

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 7 Numéro 7

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JANVIER 2012



Le chef Manuel Kak'wa Kurtness à Bagotville

Découverte de la gastronomie autochtone

page 3

Aussi...

Mission accomplie pour le Panier du bonheur...

page 2

L'ÉRS accueille neuf nouveaux membres...

page 8

Les rabais du Programme plein air hiver 2012...

page 11

RABAIS
sur les remorques
en inventaire



Photos à titre indicatif seulement. L'inventaire peut varier.

Pour que votre véhicule soit prêt pour les -30 degrés, passez nous voir

Assistance routière gratuite avec notre programme d'entretien (détails en magasin)

Rabais de
10 à 15% sur les batteries
en janvier seulement

Possibilité de financement
en collaboration avec

CANEX

**GARAGE JEAN-PIERRE
TREMBLAY**

2460, RUE BAGOT, LA BAIE — 418 544.4455



Près de 10 000 livres de denrées livrées

Grâce à la générosité des membres de l'escadre, c'est près de 10 000 livres de denrées alimentaires qui ont été livrées le 16 décembre dernier aux sociétés Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay à la suite de la campagne annuelle du Panier du bonheur.

Les responsables de la campagne 2011 sont très satisfaits de la participation des membres de l'escadre qui a permis d'amasser près de 9 000 \$ en argent sonnante et plusieurs centaines de livres de denrées non périssables en un peu moins d'un mois. « Le résultat a dépassé nos attentes. Nous sommes heureux d'avoir accepté une

telle responsabilité, c'est beaucoup de travail, mais nous constatons que nous avons fait une différence réelle dans la vie de certaines personnes », a déclaré la présidente de la campagne, le Capitaine Annie Paquin.

La contribution de la 3^e Escadre aux activités des sociétés de la Saint-Vincent-de-Paul leur a permis de répondre à la demande de plus de 350 familles du secteur et de leur offrir un panier d'épicerie bien rempli juste avant la période des fêtes.

Même si la demande de la part des familles a légèrement diminué cette année, ce qui est plutôt une bonne nouvelle, les be-



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Les membres de l'escadre ont remis à la Saint-Vincent-de-Paul des denrées amassées et achetées le 16 décembre dernier à l'église Saint-Marc de La Baie.



PHOTO : IMAGERIE CPL HABIB

La participation d'ex joueurs de la LNH a attiré de nombreux spectateurs lors de la partie de hockey inertness du 9 décembre dernier.

10 000 pounds of food delivered

Thanks to the generosity of 3 Wing members, nearly 10,000 pounds of food was delivered to Saint-Vincent-de-Paul in La Baie on December 16th as part of the annual Holiday Hamper Campaign.

The 2011 campaign organizers were very pleased with the participation of 3 Wing members who rose close to \$9,000 in cash and several hundred pounds of food in less than one month.

3 Wing's contribution al-

lowed Saint-Vincent-de-Paul to deliver food baskets to more than 350 families in the area just before the start of the holiday season.

The Holiday Hamper team would like to thank 3 Wing members for their generosity which has once again made this year's campaign a huge success.

2012 will mark the 25th anniversary of this campaign and the committee has already promised that they will have many surprises in store.

le VORTEX de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la 3^e Escadre Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant ou de l'équipe du journal.

Éditeur en chef :
Lcol Marc Larochelle

Éditeur-adjoint et rédacteur:
Eric Gagnon
egc@royaume.com

Publicité :
Eric Gagnon Communications
(418) 697-1506

Affaires publiques de l'escadre
(418) 677-7277

Changement d'adresse:
CRFM / MFRC 677-7468

Gestionnaire PSP:
(Distribution et renseignements gén.)
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le premier
lundi de chaque mois.

La date de tombée:

Dix jours avant la date de publication.
Envoyer l'information à: egc@royaume.com
www.vortexbagotville.com

MAB Profil
Mobiliers de bureau réfléchis
Glade to serve you in English
www.mabprofil.qc.ca

8, rue Racine Ouest Chicoutimi 418-615-0100	555, 98 ^e rue Ville Saint-Georges 418-228-5745	2800, Jean-Perrin, Bureau 200 Québec 418-842-4100
---	---	---

1^{er} vendeur en 2009
1^{er} inscripteur et 4^e vendeur en 2010
pour l'ensemble de Via Capitale au Québec
Un gros merci à tous mes clients !
Transigez avec Isabelle Duguay
Plus de 30 ans d'expérience - Garanties exclusives
Accréditée pour le programme de relogement des militaires

Isabelle Duguay
courtier immobilier affilié
1616, des Grands-Ducs, Chicoutimi, G7H 5T1
Bureau: (418) 543-7000
Cellulaire: (418) 818-3000
Télécopieur: 545-6597
isabelle.duguay@videotron.ca
www.isabelleduguay.com

Via Capitale
Agence immobilière

soins sont quand même criants dans notre secteur comme ailleurs au Québec. Il faut dire qu'au cours de l'année 2011, le prix moyen des denrées alimentaires de base a connu une hausse substantielle de 5 à 7 %. Pour une famille moyenne qui consacrerait environ 400 \$ par mois à l'alimentation, cela représente une hausse de dépense de plus de 340 \$ annuellement.

Pour atteindre son objectif, l'équipe de la campagne du Panier du bonheur a organisé de nombreuses activités dont un encan silencieux qui à lui seul a récolté plus de 3 700 \$ grâce aux 42 items mis en vente via internet.

Le match de hockey intermess qui a conclu la campagne le 9 décembre a, lui aussi, contribué grandement au succès de l'activité.

En effet, plus de 800 \$ ont été récoltés au cours de l'événement grâce aux entrées, au tirage des chandails du Canadien autographiés (540 \$) et aux petites tirelires de pourboires disposées sur place.

Toute l'équipe du Panier du bonheur tient à remercier les membres de l'escadre pour leur générosité et leur participation qui ont permis encore une fois de faire de cette activité un grand succès.

Mentionnons en terminant que la campagne du Panier du bonheur fêtera en 2012 son 25^e anniversaire et le comité organisateur nous promet déjà quelques surprises pour l'occasion.

Équité en matière d'emploi

Une découverte de la gastronomie autochtone haute en couleurs

Dans le cadre du programme de l'équité en matière d'emploi, a eu lieu, le 7 décembre, au Mess des officiers de la 3^e Escadre Bagotville, un dîner axé sur la sensibilisation à la culture autochtone.

L'évènement qui était orchestré par le chef cuisinier Manuel Kak'wa Kurtness a connu un énorme succès alors que les 80 billets disponibles se sont vendus en trois heures seulement!

« Ce fut un privilège exceptionnel de pouvoir compter sur l'orchestration magistrale du chef, consultant culinaire des premières nations, monsieur Manuel Kurtness qui s'est donné pour mission de transmettre l'héritage de ses ancêtres, tout en l'actualisant par des créations audacieuses

tout autant que délicieuses », a mentionné le coordonnateur de l'activité et agent recruteur du Centre de services des ressources humaines civiles (Est), Frédéric Mercier.

Le dîner s'est déroulé en présence du commandant de l'escadre, le Colonel Paul Prévost et de son invité d'honneur, le Vice-chef aux affaires extérieures et Conseiller délégué au développement de l'économie du Conseil de bande de Mashteuiatsh, monsieur Florent Bégin. M. Bégin s'est d'ailleurs adressé aux convives au cours du repas.

Pour l'occasion, le chef traiteur, Manuel Kak'wa Kurtness a proposé à la communauté militaire trois mises en bouche. D'abord un Pemikan de Wapiti sur micro pousse de feuillage



PHOTO : IMAGERIE CPL HABIB

Le Colonel Paul Prévost s'entretient avec le chef cuisinier, Manuel Kurtness, dans les cuisines du mess des officiers.

et gras de canard servi sur pain de maïs, une rilette de lièvre aux baies d'amélan-chier dans l'alcool, servi sur pain de maïs et un cru de truite au jus de groseilles à grappe.

Cette aventure gastronomique s'est poursuivie avec un potage Nameshat qui veut dire « tout ce qui vit dans l'eau ». Il était donc composé de poissons de lac, de mollusques et de crustacés (doré/moule/écrevisse).

En plat principal, un terre et mer des Algonquins de l'est « Akua mukushan » fait de wapiti et de saumon fumé à froid. Le dessert ne manquait pas de charme puisque le « Minash » est composé de bleuets et de biscuit de quenouille et de maïs.

Manuel Kak'wa Kurtness, chef cuisinier invité à titre de conférencier a fait découvrir aux participants les saveurs des nations autochtones canadiennes à travers ses recettes et a réussi son pari de démontrer que la cuisine autochtone, longtemps considérée comme une cuisine de subsistance, pouvait se classer parmi les plus fines cuisines gastronomiques.

D'ailleurs, cette cuisine autochtone a apporté beaucoup d'éléments à la cuisine québécoise qu'elle s'est appropriée au fil des ans sans en retenir les origines; par exemple, ail des bois, maïs, petits fruits des champs, sirop d'érable, gibiers et poissons.

