

Cadet Joining Instructions  
Instructions de ralliement pour les cadets

# Basic Parachutist Course

-

# Cours de parachutiste de niveau élémentaire



1. Congratulations on your selection for the Canadian Forces (CF) Basic Parachutist Course (cadet session). Your hard work and commitment to the Cadet Program has made your selection to this prestigious course possible.

2. This booklet has been designed to provide you and your parents / guardians with the basic information needed to prepare for this course. Please read the instructions carefully in order to get the most from the course. These Joining Instructions (JI) have been designed for a **Senior Cadet who has already participated in a CSTC course**. The assumption is that you should already know what basic things to bring and not to bring to a CSTC. However, if you have additional questions, speak to your Cadet Corps Commanding Officer.

3. If, for whatever reason, you are not able to participate in the Basic Parachutist Course, please have your Cadet Corps CO contact the RCSU as soon as possible so the position can be assigned to a cadet on the stand-by list.

#### EXPECTATIONS OF THE CADET

4. As a senior cadet, you are expected to display exemplary behaviour at all times.

5. In order to participate on this course, you must meet the minimum fitness requirements. Fitness level will be confirmed upon arrival in Trenton. **Failure to meet the prescribe standards will result in being Returned to Unit (RTU).**

6. The fitness requirements for the course are:

- a. 7 consecutive chin-ups,
- b. 31 consecutive sit-ups,

1. Félicitations, vous avez été choisi pour le cours de parachutiste de niveau élémentaire des Forces canadiennes (FC) (session cadets). Votre bon travail et votre engagement envers le programme des cadets vous permettent de participer à ce prestigieux cours.

2. Ce livret contient les renseignements de base dont vous et vos parents ou tuteurs avez besoin pour vous préparer à ce cours. Veuillez lire ces instructions attentivement afin de profiter pleinement du cours. Ces instructions de ralliement (IR) sont conçues pour des **cadets seniors qui ont déjà participé à un cours à un CIEC**. Vous savez quoi apporter et quoi laisser à la maison. Par contre, si vous avez des questions, parlez-en à votre commandant de corps de cadets.

3. Si, pour une raison quelconque, vous n'êtes plus disponible pour participer au cours de parachutiste de niveau élémentaire, veuillez informer votre cmdt de corps de cadets pour que celui-ci informe l'URSC dès que possible afin que la position puisse être attribuée à un autre cadet.

#### ATTENTES

4. En tant que cadet senior, vous devrez avoir un comportement exemplaire en tout temps.

5. Afin de participer à ce cours, vous devez satisfaire aux exigences minimales de forme physique. Le niveau de condition physique sera confirmé à votre arrivée à Trenton. **Si vous ne répondez pas aux normes établies, vous serez retourné à l'unité (RAU).**

6. Les exigences de conditionnement physique pour le cours sont :

- a. 7 tractions à la barre consécutives,
- b. 31 redressements assis consécutifs,

c. 1.6 km run in 7 minutes 30 seconds or less.

c. course de 1,6 km exécuté en 7 minutes et 30 secondes ou moins.

7. To be successful, you should arrive in Trenton having completed at least six weeks of self-guided physical training. Consider the first two weeks of training at the CSTC as weeks 7 and 8 of your eight week work up training. The CF Basic Parachutist Course is a very intensive training program over a relatively short period of time and the activity and static line jumping with round parachutes requires top physical conditioning to perform correctly and safely. It is each cadet's personal responsibility to be at or exceed the physical standard detailed in Annex A at the start of the training in Trenton.

7. Afin d'augmenter vos chances de réussir ce cours, vous devriez avoir complété au moins 6 semaines d'entraînement préparatoire avant votre arrivée à Trenton. Les deux premières semaines du cours au CIEC seront les semaines 7 et 8 de votre entraînement. Le cours de parachutiste de niveau élémentaire des FC est un cours physiquement rigoureux sur une courte période de temps et sauter en parachute rond s'avère être une activité très exigeante. Pour bien performer et respecter les règles de sécurité, vous devez être en très bonne forme physique. À l'arrivée à Trenton, le cadet devra être capable d'atteindre ou d'excéder la norme physique mentionnée à l'annexe A.

\* Search the Internet for a copy of the 'Army Fitness Manual B-GL-382-001/PT-001 for some assistance in setting up a personal 8 week plan. You can also use Annex J of CATO 42-05 or Annex A of this document.

\* Le guide du conditionnement physique de l'Armée pourrait vous aider à vous préparer. Faites une recherche sur Internet afin de le télécharger. Vous pouvez aussi utiliser l'annexe J de l'OAIC 42-05 ou l'annexe A de ce document.

#### **INFORMATION FOR PARENTS/GUARDIANS**

#### **RENSEIGNEMENTS POUR LES PARENTS OU LES TUTEURS**

8. Cadets will meet at the Trenton Air Cadet Summer Training Centre Trenton (Trenton ACSTC) at 8 Wing Trenton, Ontario.

8. Les cadets se rassembleront au Centre d'instruction d'été des cadets de l'Air Trenton (CIECA Trenton) à la 8<sup>e</sup> Escadre Trenton en Ontario.

