



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

**CANADIAN FORCES LEADERSHIP  
AND RECRUIT SCHOOL**

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

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



Lcol R.G. Bédard, CD  
Commandant ELRFC

LCol R.G. Bédard,CD  
Commandant CFLRS

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

Je suis certain que vous apprécierez votre séjour parmi nous. Les cours sont exigeants physiquement et mentalement. Vous tirerez profit tout au long de votre carrière des connaissances que vous acquerrez et des contacts que vous vous ferez. Faites preuve d'ouverture d'esprit et de curiosité et profitez au maximum de cette occasion d'apprentissage qui vous est offerte. Je vous souhaite la meilleure des chances.

I would like to congratulate you for being selected as a candidate at the Canadian Forces Leadership and Recruit School (CFLRS). As Commandant of the School, I extend my personal welcome to you. The purpose of this information booklet is to help you with your preparation in order to ensure that you are comfortable in your new environment.

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

## Mission de l'ELRFC

1. La mission de l'ELRFC est de former et développer professionnellement la prochaine génération des Forces armées canadiennes (FAC) moralement, mentalement, physiquement et intellectuellement afin de rehausser l'excellence au sein de la profession des armes.

## Cours offerts

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

- a. Qualification militaire de base (QMB) (12 semaines);
- b. Qualification militaire de base des officiers (QMBO) (14 semaines);
- c. QMBO condensée pour les officiers des Services de santé et les Aumôniers (CSSA)(4 semaines en résidence);
- d. QMBO – Module 1 (7 semaines);
- e. QMBO PFOR U. Civ. – Module 2 (8 semaines);
- f. QMBO (Col. Mil.) – Module 2 (7 semaines);
- g. QMB pour les candidats du Programme de formation subventionnée pour les militaires du rang.

## CFLRS Mission

1. CFLRS mission is to train and professionally develop the next Canadian Armed Forces (CAF) generation morally, mentally, physically and intellectually in order to uphold excellence in the profession of arms.

## Courses Offered

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

- a. Basic Military Qualification (BMQ) (12 weeks);
- b. Basic Military Officer Qualification (BMOQ) (14 weeks );
- c. Condensed Health Services and Chaplain BMOQ (CHSC) (4 weeks in residence);
- d. BMOQ – Module 1 (7 weeks);
- e. BMOQ ROTP Civ. U. – Module 2 (8 weeks);
- f. BMOQ (Mil. Col) – Module 2 (7 weeks); and
- g. BMQ for Non Commissioned Member Subsidized Education Plan candidates.

### **Description de l'entraînement de base**

3. En plus d'enseigner les connaissances militaires de base communes à tous les métiers et les éléments, le cours vise aussi à développer un état d'esprit et une étiquette militaires, ainsi que l'endurance physique et mentale nécessaires à la profession des armes. L'entraînement de base est demandant physiquement, moralement et mentalement et repose sur les valeurs fondamentales des FAC : le devoir, la loyauté, l'intégrité et le courage.

4. Votre cours sera composé d'environ 62 % de formation académique avec étude et examens théoriques; d'environ 25 % de formation en campagne avec examens pratiques; et 13% de votre cours sera attribué à l'entraînement physique.

### **Qualification militaire de base**

5. La QMB est le cours d'entraînement de base pour les militaires du rang des FAC. Le cours est d'une durée de 12 semaines et enseigne les compétences essentielles et les connaissances nécessaires pour réussir dans le contexte militaire.

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

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

### **Basic Training Description**

3. Basic training provides the knowledge that is common to all trades and elements, and develops a military state of mind and behavior, the mental and physical endurance and the combat skills necessary for the profession of arms. The training is physically, mentally and morally demanding and lays its foundation on the fundamental values of the CAF: Duty, Loyalty, Integrity and Courage.

4. The course is composed of 62% classroom training with study and theoretical exams; 25% of field training with practical exams; and 13% is devoted to physical training.

### **Basic Military Qualification**

5. The BMQ is the CAF basic training program for future non-commissioned members. The course is 12 weeks long and provides the core skills and the common military knowledge required to succeed in a military environment.