Ainsi, ce somptueux repas a permis à tous de s'ouvrir à la diversité des saveurs. Pour terminer, le vice-chef Florent Bégin en a profité pour souligner l'importance du respect dans les négociations avec les premières nations.

Le colonel Prévost a remercié chaleureusement les invités pour leur dynamisme et il a réitéré le bienfait du programme d'équité en matière d'emploi en sollicitant la collaboration et le soutien de tous les membres des FC.

Bien que ce fut le travail de toute une équipe, un remerciement tout à fait spécial est adressé au Slt Frédéric Mercier comme organisateur principal de cet évènement couronné de succès!



Le potage Nameshat composé de moules, de doré et d'écrevisses a grandement impressionné les convives lors du dîner aux saveurs autochtones.

A Tasty Native Canadian Lunch

On December 7th at the Officers Mess Chef Manuel Kak'wa Kurtness hosted a lunch that transmitted the heritage of his ancestors through a delicious ethnic meal.

The event received an overwhelmingly positive response from 3 Wing members. The eighty tickets that were available for

the event sold out in less than three hours!

Chef Manuel Kak'wa Kurtness invited participants to discover the flavours of Native Canadian food and succeeded in showing that Native Canadian cuisine is not just a substance food it can be regarded as fine gourmet cuisine.



942 Chabanel,
Chicoutimi (Qc) G7H 5W2
Tél.: (418) 545-1515
Fax.: (418) 545-2840
Cell.: (418) 820-3303



Contactez l'agent qui en fera plus pour vous !
Contact the agent who will go further for you !



Votre phare de l'immobilier !
Your real estate lighthouse !

LE *Mot* du **COMMANDANT**

Vous pareillement...

Dans la dernière parution, je faisais un retour sur 2011 qui a été plus que chargée et qui passera à l'Histoire. L'année se termine un peu à l'image des précédentes : la fermeture des livres, plusieurs activités sociales, un dîner de la troupe toujours aussi attendu et une partie de hockey inter mess rehaussée de la présence de Guy Carbonneau et Karl Dykhuis, mais dont le résultat était semblable à ceux des années précédentes...

Ce qui a par contre marqué cette fin d'année, c'est votre élan de générosité. Vous avez répondu à l'appel de façon remarquable et la fierté était palpable dans les gradins lorsque nous avons annoncé les résultats de la Campagne du Fonds de charité de l'escadre.



Par Col. Paul Prévost
Commandant 3^e Escadre

Ces campagnes sont très importantes pour notre communauté. Il ne s'agit pas d'une course aux dollars, mais sachez que chaque dollar versé à des œuvres caritatives est un investissement pour la collectivité et que chaque dollar fait bien du chemin. Au dernier décompte 58 019 \$, soit 35 % de plus que la somme de 42 641 \$ amassée l'an dernier. Quelle campagne extraordinaire, mais tout aussi nécessaire en ces temps d'austérité. Du

côté du panier du bonheur, les 8 400 \$ amassés en plus des denrées alimentaires recueillies sauront apporter un peu de réconfort dans plus de 340 foyers dans le besoin des secteurs de La Baie et du Bas-Saguenay.

Nous vous remercions sincèrement du fond du cœur, tous et chacun qui avez brisé la tirelire ou qui avez donné généreusement de votre temps. Je tiens plus particulièrement à remercier les gens qui ont su vous joindre et vous rejoindre et je leur rends hommage, car ils le méritent bien, dans l'ordre ou dans le désordre :

Fonds de charité de l'Ere : Capt Noël, Capt Perreault, Lt Gagnon, Slt Jodoin, Adj Wiseman, Cpl Merner, Cplc Champagne, M. Agbaze, M. Tremblay, Mme Descôteaux, Mme Dufour, Mme Proulx, Cpl Tardif, Cplc Parent, Cpl Harvey, Cpl Lachance, Cplc Miller, Adj Leduc, Cpl Gordon, Slt Richard, Mat1 Simard, Cplc Bergeron, Cpl Laroche-Rancourt, Cpl Pineault, Cplc Belley, Sgt Bergeron Cpl Legault, Cplc Bernier, Sdt Beaudet, Sgt Vautour, Cpl Simard, Cpl Charest, Cpl Vigneault, Cpl Dion, Cpl Sigouin, Sdt St-Gelais, Cpl Villeneuve Capt Renaud, Capt Pidgeon, Sgt Plante, Cpl Bolduc, Sgt Turgeon, Sgt Tremblay, Cplc Piquette, Cpl Tremblay, Sgt Dufour.

Panier du Bonheur : Capt Paquin, Slt Gratton, Capt Gilbert, Sdt Bélanger, Sdt Beaudet, Cpl Simard-Jean.

En terminant, l'Adjud Gaudreault se joint à Mélanie et moi pour vous souhaiter, à vous et à vos familles, une année 2012 remplie de bonheur, de santé, d'aventures et de succès dans la poursuite de vos objectifs personnels et collectifs.

Bonne année, sincèrement.

www.vortexbagotville.com

Consultez votre journal
sur Internet de n'importe où
dans le monde !

R.B.Q. : 8271-6674-17



36 TRÈS GRANDS TERRAINS
25 SANS VOISIN À L'ARRIÈRE
DISPONIBLES DÈS AVRIL 2011

Situés entre Chicoutimi et
Jonquière près de la rue Mercier



**FORFAIT
AUTOCONSTRUCTEUR**

Prêt d'outils
échafaud, compresseur,
cloueuses, etc.



Forfait préassemblé
construction rendue
à l'étape de votre choix



Forfait clés en main
on s'occupe de TOUT !

**COMPAREZ
nos prix et achetez
notre qualité**



**NOUS CONSTRUISONS
PARTOUT**

2485, Alexis-Le-Trotteur, Jonquière

www.ar-construction.ca
418-695-6646 / 418-591-0663

Ville de
Saguenay

**Chronique
MUNICIPALE**

MOT DU MAIRE DE SAGUENAY



Développements majeurs dans quelques dossiers : la nouvelle route de l'Aéroport est actuellement accessible à la circulation. Les travaux sont terminés et tous les raccordements avec le nouveau carrefour giratoire sont utilisables. Les infrastructures routières de tout ce secteur sont complétées et la circulation s'effectue normalement sur chacun des tronçons.

La nouvelle route, dotée d'un terre-plein central, résulte d'un investissement de 3,8 millions \$ financé par Promotion Saguenay. Les travaux effectués incluent la construction de la nouvelle route d'environ un kilomètre (l'ancienne a été fermée) avec installation de conduites d'aqueduc, sanitaire et pluviale, avec bassin de rétention d'eau pluviale. Des parties du chemin du Plateau ont également été reconfigurées.

D'autre part, les travaux d'aménagement du nouveau carrefour giratoire dans le secteur aéroportuaire de l'arrondissement de La Baie, totalisant 2,4 millions \$, sont également terminés. Les automobilistes empruntant ce secteur bénéficient désormais d'une infrastructure routière sécuritaire et favorisant la fluidité de la circulation, ce qui est essentiel dans le contexte où il s'agit d'une artère majeure en raison de la desserte des installations aéroportuaires.

Totalisant donc 6,2 millions \$, les deux chantiers ont été rendus nécessaires en raison de la sécurité déficiente dans le secteur de la route de l'Aéroport. L'augmentation de l'achalandage a nécessité la réorganisation des infrastructures routières et de la signalisation. De plus, cet achalandage devrait s'accroître dans les années futures avec le parc aéroportuaire. D'ailleurs, le carrefour giratoire permettra d'abaisser la vitesse à l'approche du chemin du Plateau Nord et de la nouvelle route donnant accès à l'aéroport.

En 2012, nous poursuivons les efforts plus particulièrement pour convertir l'aérogare en aéroport international.

Vous présentant mes vœux sincères de bonne année 2013, je vous invite à continuer de suivre l'actualité municipale à Saguenay à l'adresse électronique suivante : www.villeenaction.com.

Jean Tremblay

Une participation exceptionnelle

Au cours du mois de novembre dernier, l'équipe de Promotion de la santé (PS) a organisé une grande campagne de sensibilisation aux toxicomanies.

La campagne locale, qui s'inscrivait dans le cadre d'une promotion nationale, a amené l'équipe PS à réaliser une tournée dans plus de 20 unités à travers l'escadre.

Dans le cadre de ces rencontres,

une présentation générale des problèmes liés à la toxicomanie était offerte aux participants. De plus, le Cplc Louis Poulin, en tant que formateur pour le cours de prévention alcool et toxicomanie, discutait de son expérience personnelle avec les membres présents.

Dans la foulée, à l'approche de la période des fêtes, plus de 600 personnes ont signé un engagement à ne pas boire et conduire. Par la suite, ces nombreux enga-

gements ont été accrochés à un arbre de Noël installé dans le hall du centre récréatif de l'escadre.

« Nous sommes très fiers de la réponse que nous avons obtenue avec cette campagne. Bagotville a été la base où il s'est signé le plus d'engagements pour l'ensemble des bases militaires au Canada », explique la responsable de la Promotion de la santé à la 3^e Escadre, Anne Chartier.