9. For the protection of the parent/guardian and the cadet, cadets may only be permitted to leave the training facilities in the company of the individual(s) designated on their camp application or the Leave Authority contained in this document. Staff Cadets are not authorized to take a course cadet out on leave.

9. Afin de protéger les parents ou les tuteurs et le cadet, ces derniers ne peuvent quitter le centre d'instruction qu'en compagnie des personnes identifiées dans la demande de cours ou sur la demande de congé disponible dans ce livret. Les cadets-cadres ne sont pas autorisés à sortir un cadet en permission.

10. During the first phase of the course, cadets will focus their time on meeting the physical fitness requirements of the course, visit the course installations, meet the various instructors, visit the drop zones, explore the history of parachuting in the Canadian Armed Forces, witness a jump and maybe try-out the mock tower. The second phase is the CF Basic

10. Durant la première partie du cours, les cadets consacreront leur temps à rencontrer les exigences de conditionnement physique du cours, visiter les installations du cours, rencontrer les différents instructeurs, visiter les zones de largage, apprendre sur l'histoire du parachutisme militaire, voir un saut de démonstration et peut-être essayer la tour de

Parachutist Course taught by Regular Force Parachute Instructors (PI) from the Canadian Army Advanced Warfare Centre (CAAWC).

## ADMINISTRATION

11. Provincial Health Cards. All cadets must have their valid provincial health card in their possession and be prepared to show it before boarding transportation. In the event the cadet is awaiting a new or replacement card, the appropriate provincial ministry of Health receipt may be shown instead. If the card's expiry date falls within the cadet's course dates, it must be renewed prior to departure.

## TRANSPORTATION & TIMINGS

12. Transportation to and from the CSTC is provided at no expense to the cadet or family. The Movements Officer of the appropriate RCSU arranges all transportation for cadets. This information, including the pick-up location, is then passed to Corps COs for onward dissemination to cadets and parents/guardians. **Cadets shall travel to and from CSTCs in uniform (C-2).**

13. Cadets travelling by rail or air **MUST** carry government-issued identification. School identification or cadet corps I.D. cards are not accepted.

14. Under the Government of Canada's Passenger Protect program, for all air travel, full legal names must be used. Cadets' names as registered with their cadet corps **MUST** match the identification being carried. Discrepancies such as short forms or nicknames, use of a middle name, surnames assumed by the cadet instead of their legal name, or spelling errors may result in denied boarding. Additional details about the Passenger Protect program are available from Transport Canada.

simulation. La deuxième partie du cours se déroulera au Centre d'instruction supérieure en guerre terrestre de l'Armée canadienne (CISGTAC) et sera enseignée par des instructeurs de parachutisme (IP) de la Force régulière.

## ADMINISTRATION

11. Cartes d'assurance-maladie. Tous les cadets doivent avoir avec eux leur carte valide du régime provincial d'assurance-maladie et être prêts à la montrer avant l'embarquement. Les cadets qui sont en attente d'une nouvelle carte doivent présenter un reçu du ministère de la Santé de leur province d'origine. Ceux dont la carte expirera durant leur séjour au CIEC doivent la renouveler avant leur départ.

## TRANSPORT ET HORAIRE

12. Le transport pour se rendre au CIEC et en revenir est fourni gratuitement aux cadets. L'officier des mouvements de l'URSC respective s'occupe des modalités de transport des cadets, puis transmet ces renseignements, y compris les points d'embarquement, aux cmdt de corps de cadets qui les transmettent aux cadets et à leurs parents/tuteurs. **Les cadets doivent porter l'uniforme (C-2) lorsqu'ils se rendent au CIEC et en reviennent.**

13. Les cadets qui voyagent en train ou en avion **DOIVENT** avoir avec eux une pièce d'identité émise par le gouvernement. Les cartes d'étudiants et les cartes d'identité du corps de cadets sont refusées.

14. Conformément au programme de protection des passagers du gouvernement fédéral, les cadets qui voyagent en avion doivent utiliser leur nom et prénom officiels. Le nom des cadets tel qu'il est inscrit dans les dossiers du corps de cadets **DOIT** correspondre aux pièces d'identité des cadets. Des différences, notamment l'emploi de surnoms, de formes raccourcies, du second prénom ou d'un autre nom de famille ou encore la présence de fautes d'orthographe, peuvent entraîner un refus

d'embarquement. Pour de plus amples renseignements sur le programme de protection des passagers, consultez le site Internet de Transports Canada.

15. Personal luggage must be clearly marked with a duplicate tag placed inside the container (duffle bag, suitcase, kit bag). Luggage restrictions will apply to cadets travelling by air. Details regarding checked and carry-on luggage may be obtained from the Canadian Air Transport Security Authority (CATSA).