### **Basic Military Officer Qualification**

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

## Évaluation initiale de la condition physique

7. Au cours de la première semaine d'entraînement de base, les candidats seront soumis à l'évaluation de leur condition physique. L'évaluation initiale de la condition physique sera composée des quatre épreuves de l'Évaluation FORCE. Visionnez les vidéos des quatre épreuves de l'Évaluation FORCE sur le site de la Division des Programmes de soutien du personnel ([www.cfmws.com](http://www.cfmws.com)). Vous devez atteindre la norme de chacune des quatre épreuves afin d'entamer votre cours de QMB/QMBO.

8. Les candidats (réservistes) de QMBO CSSA doivent avoir complété un Test FORCE valide avant leur arrivée.

## Préparation avant l'entraînement

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

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

## Initial Physical Fitness Evaluation

7. During the first week of basic training, candidates will undergo a physical fitness evaluation. The initial physical fitness evaluation will consist of the FORCE Evaluation. Watch the videos of the four components of the FORCE Evaluation on the Personnel Support Programs (PSP) web page ([www.cfmws.com](http://www.cfmws.com)). You must achieve the standard for all of the four components of the FORCE Evaluation in order to continue with your BMQ/BMOQ course.

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

## Preparing for Training

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

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

liaison universitaire le plus tôt possible. Vous serez tenu responsable si vous ne le faites pas.

possible. You will be held responsible if you fail to do so.

### **Procédures d'arrivée**

10. **Vous devez vous présenter au plus tard à 20h00 le samedi avant le début de votre cours.**

Les instructions détaillées pour se rendre à l'ELRFC sont en annexe A – Procédures d'arrivée.

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

### **Tenue**

12. Lorsque vous vous présenterez à l'ELRFC, vous devez porter une tenue convenable et confortable puisque vous aurez à marcher de longues distances lors des formalités d'arrivée. Chandail à collet (ou équivalent pour femme) et pantalons confortables. Ne vous présentez pas en sandales de plage.

### **Routine quotidienne**

13. Une journée d'entraînement typique consiste en :

- a. 05h00 : réveil;
- b. 05h10 : entraînement physique matinal;
- c. 06h30 : déjeuner;
- d. 07h00 : inspection des quartiers et début de la formation;
- e. 11h30 : dîner;
- f. 12h30 : formation;

### **Arrival Procedures**

10. **You must report for duty no later than 2000 hrs on the Saturday preceding your course.** Detailed instructions on how to get to CFLRS can be found at Annex A – Arrival Procedures.

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

### **Dress**

12. When you arrive at CFLRS, you must wear appropriate attire to be able to walk long distances when conducting your arrival procedures. Collared shirts and comfortable pants (or equivalent for females) are recommended. Do not report in beach-style sandals.

### **Daily Routine**

13. A typical training day at CFLRS consists of:

- a. 0500 hrs: wake up;
- b. 0510 hrs: morning physical training;
- c. 0630 hrs: breakfast;
- d. 0700 hrs: inspection of quarters and beginning of instruction;
- e. 1130 hrs: lunch;
- f. 1230 hrs: instruction;

- g. 17h00 : souper;
- h. 18h00 : tâches communes, hygiène personnelle, périodes d'études;
- i. 23h00 : couvre-feu.

### **Période d'endocritinement**

14. Les candidats auront des libertés restreintes pendant les quatre premières fins de semaine du cours, avec de l'entraînement prévu les samedis et dimanches. Après cette période, les demandes de congé les fins de semaines seront accordées selon votre performance à l'entraînement. Cette période vise à développer les habiletés de base, à faciliter l'intégration à la vie militaire et à développer l'esprit d'équipe entre les membres du peloton.

### **Valeurs militaires**

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

### **Comportements attendus**

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

### **Consommation d'alcool et/ou drogues illicites**

17. La consommation d'alcool est interdite, sauf dans certaines circonstances (ex. au Mess O'Méga durant les fins de semaines de congé). De plus, toute activité liée aux drogues illicites (possession, consommation, commerce, etc.) n'est pas tolérée. Les contrevenants s'exposent à des mesures disciplinaires et/ou administratives, allant jusqu'à la libération des FAC.

- g. 1700 hrs: dinner;
- h. 1800 hrs: common station jobs, personal hygiene, study period; and
- i. 2300 hrs: lights out.