Grâce à la collaboration de la Caisse Desjardins de la Défense nationale, des alcootests et des certificats Cool Taxi ont été attribués au hasard parmi les participants de Bagotville.

Les membres étaient également invités à participer au concours national « Quand s'arrêter » via internet. Là aussi la réponse a été très bonne. Bagotville a d'ailleurs remporté 5 prix (un iPod touch et quatre iPod Shuffle), sur un total de 15 remis au niveau national.



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ

Cinq membres de l'escadre ont remporté des prix au concours national « Quand s'arrêter ». On les voit ici en compagnie de l'équipe de Promotion de la santé et des commanditaires de la Caisse Desjardins de la Défense nationale et de CANEX.

Exceptional Participation

During the month of November the Health Promotion Team organized a major campaign to raise awareness for substance abuse.

More than 20 units organized a pledge not to drink and drive and it was signed by more than 600 people. Bagotville had the largest

number of participants in comparison to all other bases across Canada.

Members were also invited to participate in the national competition on the Internet. Out of 15 winners five were from Bagotville. The prizes were one iPod Touch and four iPod Shuffles.

GRATUIT

Tous les militaires qui vendent ou achètent une maison avec nous recevront un lecteur Blu-Ray GRATUIT.

Profitez de notre savoir faire !



GRATUIT

Le seul bureau immobilier sur la base de Bagotville

APPELEZ-NOUS !

Camil Simard
418 818-3523
c_simard@videotron.ca

Andrée Boily
418 693-4407
aboily1@sympatico.ca



POUR VOUS

Deux courtiers d'expérience pour l'achat et la vente de votre propriété

Deux professionnels qui travaillent pour vous, avec sincérité et intégrité

677-2293



Pour Vendre ou Acheter

Obtenez sans frais une opinion de la valeur marchande de votre propriété

Conseils et accompagnement dans votre recherche et l'acquisition d'une propriété

Sans obligation de votre part

www.camilsimard.com

Promotion en vigueur du 10 janvier au 15 mai 2012

Le 425 ETAC tourne une page d'histoire

La fin de l'année 2011 couronnait une année particulièrement ahurissante pour l'Escadron 425 ETAC.

L'événement qui a attiré l'attention de tous au cours de cette dernière année fut sans contredit la participation des Alouettes à l'opération Mobile. C'est en brisant un jeûne de plus de douze années sans opérations de combat que l'Escadron 425 s'est déployé en un temps record en Italie en soutien à la résolution 1973 du Conseil de sécurité de l'ONU afin de venir en aide à la population de la Lybie.

Pour plusieurs, ce fut la première expérience en théâtre opérationnel comportant des opérations de combats. Malgré l'inexpérience en ce territoire inconnu, les Alouettes ont su relever ce défi avec brio et ont fièrement représenté la force de chasse, l'Aviation royale canadienne et le Canada.

La notoriété de cette opération a toutefois mis un bémol sur tous les autres accomplissements tout aussi importants que le 425 a effectués sur le territoire nord-américain. L'unité a, en effet, continué de s'acquitter de son mandat primaire et continu du maintien de l'alerte NORAD avec diligence et responsabilité. Les Alouettes sont particulièrement fières du résultat impressionnant à l'évaluation de l'alerte NORAD du printemps auquel elles ont contribué. L'escadron a participé à l'exercice de tir réel de missiles air-air Combat Archer à Tyndall, Floride; plusieurs opérations en support aux différents cours de contrôleurs aériens avancés (FAC), l'Ex Trident Fury en support à la Marine royale canadienne, Op Nanook dans le Grand Nord canadien et l'exercice Red Flag en Alaska pour en nommer que quelques-uns.

En rétrospective, si l'Escadron

425 a une fois de plus excellé dans l'exercice de ses fonctions dans des conditions extrêmement précaires, c'est d'abord et avant tout grâce au travail acharné, au dévouement, au professionnalisme et surtout, à l'esprit de famille des Alouettes.

Il est important de souligner la diligence des familles, la force derrière l'uniforme que portent les Alouettes. Finalement, les succès du 425 sont aussi en grande partie attribuables à tous les membres de la 3^e Escadre qui, de près ou de loin, soutiennent continuellement les opérations du 425 ETAC et ce, trop souvent dans l'ombre. Si chaque jour nous écrivons une page d'histoire, en 2011 les Alouettes ont écrit un chapitre qui figurera parmi les plus distingués de la



vaillante histoire du 425 ETAC grâce à tous ceux mentionnés ici haut.

En espérant que le temps des Fêtes qui vient de se terminer vous ait permis de bénéficier d'un moment de répit, de joie et de bonheur en compagnie de vos proches. Mon épouse Marie-Eve, l'Adjudc Ferland et tous les membres des Alouettes se joignent à moi pour vous souhaiter une année remplie de santé, de bonheur, de paix et de prospérité.

En terminant, je tiens à dire que les Alouettes se souviendront de leur frère d'armes le Cpl Jules Lévesque, fier membre de la grande famille des Alouettes et époux de Nistelle Lévesque Landry.

Bonne année 2012!

Je te plumerai!

Lcol Sylvain Ménard
Commandant 425 ETAC

25 C Svs S FC

*Nos
meilleurs
voeux*

Au nom de toute l'équipe du 25^e Centre des services de santé des FC, je vous souhaite nos vœux les plus sincères pour une nouvelle année 2012 remplie de sérénité, de paix et de santé à vous et votre famille.

Nous vous souhaitons également la sagesse et la détermination de prendre le temps d'être en santé aujourd'hui pour éviter de devoir prendre du temps pour être malade demain!

Maj Stéphane Roux
Cmdt & Médecin-Chef
25e C Svc S FC Bagotville



LA CAGE AUX SPORTS
Sensations assurées... Écrans géants HD... C'est ici que ça se passe!
 1611, boul. Talbot, Chicoutimi 698-8611

Centre Dentaire Desgagné Ouellet
 Dr Bernard Desgagné, DMD
 Dr Martin Ouellet, DMD
 543-6821
 729, boul. Barrette, Chicoutimi
 COIN BARRETTE ET ST-PAUL

- Dentisterie générale
- Service de dentisterie esthétique
- Service de prothèse sur implant

Lave-auto FL
 • Lavage intérieur et extérieur
 • Cirage • Lavage de tapis d'auto
 • Changement et vente de pneus
 • Remise à neuf des phares
 Prenez rendez-vous aujourd'hui
 677-2209 www.laveautofl.com
 Face à l'aéroport civil - 7015, chemin de l'aéroport, La Baie

PARTAGEZ MA PASSION POUR LA FUSION 2012... SHARE MY PASSION, LIVE THE 2012 FUSION

5 modèles / 5 models
 3 choix de moteurs / 3 engines choice
 Spacieuse / spacious
 Parfaite pour la route / built to ride

PERRON CHICOUTIMI
 Ford

Annie Perron
 Représentante bilingue
 Bilingual representative
 anniep@perronautoford.com

FORD FUSION 2012

www.perronautoford.com • 930 boul. Talbot, Chicoutimi • 418 549-7633

Une nouvelle année excitante

En 2011, le 12^e Escadron de radar (12ER) a concentré davantage ses efforts vers l'accomplissement des objectifs de la mission entre autres avec l'exercice Renard Furtif.

Un des plus grands défis qu'a dû relever le 12 ER cette année a été le grand changement de personnel lors de la saison de mutation. Il était donc de mise pour le 12 ER d'accroître les connaissances de ses nouveaux Renards ainsi que de perfectionner l'entraînement afin de remplir notre mandat opérationnel.

Nous avons toutefois démontré notre dévouement à l'accomplissement de notre mission ainsi que notre professionnalisme lors de notre exercice Renard Furtif aux États-Unis. Les nouveaux Renards ont pu apprendre l'ampleur d'un tel exercice et l'importance qu'a notre unité au niveau opérationnel.

Pour ce qui est des opérations domestiques, le 12 ER a grandement supporté le personnel du 425 ETAC à leur préparation au déploiement pour l'opération Mobile. Nous profitons

d'ailleurs de cette occasion pour les remercier de leur excellent esprit d'équipe. Nous attendons avec enthousiasme la nouvelle année afin de poursuivre notre belle collaboration.

Tous nos accomplissements n'auraient pas pu se concrétiser sans l'appui des unités relevant des divisions logistique, administrative et opérationnelle de la 3^e Escadre. En effet, l'effort du personnel de ces trois divisions fut sans pareil et nous a permis de remplir pleinement notre mandat opérationnel.

L'année 2012 s'apprête à être une autre année exigeante pour le 12 ER. Plusieurs préparatifs vont de l'avant pour l'arrivée du nouveau radar qui se fera dans les prochaines années. Ceci inclura plusieurs cours et séances d'informations que devra suivre le personnel de l'escadron.

J'aimerais joindre ma voix à celle de tous les membres du 12 ER pour vous dire merci et vous souhaiter, à l'aube de cette nouvelle année : santé, joie et succès.

Toujours vigilant !

