois recevra sa première paye à la fin de la période de paye du mois. Si un candidat arrive entre le 16e et le 30e jour du mois, il recevra sa première paye à la période de milieu du mois suivant.

Pendant la semaine 1, les candidats recevront une avance de 400 \$ pour couvrir les dépenses nécessaires au Canex ou au salon de coiffure.

Vais-je devoir payer les quartiers et rations ?

Lorsque les membres des FAC sont logés dans des quartiers militaires (comme vous le serez pendant votre séjour à l'ELRFC), les tarifs sont déduits de leur solde pour couvrir les coûts des rations et des quartiers. À ce moment-là, tous les candidats qui suivent leur instruction initiale auront leurs honoraires pour les rations et les quarts remis, ce qui signifie que ces honoraires seront automatiquement déduits chaque mois de votre paye. Ils seront alors remboursés à titre d'avantage imposable à la fin de chaque mois.

Vais-je recevoir L'indemnité différentielle de logement des Forces Canadiennes ?

Non. Les candidats ne peuvent pas appliquer pour l'IDLFC pendant l'instruction de base. Les nouveaux membres des FAC peuvent appliquer pour l'IDLFC une fois qu'ils auront été affectés à un endroit où ils seront éligibles à l'IDLFC avec l'autorité d'établir une résidence permanente. Pour la plupart des membres, ceci survient seulement une fois qu'ils auront conclu l'instruction spécifique à leur métier.

Puis-je changer de métier pendant l’instruction de base ?

Non. Pour demander un reclassement volontaire, vous devez avoir complété votre QMB ou votre QMBO. Le reclassement volontaire est un programme compétitif, et les dossiers sont retenus à la suite d’une commission formelle qui se tient trois fois par année. D’ici à ce que votre sélection soit formalisée pour un reclassement volontaire, vous devrez poursuivre l’instruction propre au métier d’enrôlement. Les candidats de l’ELRFC peuvent être autorisés à amorcer le processus de reclassement volontaire une fois qu’ils auront démontré un progrès acceptable dans leur instruction de base. Ceci est toutefois déterminé au cas par cas.

Serai-je tenu de passer le test d’aptitude des Forces canadiennes pendant que je suis à l’ELRFC ?

Le Test d’aptitude des Forces canadiennes (TAFC) ne fait plus partie du processus de sélection pour les nouveaux membres des FAC. Si un candidat échoue l’instruction spécifique à leur métier après l’instruction de base, il se peut qu’ils doivent passer le TAFC afin de déterminer les métiers possibles pour un transfert.

Puis-je avoir des visiteurs?

Selon votre phase d’instruction, vous serez autorisé à recevoir des visiteurs pendant l’instruction de base. Les visites pendant la semaine ou pendant la période d’endocinement sont interdites. Lorsque les visiteurs sont autorisés, ils sont limités au secteur orange de la Méga et ne peuvent visiter que les fins de semaine sans devoir pendant certaines heures. Cependant, de nombreux candidats trouvent qu’ils n’ont pas assez de temps pendant le cours et attendent jusqu’à leur graduation.

Puis-je recevoir du courrier ou des colis?

Vous pouvez recevoir des lettres ou des colis uniquement par l’entremise de Postes Canada. Vous ne pouvez pas commander de colis auprès d’Amazon ou d’autres services en ligne. Vous devrez informer ceux qui vous envoient des courriers de votre service et des numéros de cours.

Numéro de service
Grade, nom de famille, initiales
Numéro du cours
ELRFC
Garnison Saint-Jean
Boîte postale 100, Station Bureau-chef
Richelieu, QC, J0J 1R0

Que se passe-t-il si je suis blessé ou malade?

Les candidats à l'ELRFC reçoivent des soins médicaux de routine du Centre des services de santé des Forces canadiennes, situé dans la Garnison Saint-Jean, ou d'établissements médicaux civils situés dans la grande région de Montréal. Les candidats qui sont retirés de l'instruction en raison d'une blessure ou d'une maladie passeront à la phase 1 du peloton de réintégration à l'entraînement (PRE) pour se rétablir. Dans des circonstances exceptionnelles, les candidats peuvent être renvoyés chez eux pour se rétablir, mais dans la plupart des cas, ils resteront à l'ELRFC sous surveillance médicale. Il est possible que des blessures ou maladies importantes, y compris des conditions préexistantes ainsi que des blessures causées pendant l'instruction de base, puissent déclencher une libération médicale des FAC.

