

Le **VORTEX** de Bagotville



Volume 11 Numéro 8

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

AOÛT 2016

Hockey-balle masculin



Bagotville remporte le championnat national

Le caporal Alexandre Boulé champion militaire de triathlon... page 2

Bagotville conclut un partenariat avec Diffusion Saguenay... page 5

Programmation complète de la Journée familiale du CRFM... page 16

Partez l'esprit tranquille !

Inspection en 55 points
Pour seulement

89⁹⁵\$
Incluant changement
d'huile et filtre (4 l max.)

Vente et installation de
**REMORQUES - SUPPORTS À
VÉLOS - ATTACHES REMORQUES**



Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX



**GARAGE
JEAN-PIERRE
TREMBLAY**

MEMBRE DU RESEAU **TRECRRAFT**

La Baie
2460, rue Bagot
418-544-4455

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

Championnat international militaire de triathlon

Une première place pour le cpl Boulé

Le cpl Alexandre Boulé, un militaire de Bagotville, a remporté le 8 août dernier, le Championnat d'Europe militaire de triathlon 2016, tenu à Warendorf en Allemagne, terminant premier toutes catégories.

Cette compétition internationale de triathlon était sanctionnée par le Conseil international du sport militaire (CISM) et regroupait des équipes provenant de partout dans le monde.

Le cpl Boulé connaît une saison exceptionnelle en triathlon. Il a remporté en juillet dernier le

championnat canadien tenu à Ottawa devançant plus de 180 triathlons toutes catégories, militaires et civils, ce qui l'a amené à se joindre à la délégation canadienne en Allemagne.

Toujours aussi modeste, le cpl Boulé ne croyait pas qu'il pouvait gagner avant les tout derniers instants de la course. « Je suis parti derrière presque tout le monde à l'épreuve de natation. J'ai cherché tout de suite de bons nageurs à qui je devais m'accrocher. Après 500 mètres, j'ai commencé à me sentir mieux. Lorsque je suis sorti de l'eau, je nageais seul depuis un moment

parce que j'avais accéléré. Je me suis alors demandé si j'avais fait le bon choix en dépensant autant d'énergie, parce que la natation ce n'est pas ma force. Finalement, j'étais huitième après les 1 500 mètres de cette portion de l'épreuve », raconte Alexandre Boulé.

Une fois sorti de l'eau, il a dû enfourcher son vélo pour une course de 44 km. « En vélo, j'avais beaucoup de jambes !, lance le cpl Boulé. J'ai rapidement rattrapé les premiers. Je me suis rendu en troisième position puis je me suis fait dépasser par le quatrième. Je l'ai suivi et il m'a amené en tête de peloton. Je l'ai finalement dépassé trois kilomètres avant la fin et j'ai terminé la course en premier, avec 18 secondes d'avance sur lui. »

En course à pied tout s'est bien déroulé aussi pour le triathloneur qui a réussi à conserver la première place. « Je suis vraiment au top de ma forme présentement », a résumé le cpl Boulé.

Les autres membres de l'équipe canadienne ont aussi bien performé, ce qui a permis au Canada de remporter la seconde place en équipe. Le cpl Boulé revient donc au pays avec deux médailles au cou, une d'or au plan individuel et une d'argent en équipe.



Le cpl Alexandre Boulé, pose fièrement avec les deux médailles qu'il a remportées lors du Championnat international militaire de triathlon sanctionné par le Conseil international du sport militaire.

Gold Medal at International Military Triathlon Championships

Bagotville's Corporal Alexandre Boulé took first place in CISM European Triathlon Championships, held in Warendorf, Germany, on August 8th.

This international Military triathlon competition was sanctioned by the International Military Sports Council (CISM) and included teams from all over the world.

Always modest, Cpl Boulé did not believe he could win even moments before the race began. "I was pretty much the last person into the water at the start of the swim. I searched

immediately for good swimmers who I had to catch up to. After 500 meters, I started feeling better. I swam alone for a while because I had accelerated and when I came out of the water, I then asked myself if I had made the right choice by using up so much energy because swimming is not my strength. I ended up coming in eighth place after this portion of the test which was 1500 meters," says Alexander Boulé.

Once out of the water, he had to ride his bike for a 44 km run. "By bike, I caught up fast!", explains Cpl Boulé. I quickly caught up to first place

and I finished first in the race with 18 seconds ahead. "

Everything also went well during the running portion of the triathlon, with the triathlete successfully retaining the top spot. "I'm really on top of my game now," summarized Cpl Boulé.

Other members of the Canadian team also performed well, which allowed Canada to win the second place as a team. Cpl Boulé therefore returned home with two medals around his neck, a gold for the individuals and a team silver.