15. Les bagages personnels doivent être clairement identifiés et comprendre une deuxième étiquette à l'intérieur du bagage (sac à fourbi, valise, sac de voyage). Des restrictions relatives aux bagages s'appliqueront aux cadets qui voyagent en avion. Pour de plus amples renseignements sur les bagages enregistrés et les bagages de cabine, consultez le site Internet de l'Administration canadienne de la sûreté du transport aérien.

16. Domestic air travels allow **one piece** of checked luggage of a maximum of 50lbs. Baggage must be clearly marked with the cadet's name, corps number and Trenton's destination address in case it is lost in transit.

16. Pour les voyages nationaux en avion, **un bagage** enregistré d'un maximum de 50 lb est autorisé. Les bagages doivent clairement identifier au nom du cadet, numéro de corps et l'adresse de destination de Trenton pour récupérer le bagage plus vite s'il est égaré en transit.

17. Cabin Baggage must be kept with you and must be stowed under your seat or in an enclosed overhead storage bin. To permit safe stowage, the dimensions of one small piece of cabin baggage must not exceed 23 cm, 40cm, 55 cm.

17. Vous devez garder les bagages à main avec vous et les ranger sous votre siège ou dans un compartiment de rangement supérieur fermé. Afin d'assurer un rangement sécuritaire, les dimensions d'un petit bagage à main ne doivent pas excéder 23 cm x 40 cm x 55 cm.

18. For more information on what is acceptable as checked luggage and carry on (on a plane), please consult the Transport Canada Web site.

18. Pour de plus amples renseignements sur les bagages enregistrés et les bagages à main acceptables en avion, consulter le site Internet de Transports Canada.

19. Parents/Guardians bringing their son/daughter/ward to the training centre must ensure that the Corps Commanding Officer is so informed in advance, and should plan their journey to arrive at the TACSTC Ops Centre no later than 13:00 hours (1:00 p.m.) of the reporting-in day, which is generally the day before the course start date.

19. Les parents/tuteurs qui reconduisent leur fils/fille/enfant en tutelle au CIEC doivent en informer le commandant du corps à l'avance et planifier leur voyage de façon à arriver au Centre des opérations du CIEC au plus tard à 13 h, le jour prévu pour remplir les formalités d'arrivée, soit généralement le jour précédant le début du cours.

20. Meals appropriate to the time of day are normally provided enroute if cadets' travel extends over a meal period. In the event cadets are required to purchase a meal, receipts must be obtained for reimbursement purposes upon arrival at the training centre.

21. All parents/guardians must complete a Cadet Transportation Form (see annex C) to assist Movements staff in planning return transportation. The form should accompany the cadet to the CSTC. Parents/Guardians intending to retrieve their son/daughter/ward at the completion of training **MUST** inform the training centre in advance to prevent unnecessary transportation arrangements for their son/daughter/ward.

22. Cadets are not permitted to bring private motor vehicles of any type to the training centre. DND is not liable in case of an accident and/or claim.

23. If you experience difficulties during your journey to Trenton your travel documentation will have some emergency phone numbers listed. If you are unable to make contact using those numbers, call Trenton ACSTC at this number collect: **0 613-965-2835 or 0 613-392 2811 ext 7515** and you will be advised on what action to take.

24. Cadets who live within the geographical region of Trenton are required to arrive at ACSTC between **1000 and 1300 hrs.**

25. Cadets may be travelling alone to and from ACSTC Trenton depending on the specific movement orders.

## COMMUNICATIONS

26. Mailing Address for Trenton ACSTC:

Cadet Name, Initials  
Basic Parachutist Course  
Trenton Air Cadet Summer Training Centre  
105 Yukon St  
PO Box 1000 Station Forces

20. Les repas en cours de route sont généralement fournis si le trajet dure plusieurs heures. Si les cadets doivent acheter un repas, ils doivent obtenir un reçu pour fins de remboursement à l'arrivée au CIEC.

21. Les parents/tuteurs doivent remplir le Formulaire de transport des cadets (voir l'annexe C) pour aider le personnel des mouvements à planifier le retour des cadets. Les cadets doivent avoir le formulaire en leur possession au CIEC. Les parents/tuteurs ayant l'intention de venir chercher leur fils/fille/enfant en tutelle à la fin de l'instruction **DOIVENT** en informer le CIEC à l'avance pour éviter que des dispositions de transport soient prises pour le cadet concerné.

22. Il est interdit aux cadets d'apporter un véhicule motorisé personnel au CIEC. Le MDN ne sera pas responsable en cas d'accident et/ou réclamation.

23. Si vous éprouvez des difficultés pendant votre voyage vers Trenton, votre documentation de voyage vous indiquera les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence. Si vous êtes incapable d'établir un contact à l'aide de ces numéros, composez à frais virés le **0 613-965-2835 ou 0 613-392-2811 ext 7515** au CIECA Trenton et vous serez informé des mesures à prendre.