Dans les établissements de santé civils, le personnel de liaison médical militaire suivra l'évolution des candidats de l'ELRFC, mais ne restera pas avec eux. Dans les cas où un candidat est gravement blessé ou malade, un agent de liaison sera affecté pour communiquer avec sa famille, ce qui peut inclure l'assistance financière nécessaire pour se rendre dans la région de Montréal afin de l'aider.

Comment mes parents ou ma famille peuvent-ils communiquer avec l'école?

En cas de besoin immédiat de contacter un candidat, les membres de la famille peuvent appeler le Centre de coordination de l'École au (450) 358-7099, poste 7229. Il est important de noter que le personnel de l'ELRFC ne divulguera pas d'information sur le rendement ou les progrès d'un candidat à l'école. Les membres de la famille ne doivent pas s'attendre à être mis en contact immédiatement avec un candidat, mais des messages urgents seront transmis le plus rapidement possible.

ACCÈS À L'ELRFC

Vous vous déplacerez vers l'ELRFC le samedi précédant le début de votre cours. Il est impératif que vous confirmiez auprès de votre centre de recrutement si vous êtes affecté à la Garnison Saint-Jean ou à la Division Delta de la BFC Borden. Des instructions spécifiques pour les candidats de la Division Delta sont incluses dans une annexe à la fin du présent document.

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 le centre de recrutement local ou votre unité d'appartenance avant votre arrivée.



Transport commercial

Cette méthode comprend l'avion, le train, l'autobus et le taxi. Les candidats qui arrivent par transport commercial transiteront par la région de Montréal en empruntant l'aéroport Montréal-Trudeau, le dépôt d'autobus Berri-UQAM ou la gare de Dorval.

AÉROPORT DE MONTRÉAL-TRUDEAU

Dès votre arrivée à l'aéroport Montréal-Trudeau, rendez-vous au point de rassemblement situé à proximité du carrousel des bagages des vols domestiques. Un membre militaire en uniforme attendra juste à l'extérieur du point de collecte des bagages de 9 h à 16 h tous les samedis.

Des navettes partiront de la zone de rassemblement à l'aéroport Montréal-Trudeau pour se rendre à l'ELRFC à 10 h, 12 h, 14 h et 16 h tous les samedis.

Si la navette ou l'instructeur n'est pas présent aux heures désignées, communiquez avec le personnel en devoir de l'ELRFC au (450) 358-7099, poste 7229 pour obtenir des instructions supplémentaires.

TERMINUS D'AUTOBUS BERRI-UQAM

Si vous arrivez au terminus d'autobus Berri-UQAM entre 5 h et 14 h 30 le samedi, prenez la navette aéroportuaire (service toutes les 20 minutes) afin de vous rendre à l'aéroport au coût de dix dollars, payable en espèces. Une fois arrivé, vous devrez vous rendre au carrousel des bagages des vols domestiques afin de rejoindre le membre militaire en uniforme présent au point de rassemblement.

GARE DE DORVAL

Si vous arrivez à la gare de train Dorval entre 5 h et 15 h le samedi, utilisez le service de navette AirConnect de Via pour vous rendre au point de rassemblement à l'aéroport. La navette est garée devant l'entrée de la gare de train et effectue le trajet vers l'aéroport à intervalles réguliers. Une fois arrivé, vous devrez vous rendre au carrousel des bagages des vols domestiques afin de rejoindre le membre militaire en uniforme présent au point de rassemblement.

TAXI

Les candidats qui arrivent à l'aéroport ou au Terminus d'autobus avant 5 h ou après 15 h peuvent se rendre à l'ELRFC en taxi, au coût d'environ 115 \$ remboursable avec preuve de paiement.

VÉHICULE AUTOMOBILE PERSONNEL

Si vous ou un membre de votre famille êtes en route pour l'ELRFC, les directions à la garnison de Saint-Jean se trouvent sur n'importe quel GPS ou application de navigation. De nombreuses applications de navigation, y compris Google Maps, identifient par erreur la route devant l'ELRFC comme étant une autoroute à deux voies et suggèrent un long détour ou se dirigent vers l'entrée arrière qui ne peut être accessible aux visiteurs. Cela peut être corrigé en définissant votre destination comme étant **20 Chemin du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)** L'ELRFC se trouve dans la « mégastructure » Général Jean-Victor Allard, sur le côté est du Grand Bernier et peut être facilement localisé une fois que vous êtes à proximité.

Pneus d'hiver. Du 1^{er} décembre au 15 mars, tous les véhicules immatriculés au Québec doivent être munis de pneus d'hiver. Des exemptions sont possibles (voir le site de la SAAQ). L'ELRFC recommande fortement l'installation de pneus d'hiver pour des raisons de sécurité.