Maj M.E.J. Lachapelle
Cmdt 12 ER

Division de l'Administration

Gardons le cap sur l'excellence

Encore une autre année remplie de défis et un rythme opérationnel sans précédent même pour nos services administratifs et financiers de l'escadre.

aux prochains défis de 2012. J'ai entièrement confiance qu'en maintenant le cap actuel d'excellence de tous nos services, notre succès soit inévitable.

Que ce soit dans notre mission primaire ici à Bagotville, ou bien pendant les nombreuses tâches à l'extérieur du pays, tous les membres de la division ont fièrement démontré leur dévouement et leur professionnalisme. Veuillez accepter et transmettre aux membres de vos familles mes remerciements les plus sincères.

Bonne et heureuse année remplie de bonheur, prospérité et bien sûr de santé pour vous et pour votre famille!

Lcol Marc Larochelle,
Chef de l'administration

Tout comme 2011, nul doute que la nouvelle année apportera avec elle son bagage de surprises et de défis. C'est avec une confiance totale dans l'équipe fière et solide qu'est notre division, que nous ferons face ensemble

UN Temps de réflexion

Foi, espérance et amour...

Le peuple d'Israël allait prendre possession de la Terre Promise. Une fois arrivé au Jourdain, il se rendit compte que le fleuve regorgeait par-dessus toutes ses berges. Dieu ordonna alors aux sacrificateurs :

« Vous arriverez au bord des eaux du Jourdain, et alors vous vous tiendrez dans le Jourdain » (Josué 3.8).

« Lorsque les pieds des sacrificateurs baignèrent au bord de l'eau, les eaux en amont s'arrêtèrent. Les sacrificateurs se tinrent au sec, de pied ferme, au milieu du Jourdain tandis que le peuple traversait vers Canaan » (Josué 3.16, 17).

Prenez note que ce sont les sacrificateurs, et non les soldats, qui entrèrent dans le Jourdain, car la prise de possession de la Terre Promise constituait avant tout un combat d'ordre spirituel, et non seulement militaire.

Cette constatation est très significative. En planifiant de nouvelles entreprises pour le Nouvel An, ayons donc une perspective spirituelle au premier plan; laissons les sacrificateurs passer devant nous.

Comment?

Quand nous sommes confrontés à la tentation, nous devons nous rappeler que notre appel est toujours de faire la volonté de Dieu.

Quand nous sommes ébranlés par les crises de la vie, quand nos vies sont remplies d'anxiété et de soucis, c'est le temps de renouveler notre confiance dans le Dieu bienveillant et de Le charger de nos soucis.

Que cette année soit pour chacun de nous l'occasion de grandir dans notre foi et dans notre confiance en notre Seigneur Jésus-Christ.

Foi, espérance et l'amour!

Padre David Dyтынshyn
3^e Escadre Bagotville

 **MICHEL TURBIDE**
Pharmacien
945, rue du Boulevard, Laterrière

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 21 h
et le samedi de 9 h à 17 h.

LIVRAISON GRATUITE **678-2233**

Membre affilié **Proxim**

Claveau, Gauthier, Gagnon & Ass. 
Société en nom collectif

Me Hubert Claveau
notaire

eganotaires@notarius.net
www.votretestament.com
543-1551

54, rue Racine Est, Chicoutimi, Qc 
Trade fondée en 1988

 Groupe Sutton Accès plus Agence immobilière 2395, rue Saint-Dominique Jonquière 418-542-7587 www.suttonquebec.com Hélène Gagnon Courtier immobilier Cell: 418-540-3459	 POSSIBILITÉ DE LOGEMENT JONQUIÈRE - 1766, STE-FAMILLE, 5 CHAMBRES À COUCHER, 2 SALLES DE BAIN ET UNE SALLE D'EAU. PLANCHERS DE BOIS ET ARMOIRES THERMOPLASTIQUES. SOUS-SOL AVEC ENTRÉE INDÉPENDANTE. GRANDE MAISON OFFRANT BEAUCOUP DE POSSIBILITÉS. Chantale Bouchard Courtier immobilier Cell: 418-815-5708	 QUARTIER DE VILÉGIATURE JONQUIÈRE - 3181 RUE DE LA VALLÉE, ARVIDA; SUPERBE MAISON CONSTRUCTION 2011 OU LE BOIS, GRANIT ET CÉRAMIQUE CHAUFFANTE SONT À L'HONNEUR. TROIS CHAMBRES, 2 GARAGES, TRÈS BIEN SITUÉE. AUSSI : POSSIBILITÉ DE CONSTRUCTION NEUVE AVEC NOS ENTREPRENEURS DUCHESNES ET LEFEBVRE
---	---	---

L'ÉRS accueille neuf nouveaux membres

Le 9 décembre dernier, à la suite d'une semaine intensive de formation théorique et pratique, l'équipe de recherche et sauvetage au sol (ÉRS) de la 3^e Escadre de Bagotville a promu une cohorte de neuf nouveaux membres ayant réussi l'examen du cours de premiers répondants médical avancé niveau 1.

Ce cours a également permis à huit autres membres de se requalifier afin de pouvoir assister les techniciens de recherche et sauvetage et les techniciens médicaux de l'escadre ou encore les services

d'urgence de la région. L'exercice a été un franc succès, les membres de l'ÉRS ont très bien performé lors des simulations pratiques.

L'ÉRS est toujours à la recherche de volontaires dynamiques et débrouillards pour combler les rangs de l'équipe, peu importe l'élément d'origine. Tous les membres de l'équipe participent à quatre entraînements annuels d'une semaine chacun portant la recherche au sol, le sauvetage nautique, le sauvetage vertical, les premiers soins avancés et d'autres sujets connexes.



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNE



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNE

La portion pratique de la formation offrait une série de scénario d'interventions très réalistes comme en font foi ces images.

Pour plus de renseignements, les personnes intéressées peuvent contacter le Capt Genest, l'Adj Gilbert, le Sgt

Girard, le Cplc Fortier ou n'importe quel membre actif de l'ÉRS qui se fera un plaisir de les informer.

Ground Search and Rescue Team : Nine New Members

On December 9th following a week of intensive theoretical and practical instruction, the Ground Search and Rescue (SAR) team of 3 Wing Bagotville promoted nine new members who passed their Level One First Responders Medical Course.

This course allowed eight other members to re-qualify in order to assist 3 Wing search and rescue technicians and medical technicians with emergency services in the region.

The exercise was a success

with SAR team members performing very well during the practical simulations.

The SAR team is always looking for dynamic and resourceful volunteers to fill the ranks of their team. All team members participate in four annual training sessions, each being a week long including; ground search, water rescue, vertical rescue, advanced first aid and other areas. For more information please contact Capt. Genest, W.O. Gilbert, Sgt. Girard or MCpl. Fortier or any active SAR member who will be happy to give you more information.



Nous contribuons au bien-être financier de la communauté des Forces canadiennes !



Contributing to the financial well-being of the Canadian Forces community!

Assurance vie • Planification financière • Counselling financier • Éducation financière • Caisse d'assistance au personnel des FC
Life Insurance • Financial Planning • Financial Counselling • Financial Education • CF Personnel Assistance Fund

1-800-267-6681 • www.sisip.com • Bagotville 418-677-3333



Our clinic provides bilingual services

DRE JULIE TREMBLAY DMD

463, RUE DES CHAMPS ÉLYSÉES, CHICOUTIMI (QUÉBEC) G7H 5V7
(418) 690-9613



PHOTOS : IMAGERIE CPL HABIB



 **TRADITION**

L'Adjudant Boivin est passé derrière le comptoir pour aider au service des membres du rang lors du dîner de la troupe tenu le 14 décembre dernier. Rappelons que pour l'occasion, le plus jeune des membres du rang est devenu le Colonel Fournier. On le voit sur le photo du bas découpant la dinde en compagnie du Sdt Prévost, du Sdt Gaudreault et de l'Adjud de l'escadre (à l'arrière).

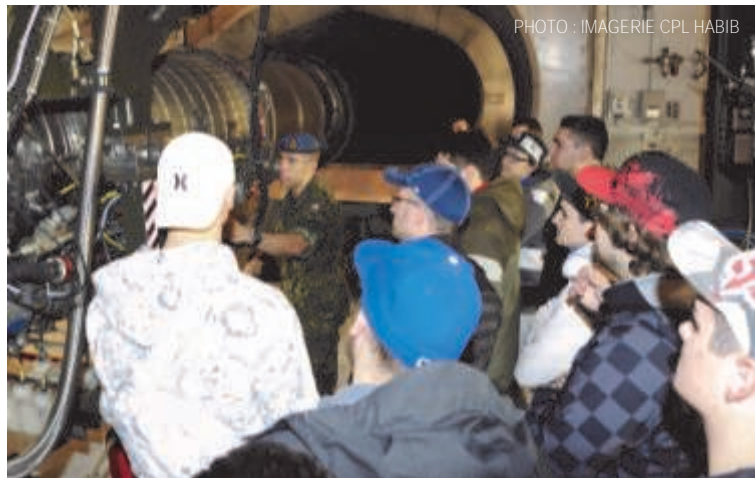


PHOTO : IMAGERIE CPL HABIB

 **VISITE**

Un groupe d'élèves en métallurgie du CEGEP de Chicoutimi a pu découvrir un peu le monde de l'aviation lors de sa visite à l'escadre le 5 décembre dernier. Ici un technicien du 3 EMA leur présente un moteur de CF-18.