24. Les cadets qui demeurent dans la région de Trenton doivent se présenter au CIECA entre **10 h et 13 h 00.**

25. Les cadets pourraient voyager seuls à destination et au retour du CIECA Trenton selon les ordres de mouvements spécifiques.

## COMMUNICATIONS

26. Adresse postale du CIECA Trenton:

Nom du cadet, initiales  
Cours de parachutiste de niveau  
élémentaire  
Centre d'instruction d'été des cadets de  
l'Air Trenton

Astra, ON, K0K 3W0

105 rue Yukon  
CP 1000 succ Forces  
Astra (Ontario) K0K 3W0

**All mail must arrive before August 2 in order to guarantee delivery before the end of course.**

**Le courrier doit arriver avant le 2 août afin d'en garantir la livraison avant la fin du cours.**

27. Important Phone numbers for Trenton ACSTC:

27. Numéros de téléphone importants du CIECA Trenton:

Orderly Room: **613 965 2835**  
(0730 – 1600 hrs Monday to Friday)

Salle des rapports : **613 965 2835**  
(du lundi au vendredi entre 7 h30 à 16 h 00)

Fax: 613-965-7359

Télécopieur : 613-965-7359

**If there is an emergency, call Trenton ACSTC and our staff will contact cadets on course.**

**En cas d'urgence, appelez au CIECA Trenton et le personnel communiquera avec les cadets participant au cours.**

Duty Centre 613-392-2811  
ext 3219 or 2537

Centre des opérations 613-392-2811  
poste 3219 ou 2537

Fax: 613- 965-7724

Télécopieur : 613-965-7724

## MEDICAL & DENTAL

## TRAITEMENT MÉDICAL ET DENTAIRE

28. While cadets are training, DND will assume medical treatment and restricted dental treatment (for emergency).

28. Le MDN assure le traitement médical et le traitement dentaire limité (urgence) des cadets lors de l'instruction.

29. Cadets requiring prescription medication must bring sufficient quantity to last for their entire stay at the training centre. If prescription replenishment is likely to be required during the course, cadets must have in their possession the medication renewal prescription, the dosage, and sufficient funds to cover the cost of acquiring the medication. **Canadian Forces Health Services will not pay for refilling prescriptions.**

29. Les cadets qui prennent des médicaments sur ordonnance doivent en apporter en quantité suffisante pour la durée de leur séjour au CIEC. Les cadets pourraient devoir renouveler leurs médicaments durant leur séjour doivent apporter la nouvelle ordonnance, la dose requise et suffisamment d'argent pour payer les médicaments. **Les services de santé des Forces canadiennes n'assumeront pas les frais de renouvellement des médicaments.**

30. Cadets allergic to insect stings or who may be prone to severe allergic reactions/anaphylaxis **must** bring their prescribed Anakit/Epi-pen with them and keep it on them at all times..

30. Les cadets allergiques aux piqûres d'insectes ou qui risquent d'avoir une réaction allergique grave / anaphylactique **doivent** apporter leur Anakit/EpiPen et l'avoir en leur possession en tout temps.

31. **Medic-Alert Bracelets.** Cadets with known medical conditions (diabetes, allergies etc.) must wear a Medic-Alert bracelet while attending summer training.

32. **Eyeglasses.** Lenses and frames are the personal property of the cadet. The Canadian Forces will not replace or repair lost or broken glasses. It is recommended that the cadet or the parent have insurance coverage for repair/replacement of eyeglasses. In addition, cadets requiring eyeglasses shall have in their possession, **two pairs** of glasses and a copy of the prescription. Cadets are responsible for the safety of their eyeglasses and must exercise all due diligence in preventing loss or damage (wearing **retaining straps** etc.). If it is determined that the cadet was on duty and all due diligence was exercised by the cadet to prevent loss/damage, a claim against the crown may be submitted. Note: cadets are NOT permitted to wear contact lenses during the course.

## DRESS, CLOTHING & EQUIPMENT

33. Dress throughout the course will be detailed by the OC of the course. Make sure you have all the following items.

34. Cadet Uniform:

- 1 Headdress and cap badge,
- 1 Cadet Tunic with badges,
- 1 Cadet Short Sleeves Shirt and tie,
- 1 pair of Cadet Pants with belt,
- Wool socks,
- Green t-shirts (as many as possible),
- 1 pair of black ankle boots (parade),
- 2 set of grey cadet PT gear, and
- 1 beige Tilley hat.

35. Cadets will bring their cadet corps issued

31. **Bracelets d'identification MedicAlert.** Les cadets souffrant de problèmes de santé connus (diabète, allergies, etc.) doivent porter un bracelet d'identification MedicAlert durant leur séjour au CIEC.