SE RAPPORTER AU DEVOIR

Si vous arrivez en navette, le personnel à bord de la navette vous fournira des directives.

Si vous arrivez en transport personnel ou en taxi, vous devrez vous présenter au Centre de coordination de l'École situé à la porte 154 de la Méga, également connu sous le nom emblématique de « Porte verte ».

Une fois que vous serez arrivé, votre personnel d'instruction attendra pour amorcer les procédures d'admission, suivez leurs instructions.

LISTE DE CONTRÔLE FINALE

DATE D'ARRIVÉE ET MODE DE DÉPLACEMENT

- ☐ Vérifiez les documents de votre centre de recrutement, confirmez la date de votre rapport ainsi que le lieu de votre cours en tant que ELRFC Saint-Jean ou ELRFC détachement Borden.
- ☐ Vérifiez vos informations de voyage telles qu'elles ont été reçues de votre centre de recrutement, confirmez la date et les numéros de votre vol ou confirmez votre itinéraire et votre horaire si vous voyagez en voiture.
- ☐ Passez en revue les informations disponibles pour votre profession militaire sélectionnée sur Forces.ca. Assurez-vous d'être au courant des prochaines étapes de formation et des lieux d'affectation potentiels pour le métier que vous avez choisi – vous ne rentrerez pas chez vous après l'instruction de base.
- ☐ Si vous assistez à un cours qui est divisé pendant les vacances des fêtes, assurez-vous d'avoir un plan de l'endroit où passer la période de congé obligatoire de 4 semaines.

EMBALLEZ VOS DOCUMENTS IMPORTANTS

- ☐ Certificat de naissance ou certificat de citoyenneté canadienne, carte de résidence permanente ou certificat de naturalisation si vous êtes né à l'extérieur du Canada
- ☐ Preuve de changement de nom (copie certifiée conforme), s'il y a lieu
- ☐ Formulaire d'autorisation de sécurité dûment rempli (SCT 330-60 requête pour secret ou top secret) obtenu de votre centre de recrutement
- ☐ CF 100 – Demande/autorisation de congé des FC fournie par votre centre de recrutement
- ☐ CF 742 – – Personne(s) à contacter en cas d'urgence et DND 2587 – Identification des plus proches parents obtenus de votre centre de recrutement
- ☐ Carte d'assurance sociale (NAS) ou documents nécessaires
- ☐ Spécimen de chèque ou information de transfert bancaire
- ☐ Bail avec preuve de paiements ou une preuve d'hypothèque, le cas échéant
- ☐ Toutes les prescriptions médicales courantes
- ☐ Votre prescription courante de lunettes avec une valeur de distance pupillaire
- ☐ Certificats de naissance pour toute personne à charge – conjoint et enfants (copie certifiée conforme)
- ☐ Certificat de mariage, affidavit concernant l'union de fait ou certificat de divorce (copie certifiée conforme)
- ☐ Preuve de changement de statut médical, s'il y a lieu
- ☐ DND 1654 (Remboursement des frais de déménagement), s'il y a lieu

BAGAGES ET ARTICLES PERSONNELS

- ☐ Sac à dos
- ☐ Sac de voyage (facultatif – si le sac à dos ne suffit pas pour le sac d'isolement)
- ☐ Montre de sport étanche avec fonction d'alarme – solaire ou à piles, **montre intelligente non acceptable** (également disponible chez CANEX)
- ☐ Bouteille d'eau
- ☐ Manteau saisonnier
- ☐ Pantalon décontracté ou jean propre – minimum de 2
- ☐ Chemise à col, polo court ou t-shirt – minimum de 3
- ☐ Pull décontracté
- ☐ Sous-vêtements – minimum de 5
- ☐ Chaussettes de sport – minimum de 4
- ☐ Soutien-gorge au besoin – minimum de 6 (soutien-gorge de sport fortement recommandé)
- ☐ T-shirt athlétique (pour le test de conditionnement physique) – 2
- ☐ Short de sport (pour le test de conditionnement physique) – 2
- ☐ Chaussures de marche confortables – 1 paire
- ☐ Chaussures de sport ou de course – 1 paire
- ☐ Produits menstruels, lingettes pH équilibrées et contraception au besoin
- ☐ Lunettes – le cas échéant, vous devez apporter deux paires



ANNEXE DIVISION DELTA

La Division Delta de l'ELRFC a été créée en 2023 et offre le cours de QMB à la BFC Borden. Alors que jusqu'à 27 pelotons s'entraînent simultanément à l'ELRFC Saint-Jean, deux pelotons s'entraînent simultanément à la Division Delta. Bien que les installations soient différentes, les deux emplacements offrent exactement la même qualification et offrent une expérience d'instruction pleine de défis, mais grandement enrichissante à nos candidats.