PHOTOS : IMAGERIE CPL HABIB

 **GAGNANTS**

Bravo à l'équipe des officiers (photo du haut) qui a remporté la partie intermess du 9 décembre. Les joueurs posent ici en compagnie de Guy Carbonneau et de Karl Dykhuis qui se sont joints aux membres de l'escadre pour l'occasion. Sur la photo du bas on retrouve l'équipe des membres du rang.

3e Escadre Bagotville

NE PAYEZ rien!

avant mars 2012

Avec le plan de crédit sans intérêt de CANEX * S.A.C

 **AUCUN ACOMPTE** **MÊME PAS LES TAXES!**

Du 30 septembre au 31 décembre 2011

<p>SAGUENAY Volkswagen</p> <p>1910, boul. St-Paul Chicoutimi</p> <p>(418) 545-7575</p> 	<p>Budget OPÈRE PAR NOLICAM</p> <p>Location d'autos et de camions</p> <p>www.nolicamlocation.com</p> <p>1910, boul. St-Paul, Chicoutimi</p> <p>Auto, camion de 12 à 26 pieds, minibus, camion réfrigéré et tracteur</p> <p>Accumulez des miles de récompenses AIR MILES</p> <p>(418)545-4444 1-800-223-5292</p> <p>13 succursales au Québec</p> 	<p>Entreposage intérieur et extérieur</p> <p>Espace compartimenté ou aire ouverte chauffé ou non-chauffé</p> <p>SECUR NOLICAM (418)699-0920</p> <p>2353, boul. du Royaume, Jonquière</p> 	<p>ACCÈS SÉCURISÉ 24 h/24</p> <p>PARTICULIERS COMMERCES</p> 
--	---	--	--

Pour un cerveau en santé

Il faut l'entraîner!

Janvier est le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. Cette maladie se retrouve au 2^e rang des maladies que les Canadiens redoutent le plus en vieillissant.

Aujourd'hui, ils sont un demi-million de Canadiens à souffrir de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence apparentée et de ce nombre, 72 % sont des femmes.

D'abord, qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer?

C'est une maladie évolutive du cerveau qui affecte gravement la faculté de penser et la mémoire. Les principaux symptômes sont la perte de mémoire, de jugement et de raisonnement, des sautes d'humeur et des changements de comportement et dans la manière de communiquer. Sachez que la maladie d'Alzheimer n'est pas un processus normal du vieillissement. Même si elle est généralement présente chez les adultes âgés de 65 ans et plus, certaines personnes dans la quarantaine et la cinquantaine ont reçu un diagnostic.

Un peu d'exercice peut vous aider...

La recherche démontre que l'activité physique modérée pratiquée quotidiennement favorise la santé du cerveau. En effet, l'activité physique dimi-

nue les risques de souffrir de maladies du cœur, d'AVC, d'obésité, de diabète et de dépression chronique. Ces maladies augmentent les probabilités d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. De plus, l'activité physique active la circulation sanguine au niveau du cerveau, ce qui nourrit les cellules d'aliments nutritifs et d'oxygène. Finalement, selon des études, une bonne circulation du sang pourraient favoriser la formation de nouvelles cellules.

Intégrez des activités physiques dans votre quotidien: marchez jusqu'à l'épicerie du coin, lavez votre voiture à la main, montez l'escalier deux fois plutôt qu'une pour changer de palier, etc.

Voici les nouvelles directives en matière d'activité physique.

- Faire au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séance d'au moins 10 minutes.

- Intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os sollicitant les principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine.

- Varier vos activités physiques, ainsi, il y aura plus de bénéfices pour la santé.

En résumé, il est possible de réduire les risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer en adoptant de bonnes habitudes de vie : une bonne alimentation pour le cœur, une vie active régulière, un maintien d'un poids santé, le contrôle de la tension artérielle et du cholestérol ainsi que le contrôle dans la consommation du tabac et de l'alcool. N'hésitez pas à consulter le site de la Société d'Alzheimer pour plus d'infos:

www.alzheimer.ca

Audrey Tremblay
Spécialiste de l'exercice physique pour l'équipe PSP



L'ÉCLIPSE
NIGHT CLUB

JEUDIS WEBDATING
SOIRÉES NUIT BLANCHE
WEEKENDS PLEINE LUNE
PARTY DE FILLES

LOGE GRATUITE
POUR GROUPE DE 10 PERSONNES ET PLUS

Découvrez nos 100 VIPGirls-au
www.eclipsenightclub.ca

HÔTEL LE MONTAGNAIS

CALENDRIER DES ACTIVITÉS janvier 2012 PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux familles!
Ateliers gratuits!

ASIST
31 janvier et 1 février
8 h à 16 h

Mercredi sans fumer
18 janvier
Passez une journée au travail sans fumer et courrez la chance de gagner un prix!

Conférence avec Jocelyne Cazin
Le 9 février de 10 h 30 à 12 h, dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide

Poids-santé
8 sessions de 2 h 30
du 23 janvier au 19 mars
9 h 30 à 12 h

Pour inscription, communiquez avec nous au 418-677-4000 poste 7102

Semaine nationale de prévention du suicide 2012
« ici on tient à chacun »
5 au 11 février
www.aqps.info



Health Promotion in the Canadian Forces
STRENGTHENING THE FORCES
ÉNERGISER LES FORCES
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



Pour que les bonnes résolutions durent ...

Passer son test Express, perdre du poids et arrêter de fumer sont des souhaits que l'on prononce souvent en début d'année mais qui tiennent rarement le coup... pourquoi? Parce que modifier une habitude à laquelle on adhère depuis longtemps demande temps et effort! Le succès à long terme est déterminé par la motivation intrinsèque, qui se définit comme le fait de pratiquer une activité pour elle-même, par plaisir et pour la satisfaction ressentie suite à la pratique de celle-ci. Pour devenir intrinsèquement motivé :

Changez pour les bonnes raisons! Ne perdez pas du poids seulement pour plaire aux autres, faites-le plutôt pour votre santé cardiovasculaire. Ne vous adonnez pas à l'exercice seulement pour passer votre test Express mais plutôt pour le bien-être que vous en tirerez. Selon la recherche, les facteurs de motivation internes, qui s'apparentent à vos valeurs personnelles telles que la santé et la famille, vous feront tenir le coup plus longtemps que les facteurs de motivation externes comme le passage du test Express.

Prenez plaisir à faire ce que vous faites! Si vous remplacez la cigarette par une activité sportive, choisissez-en une que vous aimez. Vous aurez plus tendance à la pratiquer régulièrement et vous augmenterez ainsi votre confiance en vos capacités!

Fixez des objectifs orientés sur le processus et non sur le résultat! Ne visez pas une perte de poids de 30 lb (résultat), visez plutôt à intégrer des fruits et légumes à votre alimentation (processus).

Finalement, rappelez-vous que la promotion de la santé peut vous accompagner dans vos résolutions! Consulter notre calendrier! Bonne année!

L'équipe de Promotion de la santé

PL
PIÈCES D'AUTOS LTÉE
Auto Parts Plus

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi
549-9775
OUVERT DE 8 H À 18 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

Pièces d'autos P&L Itée
Pièces et accessoires automobiles
Carrosserie et peinture

153, rue Joseph Gagné Nord, La Baie
544-3346
OUVERT DE 8 H À 17 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

ROYAL LEPAGE
AGENCE IMMOBILIÈRE
OUTAOUAIS



Gabrielle Petrucci
courtier immobilier agréé

Joie, santé et prospérité
pour ce Noël et toute l'année!

Transférez en Outaouais?
I will meet your needs during your HHT/VRD.
Hasta Pronto!

819.595.2255
gabrielle@maisonsgp.ca



CENTRE PSL PLEIN AIR 2011-2012 Hiver

Pour profiter des activités du Programme plein air vous devez posséder: Carte Plan Sports & Loisirs (Carte Orange ou Bleue acceptée seulement)



Ski et sports de glisse

La Carte PSL magnétique est la seule carte d'identité pouvant être utilisée pour le programme plein air.

Faites faire votre carte le plus tôt possible. N'attendez pas à la dernière minute

Billets et cartes de saison en vente Du lundi au vendredi de 10 h 15 à 21 h et les samedi & dimanche de 9 h à 16 h

Aucun remboursement de billet ou carte de saison ne sera accordé.

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la 3^e Escadre ainsi que votre famille immédiate conjoint(te), enfant de moins de 25 ans vivant à la même adresse civique et chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique

Vous devez présenter votre carte d'identité PSL par billet par personne, à chaque endroit où vous ferez une activité offerte dans le cadre du Programme Plein Air Hiver. Si vous vous rendez à votre site d'activité et que vous oubliez votre carte PSL magnétique, les gens aux guichets n'accepteront pas les billets à prix réduit que vous leur présenterez.