### **Indoctrination period**

14. Candidates will have restricted free time for the first four weekends, with training scheduled on Saturdays and Sundays. After this initial period, requests for leave on the weekend will be granted depending upon your training performance. This period helps to develop basic skills, facilitates the integration to the military life, and develops team spirit among the members.

### **Military values**

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

### **Expected Behaviour**

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

### **Alcohol and/or Drug Consumption**

17. Alcohol consumption is prohibited at CFLRS except under special circumstances (i.e. an off duty weekend at the Mess O'Mega). However, all uses and/or activities linked to illegal drugs (possession, consumption, commerce, etc.) are not tolerated. Violators may face disciplinary and/or administrative measures up to release from the CAF.

## Articles interdits

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

## Matériel restreint

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

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

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

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

## Prohibited Articles

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

## Restricted Materials

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

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

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

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



## Services offerts

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

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

## Adresse postale

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

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

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

## Numéro de téléphone d'urgence

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

## Services Available

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

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

## Mailing address

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

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

Note. You are required to inform your family and friends of your service and course number.

## Emergency Telephone Number

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

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

### **Visiteurs**

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

### **Équipement**

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

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

### **Bagage**

28. Les surplus de bagages sont autorisés selon les directives des Forces canadiennes sur les voyages en service temporaire.

29. Les bagages non-accompagnés (BNA) doivent être autorisés par l'unité d'appartenance du membre. Tout BNA doit être envoyé quatre semaines avant le début du cours et ce, afin de s'assurer qu'il soit disponible à votre arrivée.

### **Vivres et logement**

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

a. Militaires du rang (célibataire) :

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

### **Visitors**

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

### **Kit List**

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

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

### **Baggage**

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

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

### **Rations and Quarters**

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

a. Non-commissioned members

- |    |  |   |
|----|--|---|
|    | 627,80\$;  | (single): \$627,80;   |
| b. | Militaires du rang (marié/union de fait) : 527,87\$; | b. Non-commissioned members (married/common law): \$527,87; |
| c. | Officiers (célibataire) : 648,41\$;                  | c. Officers (single): \$648,41; and                         |
| d. | Officiers (marié/union de fait) : 527,87\$.          | d. Officers (married/common law): \$527,87.                 |

### Documents à apporter à l'arrivée

31. Les documents suivants sont requis à votre arrivée :

- a. Certificat de naissance et certificat de citoyenneté canadienne si vous êtes né à l'extérieur du Canada;
- b. Carnet de vaccination;
- c. Formulaire d'attestation de sécurité dûment rempli (obtenu du Centre de recrutement);
- d. CF 100 – Demande/autorisation de congé fourni par le Centre de recrutement (autorisation de congé);
- e. CF 742 – Avis d'urgence personnelle et DND 2587 – Identification des plus proches parents du Centre de recrutement;
- f. Carte d'assurance sociale;
- g. Argent comptant (au moins 150 \$);
- h. Spécimen de chèque (pour fin de paye);
- i. Votre bail ou preuve hypothécaire.

32. Les documents suivant sont requis

### Required Documents and Items

31. The following documents are required on arrival:

- a. Birth Certificate and Certificate of Canadian Citizenship or Certificate of Naturalization if you were born outside Canada;
- b. Vaccination booklet;
- c. Completed Security clearance form (obtain from Recruiting Center);
- d. CF 100 – Leave Request Authorization provided by Recruiting Center;
- e. CF 742 – Emergency Contact Notification and DND 2587 – Next of Kin Identification from Recruiting Center;
- f. Social Insurance (SIN) card;
- g. Cash (minimum \$150);
- h. Void cheque (for pay purposes); and
- i. Your lease or proof of mortgage.