32. **Lunettes.** Les lentilles et la monture sont considérées comme des articles personnels du cadet. Les Forces canadiennes n'assumeront pas les frais de remplacement/réparation des lunettes. Il est recommandé aux cadets et aux parents visés de se doter d'une assurance pour la réparation/le remplacement des lunettes. De plus, les cadets qui portent des lunettes doivent avoir avec eux une paire de lunettes de rechange et une copie de l'ordonnance. Les cadets sont responsables de leurs lunettes et doivent réduire le plus possible les risques de perte ou de dommages (p. ex. en portant **un cordon de retenue**). S'il est prouvé que, au moment de la perte/du bris de ses lunettes, le cadet était en service et qu'il a fait preuve de diligence raisonnable, il est possible de présenter une réclamation auprès de l'État. Nota : Les cadets NE peuvent PAS porter de lentilles cornéennes durant le cours.

## TENUE, VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT

33. La tenue à porter pendant le cours sera expliquée en détail par le cmdt de cours. Assurez-vous d'avoir les articles suivants.

34. Uniforme de cadet :

- 1 coiffure avec insigne,
- 1 veste de cadet avec insignes,
- 1 chemise à manches courtes de cadet avec cravate,
- 1 pantalon de cadet avec ceinture,
- Chaussettes de laine,
- T-shirts verts (le plus possible),
- 1 paire de bottines noires (bottes de parade),
- 2 tenues d'entraînement physique de cadets (PT gris), et
- 1 chapeau beige à large bord.

35. Les cadets doivent apporter avec eux

field training uniform (FTU). The CSTC will issue the boots and more sets once cadets arrive.

l'uniforme d'exercice en campagne qu'ils ont reçu au corps de cadets. À votre arrivée au CIEC, vous recevrez des bottes et d'autres uniformes.

#### 36. Personal Clothing and Equipment:

- Underwear and socks,
- Sweater or fleece (warm),
- Towels and face cloths,
- Plastic sandals (shower),
- Personal toiletries (soap, shampoo, deodorant, toothbrush, toothpaste, shaving kit, etc),
- Flashlight (optional),
- 2 padlocks,
- Shoe polishing kit,
- Sewing Kit,
- T-shirts (no offensive designs or language),
- Jeans (plain), and
- Casual shorts.

#### 36. Équipement et vêtements personnels :

- Sous-vêtements et bas,
- Chandail (chaud),
- Serviettes et débarbouillettes,
- Sandales en plastique (douche),
- Articles de toilette personnels (savon, shampoing, déodorant, brosse à dents, dentifrice, ensemble de rasage, etc.),
- Lampe de poche (facultative),
- 2 cadenas.
- Trousse de cirage de chaussures,
- Trousse de couture,
- T-shirts (sans messages)
- Paire de jeans (sobre), et
- Bermudas.

#### 37. Sports and PT Gear:

- Black Shorts (Quick dry) (2-3)
- PT socks (not wool) (2-3 pairs minimum),
- 2 pairs of running shoes (indoor and outside),
- Sunglasses (conservatively styled, not mirrored),
- Swimsuit, and
- Water shoes

#### 37. Tenues de sport et PT :

- Short de sports noires (2-3) à séchage rapide,
- Chaussettes d'entraînement physique (pas en laine) 2 à 3 minimum,
- 2 paires de chaussures de course (intérieure-extérieure),
- Lunettes de soleil (de style classique, pas miroir),
- Maillot de bain, et
- Chaussure pour activités nautiques.

#### 38. Miscellaneous Items :

- Nalgene Bottle / Hydration Packs (authorized to wear in PT uniform),
- Multitool,
- Camera,
- MP3 players, video games and such,
- Alarm clock,
- Laundry Detergent (HE only),
- Books,
- Backpacks shall be of a plain, conservative pattern and be dark in colour, e.g. dark blue, dark green or black. Bright colours should be

#### 38. Articles divers :

- Bouteille d'eau (1L) ou sac à dos avec gourde intégrée (peut être porté en tenue de sports),
- Outil multifonctions,
- Appareil photo,
- Lecteurs MP3, jeux vidéo, etc.
- Réveille-matin,
- Détergent HE (seulement),
- Livres,
- Sac à dos. Les sacs à dos devront être sobres et de couleur foncée (bleu foncé, vert foncé ou noir, p. ex.). Les

avoided. Accessories of any type (e.g. pins, dolls, running shoes, water bottles, etc.) shall not be attached to the exterior of the backpack.

**All valuables must be registered on the valuables list (Annex B). Valuable objects are brought at the cadet's own risk. DND is not responsible for loss or theft of these objects.**

39. You are advised to engrave or mark your personal belongings in order to identify them as yours. DND does not accept responsibility for your personal gear so be advised to insure your belongings for fire and theft before you leave home. Your family's household insurance policy may cover those circumstances so have it checked.

40. Cadets are responsible for their luggage at all times. **DND will not reimburse lost or stolen belongings**

## TRAINING

41. During your course in Trenton, you will follow a normal CSTC training schedule with morning PT and various activities, during the day.

42. If time permits, activities may include:

- a. Abseil, Rappel, Rock Climbing,
- b. Canoeing,
- c. Fieldcraft,
- d. Map and Compass, Orienteering,
- e. Sports Competitions,
- f. Swimming, and
- g. Iron Man, etc.