CENTRE DENTAIRE
Desgagné
Ouellet

Dr Bernard Desgagné, DMD
Dr Martin Ouellet, DMD

Dentisterie générale
Service de dentisterie esthétique
Service de prothèse sur implant

543-6821
729, boul. Barrette, Chicoutimi
COIN BARRETTE ET ST-PAUL

le **VORTEX**
de Bagotville

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

Éditeur en chef :
Lcol Michel Cécyre (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité
Brin d'com
418-306-2592
brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville
418-677-7277 ou 418-677-4145

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

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois et imprimé à 2 500 exemplaires.
Aussi disponible en version numérique au www.vortexbagotville.com et sur pressreader.com

Prochaine publication: 8 septembre 2016
Date de tombée pour la prochaine édition: 1 septembre 2016

Championnat national de hockey-balle masculin

Bagotville remporte les grands honneurs

Pour une troisième fois en quatre ans, l'équipe masculine de hockey-balle de Bagotville a remporté le championnat national des FAC tenu à la BFC Borden à la fin juillet.

Collaboration spéciale
Timothy Loyal
Citoyen Borden Citizen

Bagotville avait réussi à obtenir son laissez-passer pour le championnat national en juin dernier. L'équipe avait alors défait les représentants de la BFC Valcartier en finale du championnat régional, devenant ainsi l'équipe représentant la région du Québec au championnat canadien.

Le tournoi à la ronde tenu à Borden a amené Bagotville à affronter Esquimalt en demi-finale. La tension était palpable entre les deux équipes ce qui a donné lieu à un jeu agressif. Esquimalt a donné des sueurs froides au gardien adverse durant les deux dernières minutes du match. Le match s'est tout de même terminé avec un pointage de 5 à 1 pour Bagotville.

Dans l'autre demi-finale,

Halifax affrontait Borden. La première moitié du match a été dominée par Borden, mais ensuite Halifax est revenue dans le match pour gagner 5 à 2, se taillant ainsi une place en finale.

Les équipes de la BFC Halifax, représentant la division de l'Atlantique, et de la BFC Bagotville, représentant le Québec, se sont donc rencontrées lors de la grande finale.

Le Québec a commencé en lion, faisant preuve de vitesse et d'agilité. Les tirs au but de Bagotville se sont faits nombreux rapidement en début de partie, mais le gardien d'Halifax a tenu le coup. Bagotville avait une défense efficace avec un bon positionnement. Les défenseurs ont souvent bloqué les tirs au but avec leur corps et souffert pour l'équipe.

Le cplc Dany Munger de Bagotville a réussi le premier but à 13 min. 37 sec. de la première période avec une belle démonstration de passe et d'attaque vers le filet. Quelques instants plus tard, un tir précis de Cashin, numéro 10 d'Halifax,

a créé l'égalité 1 à 1.

Le cpl Étienne Jean, le gardien de Bagotville a été époustouflant tout au cours de la rencontre. Non seulement il repoussait l'attaque avec des réflexes dignes d'un Ninja, mais il était toujours au bon endroit pour couper l'angle des tirs et éviter les rebonds.

Bagotville a pris les devants dès le début de la deuxième période grâce à un but du cpl Jean-François Bérubé. Malgré les efforts déployés, Halifax n'a pas réussi à s'inscrire au pointage en deuxième période.

Au troisième tiers-temps, c'était au tour du cpl Mahmoudou Baldé de Bagotville de prendre part à l'action en marquant un but directement entre les jambes du gardien après une percée vers le filet.

Bien qu'Halifax n'avait subi aucune défaite au cours du tournoi, Bagotville, grâce à de belles passes et à son intensité, a frustré l'équipe favorite qui a dû concéder la victoire en finale par un pointage de 4-2.

Les joueurs de Bagotville



PHOTO : MAT3 RUTHERFORD - IMAGERIE BFC BORDEN

Le cpl Jean-François Bérubé a brisé l'égalité dès le début de la deuxième période pour donner les devants à l'équipe de Bagotville.

sont particulièrement fiers Cette dernière ira rejoindre de rapporter chez eux la celles de 2013 et de 2014 à bannière des champions. l'aréna Benoît Chevalier.

RIMPAC



Au moment de mettre sous presse, les premiers membres du contingent ayant pris part à l'exercice RIMPAC rentraient à Bagotville. Surveillez la prochaine édition pour un reportage complet sur cet important déploiement.

Bagotville Ball Hockey national champions

For the third time in four years, the men's ball hockey team brought home the champions' banner from the CAF's national competition held at CFB Borden at the end of July.