32. The following documents are required only

seulement si applicable :

- a. prescriptions médicales;
- b. prescriptions pour verres correcteurs;
- c. acte de naissance de vos personnes à charge (copie certifiée conforme);
- d. acte de mariage (copie certifiée conforme);
- e. affidavit pour union de fait (original);
- f. certificat de divorce (copie certifiée conforme);
- g. preuve de changement de nom (copie certifiée conforme);
- h. preuve de changement de votre condition médicale;
- i. DND 1654 (remboursement de frais de déménagement);
- j. DND 279 – Programme FORCE, preuve de l'évaluation physique (seulement pour les candidats réservistes de QMBO CSSA);
- k. CF-100 pour le congé après le cours de votre unité d'appartenance; et
- l. feuille de route (réserviste)

#### Site internet

33. Pour plus d'information, veuillez consulter le site internet de l'ELRFC à l'adresse suivante : <http://www.forces.gc.ca/fr/instruction-etablissements/ecole-de-recrues.page>?

if applicable:

- a. medical prescriptions;
- b. eyeglass prescriptions;
- c. birth certificates for any dependents (certified true copy);
- d. marriage certificate (certified true copy);
- e. affidavit respecting your common-law relationship (original);
- f. certificate of divorce (certified true copy);
- g. proof of name change (certified true copy);
- h. proof of change in medical status;
- i. DND 1654 (reimbursement of moving expenses);
- j. DND 279 – FORCE Program, proof of evaluation (For BMOQ CHSC Reservist candidates only);
- k. CF-100 for post-course leave from your home unit; and
- l. Route Letter (Reservist)

#### Web Site

33. For more information, please visit the CFLRS web site at the following address: <http://www.forces.gc.ca/en/training-establishments/recruit-school.page>?

### **Procédures d'arrivées**

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

#### **Moyen commercial**

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

#### **Véhicule personnel**

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

#### **Se rapporter pour le service**

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

### **Arrival Procedures**

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

#### **Commercial Transport**

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

#### **Personal Motor Vehicle**

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

#### **Reporting For Duty**

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

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

**Aéroport Montréal-Trudeau:**

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

- a. 14 h 00 le samedi;
- b. 19 h 00 le samedi.

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

- a. 15 h 00 le samedi;
- b. 20 h 00 le samedi.

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

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

**Terminus d'autobus Berri-UQAM**

5. Si vous arrivez au terminus entre 06 h 00 et 18 h 00 le samedi, vous devez prendre la navette aéroportuaire (départ aux 20 minutes) qui vous conduira à l'Aéroport de Montréal-Trudeau au coût de dix dollars payable en espèce. Vous devrez vous rendre dans la zone des arrivées domestiques à proximité du carrousel de bagages pour

**Montreal-Trudeau Airport**

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

- a. 1400 hrs Saturday; and
- b. 1900 hrs Saturday.

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

- a. 1500 hrs Saturday; and
- b. 2000 hrs Saturday.

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

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

**Berri-UQAM Bus Depot**

5. If you arrive at the bus depot between 0600 hrs and 1800 hrs on Saturday, you are to use the airport shuttle service (service every 20 minutes) to move to the airport at a cost of ten dollars payable in cash. Once at the airport, you are to move to the domestic baggage carousel to link up with the instructor in uniform at the assembly point. From there,

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

prendre l'autobus avec les autres arrivants. Se référer aux paragraphes 1 et 2 pour les procédures à suivre.

**Gare de train Dorval**

6. Si vous arrivez à la gare de train entre 06 h 00 et 18 h 30 le samedi, vous devez utiliser le service AirConnect de Via qui vous conduira à l'Aéroport Montréal-Trudeau. La navette est garée devant l'entrée de la gare de train et fait des allers-retours à intervalles réguliers. À l'Aéroport, vous devrez vous rendre dans la zone des arrivées domestiques à proximité du carrousel de bagages pour prendre l'autobus avec les autres arrivants. Se référer aux paragraphes 1 et 2 pour les procédures à suivre.

**Utilisation du Taxi**

7. Les candidats qui arrivent à l'aéroport ou au terminus d'autobus avant 06h00 ou après 20h00 sont autorisés à se rendre à l'ELRFC en taxi, au coût approximatif de 90\$ remboursable avec preuve de paiement.

follow the directions above in paragraphs 1 and 2.

**Dorval Train Station**

6. If you arrive at the train station between 0600 hrs and 1830 hrs on Saturday, you are to use the Via AirConnect shuttle service to make your way to the assembly point at the airport. This shuttle will be parked in front of the train station and runs between the airport and the train station on a regular basis. Once at the airport, you are to move to the domestic baggage carousel to link up with the instructor in uniform at the assembly point. From there, follow the directions above in paragraphs 1 and 2.