There might also be some tours and cultural activities. Cadets might have to cover some of the cost of those extra activities.

couleurs vives devraient être évitées. Il ne faut pas attacher d'accessoires de quelque nature que ce soit à l'extérieur du sac à dos (épinglettes, poupées, clés, chaussures de course, bouteilles d'eau, etc.)

**Tous les articles de valeur doivent être inscrits sur la liste d'objets de valeur (annexe B). Les objets de valeur sont la responsabilité du cadet. Le MDN n'est pas responsable de la perte ou du vol de ces objets.**

39. Il est recommandé de graver ou de marquer vos effets personnels afin de les identifier. Le MDN n'assume aucune responsabilité quant à vos effets personnels. Assurez vos biens contre le feu et le vol avant votre départ. Votre assurance-habitation pourrait couvrir ces circonstances. Assurez-vous de bien vérifier.

40. Les cadets sont responsables de leurs bagages en tout temps. **Le MDN ne remboursera pas les effets personnels perdus ou volés.**

## INSTRUCTION

41. Lors de votre cours à Trenton, vous suivrez un horaire d'instruction régulier d'un CIEC comprenant un entraînement physique matinal et différentes activités au cours de la journée.

42. Si le temps le permet, les activités peuvent inclure :

- a. rappel et escalade,
- b. canot,
- c. entraînement en campagne,
- d. carte et boussole et courses d'orientation,
- e. compétitions sportives,
- f. natation, et
- g. activité «Ironman», etc

Des excursions et activités culturelles pourront aussi avoir lieu. Les cadets pourraient avoir à couvrir certains frais de participation.

43. During the course, cadets will mainly wear the cadet field training uniform (FTU) with combat boots and Tilley hat (C-5 dress). During the physical fitness activities, cadets will mainly wear the cadet issued green t-shirt or course t-shirt, black shorts, tilly hat or issued ball cap. Dress regulations IAW CATO 46-01 are applicable to PT gear, FTU, and dress uniforms.

44. The usage of iPods or other devices as such are not tolerated in uniform or PT gear. Under no circumstances should a cadet be allowed to wear earphones in a platoon formation, while marching in a group or during any movement (supervised or not). Musical and electronic should be left in the cadet's room during training hours or when going on cadet activities.

45. Cadets indulging in inappropriate behaviour, violation (s) of rules/regulations or disrupting the learning experiences of others will be subject to a progressive disciplinary process. Continual poor behaviour or serious breaches of discipline may result in the cadet being sent home ahead of schedule and potentially failing the course. Cost incurred as a result of early removal from the Basic Parachutist Course may have to be borne by the cadet's family and not DND.

46. Cadets are required to sign a 'Rules of Conduct' declaration in which they acknowledge the standards of conduct and behaviour expected of them while participating in summer training.

## **DRUGS AND ALCOHOL**

47. Any use or involvement with drugs, prohibited substances or drug-related paraphernalia shall not be tolerated. Regardless if age of provincial legislation, cadets including staff cadets are prohibited

43. Pendant le cours, les cadets porteront principalement leur uniforme d'exercice en campagne (UEC) avec les bottes de combats et le chapeau à large bord (tenue C-5). Pendant les activités de conditionnement physique, les cadets porteront principalement un short noir, t-shirt vert ou leur t-shirt de cours, chapeau ou casquette. Les instructions sur la tenue des cadets de l'Armée (OAIC 46-01) sont applicables à la tenue de sports, l'UEC et l'uniforme de cadets.

44. L'utilisation d'iPod ou d'appareils similaires n'est pas autorisée en uniforme ou en tenue d'entraînement physique. Un cadet ne doit, en aucune circonstance, porter d'écouteurs dans un peloton en formation, en défilant au sein d'un groupe ou en déplacement individuel (supervisé ou non). Durant les heures d'entraînement, les appareils électroniques seront laissés dans les quartiers.

45. Les cadets qui cèdent à un comportement inapproprié, enfreignent les règles et règlements ou perturbent les expériences d'apprentissage des autres seront soumis à un processus disciplinaire progressif. Un cadet qui continue d'avoir un mauvais comportement ou de graves problèmes de discipline pourrait entraîner un retour hâtif à la maison et, potentiellement, un échec. Les frais encourus suite à un retrait prématuré du cours de parachutiste de niveau élémentaire peuvent devoir être défrayés par la famille du cadet et non par le MDN.

46. Les cadets doivent signer une déclaration liée au code de conduite dans laquelle ils reconnaissent les normes de conduite à suivre durant leur séjour au camp.

## **DROGUE ET ALCOOL**

47. Aucune utilisation de drogues ou association avec du matériel illicite relié à la consommation de drogues ne sera tolérée. Sans égard aux lois provinciales concernant l'âge, les cadets, y compris les cadets-cadres,

from purchasing alcohol, being under the influence of alcohol, consuming alcohol or having alcohol in their possession while engaged in cadet activities (including free time and evenings).