Veillez prendre note, toutes les activités offertes ne s'appliquent pas aux journées d'activités et/ou familiales d'unité.

Le prix du billet ou carte de saison peut varier en raison d'un changement de prix sur la TPS et/ou la TVQ.

Pour information:
Mme Claire Deschênes, au 418-677-4000 poste 7581.
Comptoir Plan Sports & Loisirs, 418-677-4000 poste 7980.

Sites & Activités	Prix régulier de l'activité	Prix Plan Sports & Loisirs
Mont Édouard (418-272-2927)		
Remontée journée adulte	42,15 \$	27,01 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	33,04 \$	20,01 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	21,65 \$	11 \$
Remontée journée enfant - 6 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski	25 \$	13 \$
Location journée planche	25 \$	13 \$
Le Valinouët (1-866-260-8254)		
Remontée journée adulte	38 \$	29 \$
Remontée journée étudiant 16 - 23	31 \$	20,99 \$
Remontée journée enfant 6 - 15	26 \$	17 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski	25 \$	13 \$
Location journée planche	25 \$	13 \$
Glissade (3 heures)	12,50 \$	6 \$
Mont Bélu (418-697-5090)		
Remontée journée adulte	25 \$	9,01 \$
Remontée journée étudiant	20 \$	9,01 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche journée	28,48 \$	20,01 \$
Remontée ½ journée adulte	20 \$	9,01 \$
Remontée ½ journée étudiant	15 \$	9,01 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche ½ journée	19,37 \$	13 \$
Mont Fortin (418-546-2170)		
Remontée journée adulte 18 ans & +	13 \$	7 \$
Remontée journée étudiant 6 - 23 ans	11 \$	6 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski journée	25 \$	15,99 \$
Location planche journée	25 \$	15,99 \$
Location mini ski journée	25 \$	15,99 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	11 \$	6 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	9 \$	4,50 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski ½ jour ou soir	20 \$	12 \$
Location planche ½ jour ou soir	20 \$	12 \$
Location mini-ski ½ jour ou soir	20 \$	12 \$
Glissade 3 hres adulte 16 ans & +	8 \$	4 \$
Glissade 3 hres étudiant 15 ans & -	6 \$	2,99 \$

Sites & Activités	Prix régulier de l'activité	Prix Plan Sports & Loisirs
Mont Lac Vert (418-344-4000)		
Remontée journée adulte 18 ans +	34 \$	19 \$
Remontée journée, étudiant 13 - 23 ans	29 \$	15,99 \$
Remontée journée enfant 6 - 12 ans	24 \$	12 \$
Remontée journée enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade journée	24 \$	15,01 \$
Remontée 4 h adulte 18 ans +	30 \$	15,99 \$
Remontée 4 h étudiant 13 - 23 ans	25 \$	13 \$
Remontée 4 h enfant 6 - 12 ans	20 \$	9,01 \$
Remontée 4 h enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade 4 heures	20 \$	14 \$
Remontée soir adulte 18 ans & +	10 \$	5 \$
Remontée soir étudiant 13 - 23 ans	10 \$	5 \$
Remontée soir enfant 6 - 12 ans	10 \$	5 \$
Location ski / planche / blade soir	Gratuit	Gratuit
Remontée soir adulte 18 ans & +	10 \$	5 \$
Glissade en tube pour tous, Bloc de 2 heures	13 \$	7 \$
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)		
Ski de fond pour tous	3,50 \$	2,01 \$
Bec-Scie (418-697-5132)		
Ski de fond adulte	8,50 \$	4 \$
Ski fond étudiant 6 à 23 ans	6,50 \$	2,50 \$
Ski fond enfant - 5 ans	Gratuit	Gratuit
Raquette adulte	3,50 \$	1,51 \$
Raquette étudiant	2,50 \$	
Location ski de fond	10 \$	5 \$
Location de raquettes	5 \$	2,99 \$
Le Norvégien (418-546-2344)		
Ski de fond adulte 18 ans & +	9 \$	5 \$
Ski de fond étudiant 13 ans & +	6 \$	2,50 \$
Ski de fond enfant (6 - 12 ans)	3 \$	1,51 \$
Location ski de fond	11 \$	6 \$
Accès raquette pour tous	3 \$	1,51 \$
Location de raquettes	9 \$	5 \$
Autres sports et activités		
Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	22 \$	11 \$
Carrefour du quilleur, Jonquière (418-548-3358)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	20 \$	11 \$
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 hre / 6 pers	15 \$	8 \$
Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)		
Sébaste / éperlan	70 \$	60 \$
Saguenay Paintball (418-693-3334)		
Demi-journée - 3 heures	31,33 \$	20,01 \$
Musée du Fjord, La Baie (418-697-5077)		
Adulte 18 ans & +	15 \$	8 \$
Enfant 6 ans & +	8,50 \$	4 \$
Enfant moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
Virtuo Golf, Chicoutimi (418-543-5543)		
Virtuo Multi sports (hockey, baseball, soccer, football)	34 \$	22,99 \$
1 simulateur / 1 h / max 4 personnes		
Virtuo golf - Lundi au vendredi	30 \$	20,01 \$
1 simulateur / 1 hre / maximum 4 personnes		
Virtuo golf - Samedi et dimanche	34 \$	22,99 \$
1 simulateur / 1 hre / maximum 4 personnes		

Le Cpl David Gagnon honoré

Col Paul Prévost, Cmdt de la 3^e Ere, a remis le prix d'aviateur du trimestre au Cpl David Gagnon, Tec Aéro au 3EMA, en reconnaissance de son travail remarquable au cours de la période du 1^{er} avril au 30 juin 2011.



Cpl Gagnon Honored

Col. Paul Prevost, Commander of 3 Wing presented the Airman of the Quarter Award to Cpl. David Gagnon an AVN Technician with 3 Air Maintenance Squadron in recognition of his outstanding work during the period of April 1st to June 30th, 2011.

Since coming to 3 AMS Cpl. Gagnon has continued to impress those around him. Cpl. Gagnon is known for his professionalism, thoroughness, attention to detail and exceptional dedication. In addition, he is thorough and intuitive and was able to correct a defect on a missile that could have had serious consequences. Cpl. Gagnon sets an example of excellence for all of his colleagues. His enthusiasm and passion keeps him actively involved with his squadron.

En tant qu'aviateur du trimestre, le Cpl Gagnon reçoit un certificat signé par le commandant de l'Escadre, un bon d'achat de 200 \$ dans un restaurant de la région, gracieuseté de la Caisse d'économie, en plus de l'opportunité d'effectuer un vol en Griffon ou en CF-18 ainsi qu'un trophée que le membre pourra conserver à son unité durant un trimestre.

Depuis son arrivée au 3 EMA, le Cpl Gagnon ne cesse d'impressionner par ses performances. Enthousiaste et passionné, il a rapidement obtenu l'autorisation «EDM» et n'eut été de la période minimum de deux ans imposée par les politiques et procédures de navigation, il aurait été déjà recommandé pour la «certification de maintenance niveau A» sur les équipements qu'il entretient. De plus, minutieux et intuitif, il a trouvé et permis de corriger une défectuosité sur un lance-missile qui aurait pu avoir de fâcheuses conséquences.

Activité Jeunesse 10-17 ans

Cet hiver, 3 dates à retenir !!!

28 janvier : Valinouet

Date limite d'inscription 20 janvier

11 février : Mont Lac-Vert

Date limite d'inscription 3 février

25 février : Mont Edouard

Date limite d'inscription 17 février

Prix : 15,00 \$ / remontée / activité

Location d'équipement : 10,00 \$ (si requis)

Départs du Centre Communautaire : 7h30

Retours sont prévus pour 17h30

Prévoir un lunch ou de l'argent de poche pour le dîner

Pour information et inscription : Fred Pilote 418-677-4000 poste 7563

INFO CISP

Blessé en service !

Le Centre Intégré de Soutien du Personnel (CISP publiera une série d'articles. Ces chroniques traiteront des prestations, programmes et services offerts en cas de blessures, décès et d'invalidité pour tous les militaires. La zone de responsabilité du CISP Bagotville inclut la grande région du Saguenay-Lac-St-Jean et de la Côte-Nord.

À travers des mises en situation, les lecteurs pourront se tenir informer sur différents programmes disponibles pour les militaires blessés et/ou malades.

Pendant sa formation de Qualification de Soldat, Jean se blesse à la cheville. Après évaluation de sa condition, il doit quitter le cours pour raison médicale. De retour à son unité, on lui accorde une catégorie médicale temporaire et un congé de maladie de 30 jours, Jean se demande qui pourra bien le renseigner sur les programmes et bénéfices qui existent dans les FC lorsqu'un militaire se blesse. Guy, son confrère de travail lui dit qu'il a entendu parler d'une nouvelle section pour les blessés...

En mai 2009, 15 CISP ont été inaugurés sur plusieurs bases et garnisons majeures à travers le Canada. Ces Centres ont pour mandat d'œuvrer auprès des militaires malades/blessés, les anciens combattants (vétérans), leur famille et les familles des militaires décédés. Nous sommes une équipe de professionnels formés dans le soutien administratif et l'accompagnement des militaires. De plus, nous pouvons plaider, lorsque nécessaire les droits et les intérêts des militaires blessés/malades. Au Québec il existe deux CISP, et ils sont situés à Valcartier et à Saint-Jean un autre sera implanté bientôt à Bagotville.