**Taxi Use**

7. Candidates who arrive at the airport or at the bus station before 0600 hrs or after 2000 hrs are allowed to go to CFLRS by taxi, at a cost of \$ 90 refundable with proof of payment.

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

**Indications routières**

**Driving Directions**

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. De Montréal :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Traverser le pont Champlain;</li><li>b. Suivre la direction de l'Autoroute 10 Est;</li><li>c. De l'Autoroute 10, suivez les directions au paragraphe 5.</li></ul> <p>2. De Québec :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Suivre l'Autoroute 20 Ouest (Transcanadienne);</li><li>b. Prendre la sortie pour l'autoroute 30 Ouest;</li><li>c. Prendre l'Autoroute 10 Est;</li><li>d. De l'Autoroute 10, suivez les directions au paragraphe 5.</li></ul> <p>3. De Gatineau / Ottawa :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. L'Autoroute 417 Est devient l'Autoroute 40 Est au Québec;</li><li>b. Prendre la sortie 32 – Autoroute 540/Autoroute 20/ON-401/Salaberry de Valleyfield/Toronto;</li><li>c. Continuer sur l'Autoroute 30 Est (autoroute à péage);</li><li>d. Prendre l'Autoroute 10 Est;</li><li>e. De l'Autoroute 10, suivez les directions au paragraphe 5.</li></ul> | <p>1. From Montreal:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Cross the Champlain Bridge;</li><li>b. Follow directions to Highway 10 East; and</li><li>c. From Highway 10, follow the directions in paragraph 5.</li></ul> <p>2. From Québec City:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Take highway 20 West (Trans-Canada);</li><li>b. Take Highway 30 West;</li><li>c. Take Highway 10 East; and</li><li>d. From Highway 10, follow the directions in paragraph 5.</li></ul> <p>3. From Gatineau / Ottawa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Take Highway 417 East, which becomes Highway 40 East at the Quebec border</li><li>b. Take exit #32 – Autoroute 540/Autoroute20/ON-401/Salaberry de Valleyfield/Toronto;</li><li>c. Continue on Highway 30 East (toll road);</li><li>d. Take Highway 10 East; and</li><li>e. From Highway 10, follow the directions in paragraph 5.</li></ul> |
|---|--|