The teams from CFB Halifax, representing the Atlantic Division, and CFB Bagotville, representing the Quebec division, met in the finals and competed for the first place.

The Bagotville team started strong, showing their speed and agility. They made several attempts to score early in the

game but the Halifax goal keeper was able to make the saves. Bagotville also had an effective defense with proper positioning. Both goalkeepers often had to use their bodies to block a goal.

Player number 20 from Bagotville, Munger, scored the first goal at 13 minutes. 37 sec. into the first period with a beautiful demonstration of passes and an attack on the net. Moments later, a precise shot from Cashin, player number 10 from Halifax, tied the game 1-1.

Bagotville took the lead

early in the second period and Halifax failed to replicate during the second twenty minutes.

In the third period, goals were numerous and with intensity. Although Halifax was undefeated during the tournament, Bagotville, with beautiful passes and precision, led themselves to victory by a score of 4-2.

Bagotville players are very proud to take home the winners' banner which will join those won in 2013 and 2014 hanging inside the Benoît Chevalier arena.



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



André Bossé
Courtier immobilier
BILINGUE

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 !**

UN **Mot** de l'ADJUDANT-CHEF

C'est un honneur pour moi

C'est un grand honneur et un privilège pour moi, en tant que nouvel adjudant-chef, de pouvoir servir la communauté militaire et civile de la 3^e Escadre/BFC Bagotville. Je suis très reconnaissant de vos efforts et du leadership exceptionnel qui font votre réputation et qui ont fait de Bagotville la meilleure escadre au monde. En tant qu'adjudant-chef de la 3^e Escadre/BFC Bagotville, j'accepte ces responsabilités avec humilité et je m'engage à travailler avec vous et pour vous. Félicitations à tous les commandants et aux disciplinaires qui se sont joints récemment aux équipes de commandement. J'ai hâte de collaborer avec vous pour assurer le bien-être de nos membres et de leur famille. C'est également pour moi un honneur de servir et de conseiller le colonel Darcy Molstad et de contribuer à l'atteinte de la mission de la 3^e Escadre/BFC Bagotville.



Par adjuc **Marc Corriveau**
Adjudant-chef de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

Je profite de cette occasion pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres civils et militaires et aux nouvelles familles qui

se sont joints à notre équipe cet été. Je suis très reconnaissant des sacrifices et des contributions de nos familles et je vous assure qu'ils ne passent pas inaperçus. Les familles ont toujours été une priorité pour moi et je m'engage à toujours vous soutenir au mieux de mes capacités. Je vous encourage à profiter de votre passage à Bagotville pour découvrir la belle région du Saguenay-Lac-Saint-Jean et ses nombreux attraits touristiques.

Mon intention est de profiter de ma tribune dans le Vortex pour partager des extraits de publications militaires sur des éléments qui m'apparaissent comme les fondements qui guident notre grande Institution. Il me semble à propos de débiter avec les valeurs militaires canadiennes tirées du manuel : *Servir avec honneur : La profession des armes au Canada*.

Devoir – Dans le cadre de la profession des armes, le sens du devoir est une valeur fondamentale qui oriente tout ce qu'un militaire fait. Au Canada, le sens du devoir oblige les militaires à respecter le droit des conflits armés tout en faisant preuve de dévouement, d'initiative et de discipline dans l'exécution de leurs tâches.

Loyauté – La loyauté militaire est liée au devoir et exige l'allégeance personnelle au Canada et le respect de la primauté du droit et la loyauté envers les camarades. On ne doit pas sous-estimer son importance. Au sein de la profession des armes, la loyauté doit, pour être durable, être réciproque et fondée sur la confiance mutuelle, peu importe le grade.

Intégrité – On s'attend des membres de la profession des armes au Canada qu'ils s'engagent de façon inébranlable et inconditionnelle à accomplir leurs tâches selon des principes et des obligations morales, tout en étant responsables de leurs actions. Pour être intègre, une personne doit être honnête, sincère, faire preuve de droiture, éviter les supercheries et respecter des normes d'éthique élevées.

Courage – Les militaires canadiens accordent une grande importance au courage, autant physique que moral. Le courage est une qualité personnelle distincte qui permet de ne pas mesurer une action en fonction des difficultés physiques, des risques, des possibilités d'avancement qu'elle offre et de sa popularité. Il implique la volonté et la résolution de ne pas abandonner.

En terminant, je tiens à remercier l'adjudant-chef Patrice Rioux pour le leadership exceptionnel démontré au sein de l'Aviation royale canadienne et de la 3^e Escadre/BFC Bagotville.