... bonne nouvelle pour Jean, après une rencontre avec un coordonnateur du CISP, il a reçu l'information dont il avait besoin. Il comprend mieux maintenant les programmes de soutien auxquels il a droit et surtout l'importance de faire application auprès d'Anciens Combattants Canada.

VRAI ou FAUX

Q: Lorsqu'on se blesse au travail, sommes-nous toujours obligé de compléter un CF 98.

R: Faux. Un CF 98 doit être complété lorsqu'une blessure survient ou une exposition réelle ou présumé à des substances toxiques. Il ne faut pas oublier que le CF 98 est un moyen de reporter et documenter les cas de blessure qui permettra au ministère des Anciens Combattants de déterminer si cette blessure est consécutive ou directement reliée au service militaire. De plus, la blessure peut paraître banale au moment de l'incident, mais peut avoir des répercussions des années plus tard. Quel moyen avez-vous pour valider que cette blessure était reliée au service si vous ne détenez pas ce document officiel et important ?

Vous pouvez me faire parvenir vos questions à l'adresse suivante : francis.cote4@forces.gc.ca

Les CISP du Québec peuvent être rejoint au 1 800 602-8282
CISP Bagotville – Bâtisse 60 Bureau 305

Francis Côté
Centre intégré de soutien du personnel, 3^e Escadre, Bagotville

Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931

Dentiste
Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

Pour la Saint-Valentin...

Une livraison à saveur d'amour

Le mardi, 14 février 2012, les employés du CRFM feront la livraison de vos valentins à l'être aimé. Biscuit, chocolat, oursin, bonbons ou café, accompagné de votre message d'amour, seront joliment emballés et livrés sur la Base, au Centre communautaire, dans la Garderie Les Mille-Pattes, au CPE Alouette et dans les logements familiaux.

Tous les participants auront la chance de gagner un panier cadeau rempli de gourmandises. Vous devez apporter votre message et votre argent au CRFM avant mercredi le 8 février 2012. Pour plus d'informations, contactez Mélissa ou Marie-Josée.

For Valentine's Day... Deliver a Taste of Love

On Tuesday February 14th, 2012 the MFRC will deliver Valentine's to your loved ones. Cookies, chocolates, teddy bears, candies and coffee are all available along with a personalized message. All items will be beautifully packages and delivered to the Base, Community Centre, Mille-Pattes Daycare, CPE and the PMQ's.

All participants will have the chance to win a gift basket filled with goodies. You must bring your personalized message and money to the MFRC before Wednesday February 8th, 2012. For more information please contact Mélissa or Marie-Josée.

Cuisine collective / Community Kitchen

Journée pédagogique 27 janvier – 9 et 10 février
P.D. Days January 27th, February 9th & 10th

Retour des activités Parents&Enfants
et soirée des bénévoles
Parents & Tots Group and Volunteer Happy Hour

Pour plus de détails et le calendrier à jour, visitez notre site Internet au: www.forcedelafamille.ca

Flash INFO

Vous désirez recevoir nos publicités par courriel? Veuillez communiquer avec nous par téléphone ou par courriel pour nous faire parvenir votre adresse./Would you like to receive our advertisements by e-mail? Give us a call or send us an e-mail in order to give us your e-mail address.

Le service de la Halte-répît est ouvert du lundi au vendredi de 7 h à midi. Il est important de réserver au (418) 677-4000, poste 7676 / The Respite Care is open from Monday to Friday from 7 a.m. to 12 p.m. It is important to reserve a place by calling (418) 677-4000 ext. 7676.

The CLSC in La Baie will be offering an English prenatal class for pregnant women and their partners. If you are interested, please communicate with Mathieu Lamontagne, English speaking social worker at (418) 544-7316.

Pour les familles de militaires avec des responsabilités et des besoins spéciaux, tels qu'un aîné à charge, un enfant qui nécessite des ressources spécialisées ou autres, voici un site web pour vous:
www.navigateurfamilial.ca

For military families with responsibilities such as taking care of an elderly family member or a child who requires special needs, here is a web site for you:
www.familynavigator.ca.

Centre de soutien au déploiement / Deployment Support Centre
1-877-844-5607, option 3

Ligne Info-famille / Family Information Line
1-800-866-4546

Programme d'aide aux membres / Member Assistance Program
1-800-268-7708

Info-santé et Info-social
811

PS Postscriptum...

Soirée d'Inscription CRFM et PSP

Le 11 janvier 2012 aura lieu la soirée d'inscription aux groupes et ce, en collaboration avec PSP. Venez nous rencontrer de 16 h 30 à 18 h 00 au Centre récréatif de l'Escadre. C'est l'occasion idéale pour vous inscrire à la **formation bénévole du 25 janvier 2012**.

MFRC & PSP Registration Night

On January 11th, 2012 we will be hosting the registration night for different groups in collaboration with PSP. Come visit us from 4:30 p.m. to 6 p.m. at the 3 Wing Recreation Centre. This is a great opportunity to register for the **volunteer training which will be held on January 25th, 2012**.

Cuisine Collective

La cuisine collective, c'est un petit groupe de personnes qui met en commun temps, argent et compétences pour cuisiner de bons petits plats économiques et sains. Le CRFM envisage de mettre sur pied, en début d'année 2012, une cuisine collective qui aurait lieu un samedi par mois, de 12 h à 17 h au Centre communautaire. Nous aimerions connaître l'intérêt des personnes désireuses d'y participer. Alors, pour obtenir plus d'informations ou pour vous inscrire, téléphonez au 418-677-7468 ou par courriel au : info@crfmbagotville.com **avant le 20 janvier 2012**.

Community Kitchen

The community kitchen is a small group of people that pool time, money and skills to cook good, healthy and economical meals. The MFRC is planning to launch this group in early 2012 with a community kitchen being held one Saturday per month from 12 p.m. to 5 p.m. at the Community Centre. If you would like to register or for more information please call 418-677-7468 or email: info@crfmbagotville.com before January 20th, 2012.

Service de santé

Le service de santé tient à aviser sa clientèle que nous avons des rendez-vous disponibles en soirée les mercredis. Les suivis périodiques recommandés pour les enfants de 0 à 5 ans sont tel que suit : bébé âgé de 0 à 6 mois : chaque 2 mois, un suivi à 6 mois, 9 mois et 12 mois, ensuite à 18 mois et 24 mois. L'enfant devrait être vu annuellement par la suite jusqu'à l'âge de 5 ans. En terminant, l'équipe du service de santé vous souhaite une belle année 2012 et de la santé!!

Health Services

The Health Services department would like to advise their clients that we now have appointments available every Wednesday night. Periodic monitoring is recommended for children between the ages of 0-5 years old as follows: babies 0 to 6 months: 2 month follow-ups to 6 months, 9 months and 12 months, then 18 months and 24 months. The child should be seen on an annual basis thereafter until the age of 5 years old. Also, the Health Services team would like to wish everyone a happy and healthy new year!

Do you speak French?

Les cours de langues sont offerts aux conjoints(es) de militaires, aux parents de militaires, aux jeunes de 14 ans et plus et aux enfants (de 8 à 13 ans). Les employés et les personnes civiles, ainsi que les réservistes peuvent aussi s'inscrire. La session débutera le 30 janvier 2012 et se terminera le 4 mai 2012.

Inscription : La période d'inscription aura lieu du 9 au 13 janvier 2012.

Les tests de classement se feront du 16 au 20 janvier 2012 inclu-

sivement, en après-midi et en soirée.

Do you speak English?

Language courses are offered mostly to military spouses who are 14 years old and older and children between the ages of 8-13 years old. Employees, civilians and reservists can enrol. The winter session starts the week of January 30th, 2012 and finishes the week of May 4th, 2012.

Registration: The registration period will be held from January 9th to 13th, 2012.

The placement tests will take place from January 16th to 20th, 2012 during the afternoon and evenings.

Halte-Répît

Le mardi 24 janvier 2012, la Halte-Répît sera ouverte de 7 h à 15 h exceptionnellement. Si vous avez besoin d'un service de garde à temps partiel ou occasionnel, la Halte-Répît offre un service de garde éducatif de qualité, du lundi au vendredi entre 7 h et 12 h. Notre équipe se fait un plaisir d'accueillir vos petits trésors. Si vous désirez inscrire votre enfant à ce service, n'hésitez pas à communiquer avec Natacha Sergerie au 418-677-7468.

Respite Care

Tuesday January 24th, 2012 the Respite Care will be open from 7 a.m. to 3 p.m.

If you need part time or casual daycare, Respite Care offers quality, educational services Monday to Friday from 7 a.m. to 12 p.m. Our team is happy to welcome your child. If you would like to register your child, please contact Natacha Sergerie at 418-677-7468.