Les candidats affectés à la Division Delta seront le plus souvent ceux qui doivent poursuivre leur formation professionnelle dans des écoles situées à la BFC Borden. Si un candidat affecté à la Division Delta échoue au TAFC, est blessé ou est retiré de l'entraînement, il doit s'attendre à être transféré à l'ELRFC Saint-Jean pour son rétablissement ou sa réaffectation pour une deuxième tentative de la QMB.

Procédures à l'arrivée

Il existe deux méthodes pour se rendre à la Base de Borden : le transport commercial ou le véhicule personnel. Votre mode de déplacement doit être coordonné avec votre centre de recrutement local avant de partir pour l'instruction.

AÉROPORT PEARSON DE TORONTO

À votre arrivée à l'aéroport Pearson, un instructeur en uniforme vous attendra et le transport sera organisé à partir des arrivées de l'aéroport Pearson vers la BFC Borden.

VÉHICULE AUTOMOBILE PERSONNEL, TAXI OU NAVETTE (VOIR PARA. 7)

Les candidats qui arrivent en véhicule automobile personnel (VP), en taxi ou en navette doivent se présenter au bâtiment T-115, situé sur le chemin Congo, BFC Borden, pour obtenir les clés de leur chambre et leurs cartes de rations. Le personnel du cours vous y accueillera également.

Numéros de téléphone importants

Voici des numéros de téléphone importants si vous rencontrez des problèmes ou avez de la difficulté à vous rendre à la BFC Borden :

Officier en devoir de la QMB de l'ELRFC: (705)-790-9148

Sergent des opérations de l'ELRFC : (705) 424-1200 ext. 4036

N'oubliez pas de conserver une copie de vos reçus pour les dépenses liées aux repas pendant le voyage, ainsi que les reçus des services de navettes et/ou des frais de taxi. Vous serez remboursé après votre arrivée. shuttle services and /or cab fees. You will be reimbursed after your arrival.

TRANSPORT LOCAL

Les candidats vivant dans la région de Simcoe peuvent se rendre par leurs propres moyens à la BFC Borden. Il est important que vous informiez votre centre de recrutement de vos intentions à des fins de coordination.

TAXI / NAVETTE

Lorsque le transport du MDN ne peut être organisé, les candidats qui arrivent à l'aéroport ou à la gare routière en dehors des heures de transport en commun sont autorisés à se rendre à la BFC Borden en taxi ou en navette, moyennant un coût maximal de 120 \$ qui peut être réclamé avec une preuve de paiement. Si plusieurs candidats partagent la navette, un seul reçu peut être soumis. Le service de navette recommandé est le suivant : <https://www.simcoecountyairportservice.ca>

Directives pour la conduite

DE TORONTO :

- a. Prendre l'autoroute Gardiner Ouest.
- b. Prendre la sortie 139 et continuer sur l'ON-427.
- c. Prendre l'ON-401 Est.
- d. Prendre la sortie 359 pour rejoindre l'ON-400 Nord.
- e. Prendre la sortie Ontario 89/Simcoe Rd 89 en direction de Cookstown/Alliston.
- f. Tourner à droite sur County Rd 56.
- g. Tourner à gauche sur 5th Side Rd.
- h. Tourner à droite sur County Rd 10.
- i. Tourner à gauche sur County Rd 21.
- j. Tourner à droite sur Ortona Rd/County Rd 15. Des panneaux indiquent Camp Borden. Suivre les panneaux de l'ELRCF jusqu'au Dyte Hall.
- k. Tourner à gauche sur Craftsman Rd.
- l. Tourner à droite sur Centre St. Dyte Hall sera sur votre droite.

DE GATINEAU/OTTAWA :

- m. Prendre l'autoroute Ottawa 174 O.
- n. Rejoindre la Transcanadienne/ON-417.
- o. Prendre la sortie ON-416 S en direction de l'ON-401.
- p. Prendre la sortie ON-400/Barrie/Black Creek/Weston Rd.
- q. Rejoindre l'ON-401 O.
- r. Prendre la sortie 359 pour rejoindre l'ON-400 N.
- s. Suivre les étapes e à l des instructions ci-dessus.

Carte de la Base de Borden