48. Any suspected or alleged infraction to those regulations may result in a RTU as well as appropriate legal proceedings if applicable.

## **FINANCE**

49. Cadets participating in course will be entitled to a training allocation of \$60.00 per week.

50. There is an in-house banking system at Trenton ACSTC. You can use it to deposit your spending money instead of leaving it in your locker. DND will not accept any liability for cadets' personal spending money that is not deposited in this facility.

51. It is suggested that each cadet carry some pocket money for use during the course. Funds may be carried in a combination of cash, bankcard, credit card, etc.

## **LIFE IN TRENTON**

52. During your stay in Trenton, you will stay in accommodations equipped with beds and lockers.

53. Laundry machines are available on site. The building is equipped with washing machines and dryers. Cadets will provide their own liquid laundry detergent (Liquid HE soap only).

54. A canteen with snack bar, amusement area, barber service, retail outlet, Internet lab, and gym are available.

55. Upon request, a cadet may go to his/hers weekly religious service.

ne peuvent acheter de l'alcool, être sous l'influence de l'alcool, consommer de l'alcool ou posséder de l'alcool alors qu'ils participent à des activités de cadet (ceci inclus le temps-libre et soirées).

48. Toute infraction soupçonnée ou présumée aux politiques pourrait entraîner à un RAU ainsi que des procédures judiciaires si approprié.

## **FINANCES**

49. Les cadets qui participent au cours auront droit à une allocation d'instruction de 60 \$ par semaine.

50. Le CIECA Trenton offre un système bancaire interne. Vous pouvez l'utiliser pour y déposer votre argent de poche plutôt que de le laisser dans votre casier. Le MDN n'assume aucune responsabilité pour l'argent de poche des cadets qui n'est pas déposé dans cet établissement.

51. On recommande aux cadets d'emporter de l'argent de poche qu'ils pourront utiliser pendant leur cours. Il peut s'agir d'argent comptant, de cartes bancaires ou de cartes de crédit.

## **LA VIE À TRENTON**

52. Pendant votre séjour à Trenton, vous serez logé dans des chambres avec des lits simples et des casiers.

53. Des machines à laver sont disponibles sur le site. Le bâtiment est équipé de laveuses et sècheuses. Les cadets doivent fournir leur propre détergent liquide (HE seulement).

54. Cantine, casse-croûte, zone d'amusement, service de barbier, point de vente au détail, service Internet et centre de conditionnement physique sont aussi disponibles.

55. Sur demande, un cadet peut participer à son service religieux hebdomadaire.

56. Trenton ACSTC is a **smoke free camp**. There will be no smoking allowed at any time even with a parental permission.

56. Le CIECA Trenton est **un camp sans fumée**. L'usage du tabac est interdit en tout temps et ce même avec une permission des parents.

57. After training hours, leave is authorized if granted by parents/guardians. Cadets are not authorized to leave camp if the form is not completed by parents/guardians. Overnight leave may be granted under very special circumstances. A detailed request should be presented before the leave can be granted.

57. Après l'instruction, des congés peuvent être accordés si les parents ou les tuteurs l'autorisent. Les cadets ne peuvent pas quitter le camp si le formulaire n'est pas rempli par les parents ou les tuteurs. Un congé d'une nuit peut être accordé dans des circonstances très spéciales. Une demande détaillée doit être présentée avant d'obtenir un congé.

58. Parents, families and friends are invited to attend graduation parades in Trenton.

58. Parents, familles et amis sont invités aux parades de graduation à Trenton.

<b>Graduation Parade Date / Trenton</b>	<b>Date de la parade de graduation à Trenton</b>
August 02, 2014, 10:00 at the CSTC.  For more information, please contact the Trenton ACSTC.	2 août 2014, 10:00 au CIEC.  Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec le CIECA Trenton.

\* Time of the parade is subject to change. / L'heure de la parade de graduation pourrait être modifiée.

59. Cadets will follow movement orders from their RCSU's and changes or parental pickups will be coordinated as indicated in the RCSU's instructions. Check with the Corps Commanding Officer if you have any questions about travel.

59. Les cadets doivent suivre les ordres de mouvements qui leur sont attribués par l'URSC. Les changements ou départs avec les parents doivent être signalés et coordonnés selon les procédures de l'URSC. Si vous avez des questions sur vos déplacements, vérifiez avec votre commandant.