Garderie Les Mille-Pattes

Si vous avez besoin d'un service de garde à temps-plein, la Garderie Les Mille-Pattes offre un service de garde éducatif de qualité, du lundi au vendredi entre 6 h 45 et 17 h. Veuillez noter qu'il y a une liste d'attente pour la Garderie Les Mille-Pattes. Contactez Ève-Andrée Rioux au 418-677-7468.

Mille-Pattes Daycare

If you are looking for full time daycare, the Mille-Pattes Daycare offers quality and educational services, Monday to Friday from 6:45 a.m. to 5 p.m. For more information, please contact Ève-Andrée Rioux at 418-677-7468.

Services scolaires

Il est maintenant temps de réserver votre **service de garde pour la journée pédagogique du 27 janvier 2012**. Les prochaines journées pédagogiques seront les **9 et 10 février 2012**. Le service de garde scolaire reprend son cours normal dès le 9 janvier 2012, du lundi au vendredi de 15 h 45 à 17 h, et ce jusqu'au vendredi 22 juin 2012. C'est Lina Larouche qui accueille les enfants en fin de journée et lors des journées pédagogiques.

After School Program

Reserve your spot now for the P.D. Day on January 27th, 2012. The next P.D. Days will be held on February 9th and 10th, 2012. The After School Program returns to regular hours on January 9th, 2012 and will continue to run Monday to Friday from 3:45 p.m. to 5 p.m. until Friday June 22nd, 2012. Lina Larouche will welcome your children after school and on P.D.Days.

Ateliers préscolaires

Il reste quelques places de disponibles pour la session d'hiver. Alors, faites vite. Les ateliers préscolaires, les Bears et les Croquignoles de la session d'hiver, débuteront le 16 janvier 2012. C'est Julie Paquette qui animera les ateliers préscolaires, accompagnée de Lina Larouche! Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter Natacha Sergerie au 418-677-7468

Preschool Workshops

There are still places available for the Bears and Croquignols winter session, but hurry because they wont be available for long. The winter session will begin on January 16th, 2012. Julie Paquette continues to teach along with assistance from Lina La-

Pour nous joindre — How to reach us

CRFM Bagotville MFRC
1775, Lucien-Lecompte,
C.P. 280 Alouette, QC GOV 1A0
info@crfmbagotville.com

Téléphone - 418-677-7468
Télécopieur - 418-677-4468
Sans-frais - 1-800-866-4546

Halte-répît - 418-677-4000 poste 7676
Club Décibel - 418-677-4000 poste 7510
Service de santé - 418-677-7782

rouche. For more information please contact Natacha Sergerie at 418-677-7468.

Secteur jeunesse

Le Club Décibel ouvrira ses portes pour l'année 2012, le 11 janvier prochain. Le Club Décibel et ses animateurs poursuivent leur travail dynamique auprès des jeunes de 12 à 17 ans, le mercredi et jeudi de 18 heures à 21 heures et le vendredi et le samedi de 18 heures à 22 heures. Nous offrirons également aux jeunes quelques sorties et activités spéciales, donc l'horaire pourra varier en fonction de la programmation. Surveillez notre site Internet www.forcedelafamille.com et le babillard de l'Escadre pour connaître les activités prévues à chaque mois.

Youth Sector

Teen Town will open their doors for 2012 on January 11th. The Teens and their leaders continue their dynamic work with youth between the ages of 12 to 17 years old, Wednesday and Thursday from 6 p.m. to 9 p.m. and Friday and Saturday from 6 p.m. to 10 p.m. We also offer special events and outings. For these occasions the schedule may vary depending on the event. Check our website at www.familyforce.com and the 3 Wing bulletin board for upcoming activities.

Soirée des bénévoles



Le 8 décembre dernier, avait lieu le traditionnel 5 à 7 de Noël pour remercier nos précieux bénévoles qui donnent sans compter tout au long de l'année. Ce fût une très belle soirée et une façon bien à nous de reconnaître leur générosité. Nous vous souhaitons chers bénévoles une très belle année 2012 et de la santé pour en profiter pleinement.

Volunteer Happy Hour

On December 8th, the MFRC hosted their annual Volunteer Happy Hour to thank their valued volunteers who give so much of their time throughout the year. It was a great evening and a great way to recognize the generosity of our volunteers. We wish all our dear volunteers a great 2012!

Retour Groupe Parents&Enfants



Le 8 décembre dernier avait lieu le dîner de Noël du groupe. Le groupe recommencera ces activités le 17 janvier 2012 à 9 h 00 au local du CRFM.

Parents & Tots Group

This past December 8th was the Holiday lunch for the Parents & Tots group. The group will start up again on January 17th, 2012 at 9 a.m. at the Community Centre.

**Bienvenue
Welcome**

**Nouveau-nés
2011-2012
Newborns**

Bébés nés entre mai 2011 et avril 2012

Nouveauté : Appelez-nous pour nous donner les renseignements quelques semaines avant l'accouchement et rapidement, vous pourrez passer chercher votre panier cadeau au CRFM et ainsi profiter davantage du contenu avant l'arrivée de bébé.

Babies born between May 2011 and April 2012

New: Call and inform us a few weeks before your expected delivery so you can drop by the MFRC and pick up your gift basket before your baby's arrival.

Informations : 418-677-7468
genevieve.duval@forces.gc.ca

Groupe Skrapbooking

Le groupe recommence son découpage le mercredi 11 janvier 2012. Ajoutez à votre agenda le 4 février de 13 h 00 à minuit, alors que le groupe se réunira pour une autre journée de skrapbooking.

NOUVEAU !

48 heure non-stop de scrapbooking le 30,31 et 1^{er} avril. Réservez votre place et courez la chance de gagner divers prix. Plaisir assuré!

Scrapbooking Group

The group starts back on Wednesday January 11th, 2012. Make sure you mark on your calendar February 4th from 1 p.m. to midnight for another fun scrapbooking day.

NEW!

48 hours of scrapbooking will take place on March 30th, 31st and April 1st. Reserve your spot for the chance to win various prizes. Guaranteed fun!

Merci à notre commanditaires pour la soirée 5 à 7 de Noël des bénévoles.

Thank you to our sponsors of the Christmas Volunteer Happy Hour.



Merci à notre commanditaires pour la journée scrapbooking.

Thank you to our sponsors of the Scrapbooking Day.



SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN HL* - AGENCE IMMOBILIÈRE

via capitale

Équipe Lavoie²

Hélène Lavoie
COURTÈRE MACKLE AGRI
418 696-4293

Jacques Lavoie
COURTÈRE MACKLE
418 557-4293

PROTECTION D'ÉVALUATION

QSC

OACIO

**NOTRE CALENDRIER D'ACTIVITÉS EST MAINTENANT DISPONIBLE EN LIGNE AU www.forcedelafamille.ca
OUR EVENTS CALENDAR IS NOW AVAILABLE ONLINE**

INFO-MESS — JANVIER 2012

MESS DES OFFICIERS

JEUDI 12 – LUNCHEON DES MEMBRES
JEUDI 19 – CAFÉ DU CMDT
JEUDI 26 – LUNCHEON DES MEMBRES

MESS DES ADJ/SGTS

JEUDI 12 – CAFÉ DU CHEF
VENDREDI 13 – DMCV
JEUDI 19 – CAFÉ DU CHEF
VENDREDI 20 – DMCV
JEUDI 26 – CAFÉ DU CHEF
VENDREDI 27 – DMCV

MESS DES RANGS JUNIORS

VENDREDI 13 – DMCV
VENDREDI 20 – DMCV
VENDREDI 27 – DMCV



National
Defence

Défense
nationale

March 1st

Le 1^{er} mars

I QUIT! J'ARRÊTE!

**Take the challenge!
Relevez le défi!**

Register online at (DIN)

<http://cmp-cpm.forces.mil.ca/health-sante/iquit-jarrete/>

Inscrivez-vous en ligne à (RID)

<http://cmp-cpm.forces.mil.ca/health-sante/iquit-jarrete/>

\$ 15 000* in prizes
en prix

1	\$2 000*	1	\$1 250*	1	\$750*
28	\$200*	28	\$125*		

Prizes are provided by CANEX and SISIP Financial Services /
Les prix sont offerts par CANEX et les Services financiers du RARM

You're a non-user of tobacco?

Support a tobacco user to take the challenge and you could win CANEX Gift Cards:

\$500 \$50 per Base/Wing

For more information contact your Strengthening the Forces health promotion office.

Vous ne consommez pas du tabac?

Parrainez une personne qui a renoncé au tabac et relevez le défi! Vous pourriez gagner une des cartes-cadeaux CANEX suivantes :

500 \$ 50 \$ par Base/Escadre

Pour obtenir des renseignements supplémentaires veuillez téléphoner au bureau de promotion de la santé – Énergiser les forces.

**Semaine sans fumée du 15 au 21 janvier;
Relevez le défi!
Essayez aussi le Mercredi 18 sans fumée!
Pour information, contactez votre bureau de
la promotion de la santé : Poste 7102
Tobacco-Free Week from January 15th to 21st;
Take the Challenge!
Try also the Smoke-Free Wednesday!
For more information, contact your health
promotion office: Extension 7102**