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

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

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

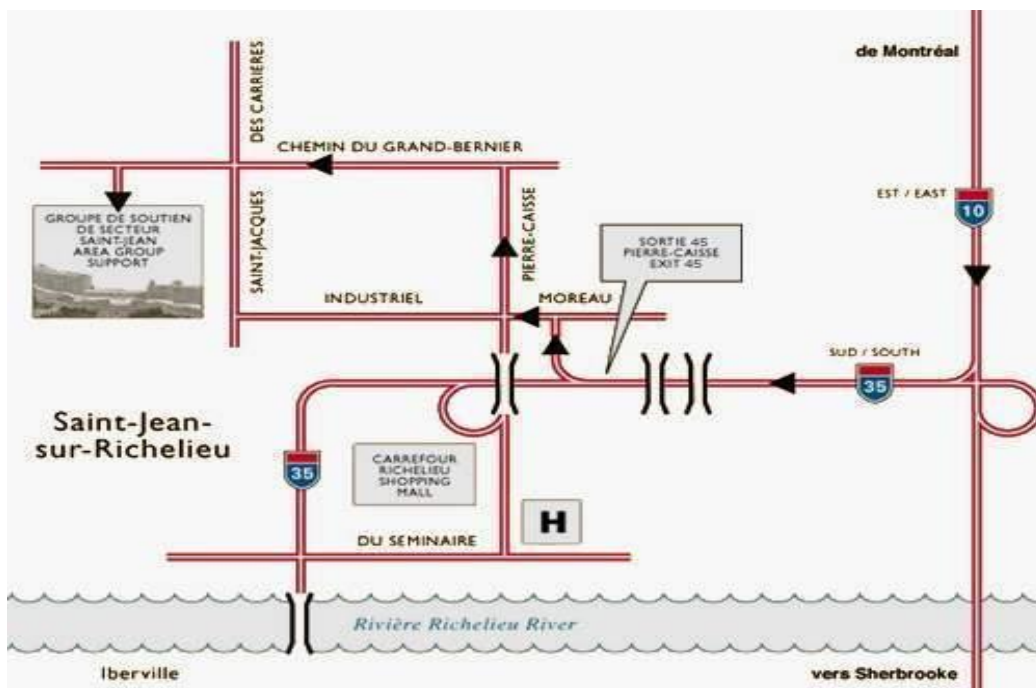
Carte de la région de Montréal

Map of Montreal Area



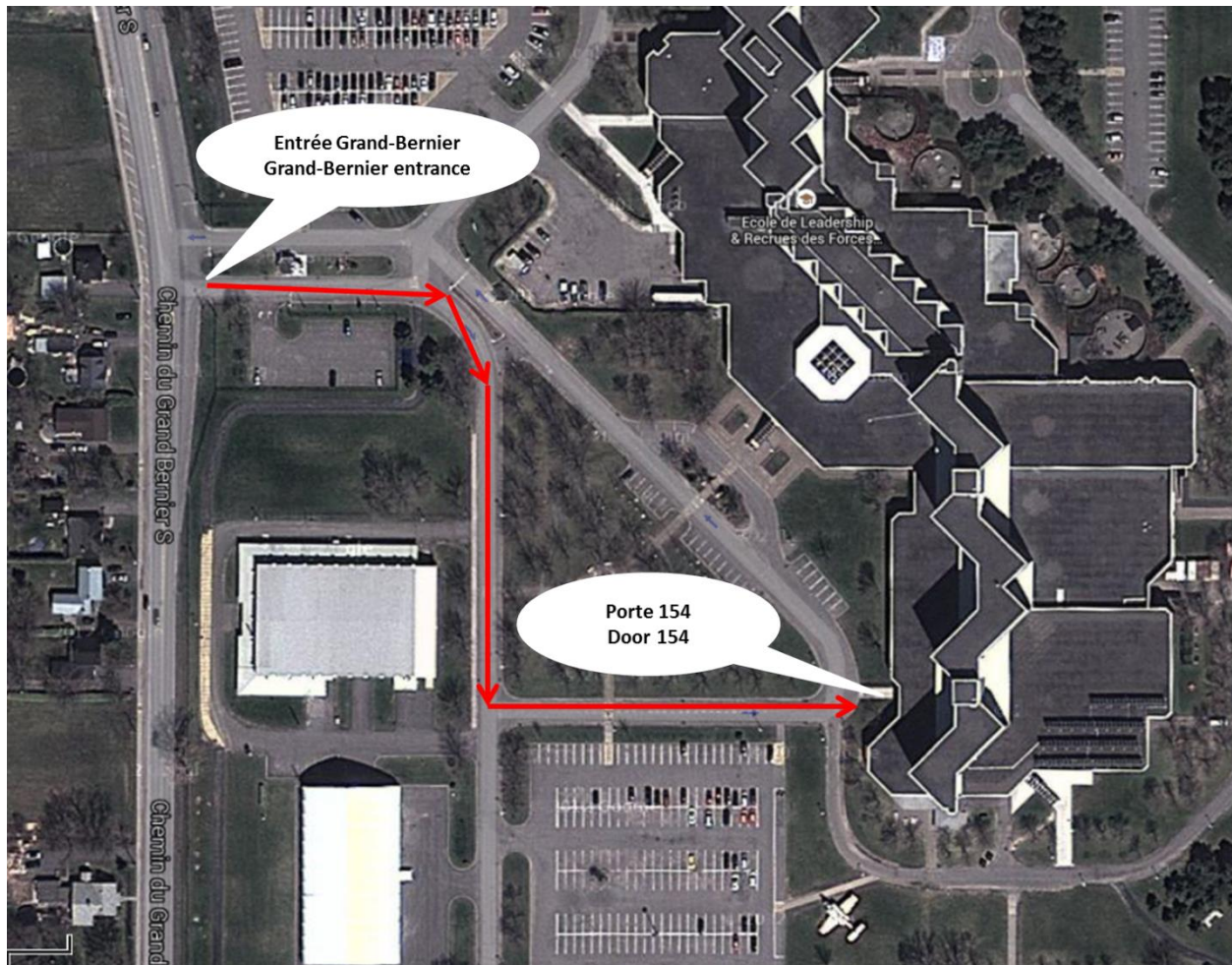
Carte de Saint-Jean-sur-Richelieu

Map of St-Jean-sur-Richelieu



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

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



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

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

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

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

<b>Vêtements civils - Femme</b>	<b>Qté/Qty</b>	<b>Civilian clothing – Women</b>
Manteau de saison	1	Seasonal jacket
Pantalon décontracté ou jeans sans trou (pas de leggings)	2	Casual dress pants or jeans without hole (no leggings)
Chemise ou polo	3	Casual dress shirt or polo shirt
Chandail (pas de transparence)	2	Casual sweater (no transparency)
Paire de souliers de ville (confortables)	1	Pair of casual dress shoes (comfortable)
Ensemble de sous-vêtements féminins	6	Underwear complete
Chaussettes de sport	4	Sports socks
Soutien-gorge sport	3	Sports bras
Paire de souliers de course	1	Pair of running shoes
T-shirt athlétique	2	Athletic T-shirt
Culotte courtes athlétiques	2	Athletic short
Serviette de douche	1	Bath towel
Filet et épingles à cheveux (optionnel)	-	Hair net and hairpins (optional)

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

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

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

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

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

**Liste d'articles militaires**

**Military Kit**

3. L'équipement militaire suivant sera distribué à l'arrivée. Ceux qui ont déjà reçu cet

3. The following military kit will be issued upon arrival. Those that have already

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

équipement doivent s'assurer de l'avoir en leur possession pour le cours.      been issued this kit must have it in their possession for the course:

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

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

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

Équipement de campagne / Field Kit		
Sac alpin	1	Rucksack

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

Poche du sac de couchage	1	Valise
Matelas gonflable avec sac	1	Air mattress with bag
Tapis de sol	1	Sheet utility
Housse étanche pour sac de couchage	1	Bivy bag
Flanelle sac de couchage	1	Liner sleeping bag
Chapeau sac de couchage	1	Hood sleeping bag
Sac de couchage extérieur	1	Outer sleeping bag
Sac de couchage intérieur	1	Inner sleeping bag
Bassine de lavage	1	Wash basin

<b>Équipement hivernal/ Winter Kit (requis 31 oct – 1er mai) / (required 31 Oct – 1 May)</b>		
Parka de combat	1	Combat parka
Salopette de parka	1	Parka bib pants
Bottes grand froid (Mukluk)	1	Boot, mukluk
Chaussons bottes grand froid (Mukluk)	2	Duffle socks, mukluk
Chemises polar	2	Polar fleece shirt
Pantalons polar	2	Polar fleece pants
Bretelles	1	Suspenders
Intérieur mitaine arctique	1	Insert arctic mitt
Extérieur mitaine arctique	1	Shell, arctic mitt
Gourde thermos 1L	1	Thermos canteen 1L
Passe-montagne blanc	1	Balaclava white
<b>Tenue de service aux couleurs de l'élément / Distinctive Environmental Uniform (DEU) (Pas requis pour CSSA / Not required for CHSC)</b>		
Soulier Oxford (officiers seulement)	2	Oxford shoes (Officers only)
Tunique CF	1	CF tunic
Pantalons CF	2	CF trousers
Chemises manches courtes CF	3	CF shirt short sleeve
Chemises manches longues CF	2	CF shirt long sleeve
Chandail CF laine	1	CF sweater
Cravate CF	1	CF necktie
Ceinture noire CF	1	CF belt, black
Bas noirs CF	3	CF socks, black
Bottes de parade	1	Ankle boots
Manteau pluie léger CF	1	CF raincoat
Gabardine CF	1*	CF gabardine
Manteau CF	1*	CF parka
Gants CF	1*	CF gloves
Foulard CF	1*	CF scarf
Tuque de laine CF	1*	CF wool toque

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

<b>*Requis 31 oct – 1er mai / *required 31 Oct – 1 May</b>
--

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

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