**Annex A – Canadian Forces Basic Parachutist Physical Fitness Test Standard**

Reference: [https://www.cfpsa.com/en/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/land-forces-command-physical-fitness-standard-\(lfcdfs\).aspx](https://www.cfpsa.com/en/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/land-forces-command-physical-fitness-standard-(lfcdfs).aspx)

Purpose

1. The purpose of this test is to determine an individual's physical capability to train as a Basic Parachutist.

Standards

ITEM	DETAIL	STANDARD
1	Chin-ups - The test commence from hanging position using under grasp grip, shoulder width apart, legs crossed and bent at the knees.	7 consecutive
2	Bent Knee Sit-ups- The candidate lies in the supine position; knees bent at a 90 degree angle, and feet about 30 cm apart. The hands are placed beside the head, elbows pointing forward and must be maintained in the position throughout the test. The ankles may be supported by partner/evaluator or tucked under wall bars.  NOTE: Candidates are not allowed to flap their arms, remove their hands from their heads, or lift their hips off of the mat.	31 consecutive
3	1 mile run- running, jogging, walking or any combination thereof is acceptable. or  600 metre Indoor shuttle run	7:30 minutes or less  2:30 minutes or less

Dress

2. Personnel to be evaluated shall wear running pants/shorts, t-shirts, socks and running shoes. Identifying bibs might have to be worn.

Personnel

3. CFPSA Fitness and Sport Instructors should administer the test. Where not possible, the trained base/station/unit personnel appointed by the base/station/unit Commander are to administer the test.

Points to keep in mind prior to testing:

No smoking, no large meals or beverages with caffeine 2 hours prior to testing  
 No vigorous exercise or alcohol 6 hours prior to testing  
 Wear PT dress with good running shoes

## **Annexe A – Test de conditionnement physique des FC pour le cours de parachutiste de niveau élémentaire**

Référence : [https://www.cfpsa.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/land-forces-command-physical-fitness-standard-\(lfcdfs\).aspx](https://www.cfpsa.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/land-forces-command-physical-fitness-standard-(lfcdfs).aspx)

### **But**

1. Ce test a pour but de déterminer si le sujet a les aptitudes physiques nécessaires pour suivre l'entraînement de base des parachutistes.

### **Norme**

2. Le test comprend les éléments suivants :

3.

ITEM	DETAIL	NORME
1	<b>Tractions à la barre</b> – Quand le test commence, le candidat est suspendu à la barre, mains en supination (paumes vers le haut) écartées à la largeur des épaules, jambes croisées et genoux pliés.	7 consécutifs
2	<b>Redressements assis</b> – Le candidat est couché sur le dos; genoux pliés à un angle de 90 degrés, pieds écartés d'environ 30 cm. Il place les mains de chaque côté de la tête, coudes pointés vers l'avant, et il maintient cette position pendant tout le test. Les chevilles peuvent être tenues par un partenaire/évaluateur ou être placées sous une barre murale.  <b>NOTE</b> : Les candidats ne doivent ni battre des bras, ni écarter les mains de la tête, ni lever les hanches du tapis.	31 consécutifs
3	<b>Course de 1 mille</b> – Les candidats peuvent courir, jogger ou marcher, ou utiliser la combinaison qui leur convient.  Course-navette de 600 mètres à l'intérieur	7:30 min ou moins  2 min 30 s ou moins

### **Tenue**

3. Les candidats à l'évaluation doivent porter un pantalon ou un short de course, un t-shirt, des chaussettes et des chaussures de course. Les candidats peuvent avoir à porter un dossard.

### **Personnel**

4. Le test doit être supervisé par des instructeurs de conditionnement physique et de sport de l'ASPFC.

### **À considérer avant le test**

Ne pas fumer, consommer un gros repas ou breuvages caféinés deux heures avant le test.

Aucun exercice physique intensif ou consommation d'alcool 6 heures avant le test.

Portez des vêtements de sports avec de bonnes espadrilles.





**Annex C - INFORMATION FORM - LEAVE PASS**

**Section A**

Cadet \_\_\_\_\_ is authorized a leave pass under escort of person(s) listed at Section B.

Signature of Parents/Guardians: \_\_\_\_\_

Print name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Telephone number: \_\_\_\_\_

**Section B**

The next of kin or responsible persons are:

1. Name: \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Telephone number: (    ) \_\_\_\_\_

2. Name: \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Telephone number: (    ) \_\_\_\_\_

3. Name: \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Telephone number: (    ) \_\_\_\_\_

\* Staff Cadets are not authorized to take course cadet on leave.

## **Annexe C - FORMULAIRE DE RENSEIGNEMENTS - PERMISSION DE SORTIE**

### **Section A**

Le cadet \_\_\_\_\_ est autorisé à profiter une permission de sortie en compagnie de la ou des personnes énumérées à la section B.

Signature des parents/tuteurs: \_\_\_\_\_

Nom en lettres moulées: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone: \_\_\_\_\_

### **Section B**

Les plus proches parents ou personnes responsables sont:

1. Nom: \_\_\_\_\_ Lien de parenté: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone: ( ) \_\_\_\_\_

2. Nom: \_\_\_\_\_ Lien de parenté: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone: ( ) \_\_\_\_\_

3. Nom: \_\_\_\_\_ Lien de parenté: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone: ( ) \_\_\_\_\_

\* Les cadets-cadres ne sont pas autorisés à sortir des cadets en permission.