Défendez le Saguenay !

Muté à Ottawa? Contactez-moi

Benoit Doré.CD
Courtier immobilier résidentiel
Residential real estate broker

viacapitale
Outaouais
Agence immobilière
bdore.courtier@outlook.com

Cellulaire:
819.210.8158

Ville de
Saguenay
au service du citoyen

Chronique MUNICIPALE



Saguenay maintient les mêmes standards de sécurité publique les plus élevés, alors que les données Juristat 2015 de Statistique Canada sur la criminalité lui confèrent toujours le titre de ville la plus sécuritaire au pays.

Supportant cet énoncé, le plus récent taux de criminalité chez nous pour 2015 s'élève à 3 194 infractions par 100 000 habitants, notre plus faible ratio du genre depuis 2002. Il s'agit également du plus bas enregistré l'an dernier dans les régions métropolitaines de recensement (RMR) canadiennes dont la population se situe entre 100 000 et 500 000 citoyens.

En incluant les plus grandes zones urbaines, Saguenay arrive deuxième, tout juste derrière Québec qui recense 2 959 infractions par tranche de 100 000 habitants.

Il va sans dire que cette performance rejaille à nouveau sur tous les membres du Service de sécurité publique de Saguenay de même que sur les standards élevés de gestion préconisés par la commission de sécurité publique de la Ville.

Par ailleurs, le quatrième et dernier week-end d'août, du 26 au 28, sera marqué par la tenue du festival de musique traditionnelle *Les Grandes Veillées* au centre-ville du secteur Bagotville dans l'arrondissement de La Baie. Cette activité, qui fait maintenant partie des événements phares de nos été saguenéens, en sera à sa dixième édition et attire annuellement environ 30 000 visiteurs.

Au cours de la dernière décennie, plusieurs groupes musicaux, raconteurs et artistes de rue se sont surpassés sur la scène des *Grandes Veillées* pour garder cette culture vivante. Sans oublier les nombreuses activités éclatées pour les jeunes et les moins jeunes pendant la journée. Voilà une fin de semaine familiale où les traditions et la joie de vivre sont à l'honneur. Je vous invite à vous y rendre passer quelques heures. À bientôt!

Jean Landry

Des rabais sur la plupart des spectacles présentés par le diffuseur

Diffusion Saguenay partenaire de la communauté militaire



Les membres de la communauté militaire de Bagotville bénéficieront entre autres d'une réduction de 25 % sur les billets adultes pour voir la Fabuleuse histoire d'un royaume.

Au cours des dernières semaines, l'équipe des Loisirs PSP de Bagotville a conclu un partenariat d'envergure avec Diffusion Saguenay afin que les membres de la communauté de la BFC Bagotville puissent bénéficier de rabais appréciables sur les nombreux spectacles présentés par le diffuseur.

De façon générale, tous les employés de la Base de Bagotville, militaires et civils, ainsi que les membres de leur famille immédiate (détenteurs d'une carte PSL), bénéficieront d'une réduction de 10 % sur le prix des billets de la plupart des spectacles présentés dans l'une des salles de Saguenay.

Diffusion Saguenay offre aussi aux membres une réduction de 25 % sur le prix du billet (adulte) pour voir la Fabuleuse histoire d'un royaume. Dans ce cas, il s'agit d'une économie de 13,75 \$ par adulte.

« Nous sommes très heureux et le colonel Molstad m'a aussi fait part de sa grande satisfaction. C'est la première fois que nous signons ce genre d'entente. Diffusion Saguenay désire vraiment faire quelque chose pour soutenir la communauté militaire de Bagotville et ce

partenariat en est la preuve », a déclaré la coordonnatrice aux loisirs communautaires au sein de l'équipe PSP, Claire Deschênes.

Cette entente vient bonifier l'offre de rabais déjà offerts dans le cadre du Programme plein air été 2016 (voir page 11 et 12).

La programmation des spectacles est disponible au www.diffusion.saguenay.ca. Cependant, pour se prévaloir des rabais et acheter des billets

de spectacle, les membres devront communiquer directement avec la billetterie de Diffusion Saguenay au 418-698-4080 en mentionnant qu'ils sont membres de la BFC Bagotville, afin de vérifier si le spectacle qu'ils désirent voir bénéficie du programme de réduction et pour faire leur réservation.

L'achat doit être réglé par carte de crédit au moment de la réservation. En récupérant ses billets au guichet de la salle de

spectacle, chaque personne devra présenter une carte PSL pour le billet offert en réduction.

Ceux qui ne présenteront pas la carte officielle devront acquitter à ce moment la différence

de prix avec le billet régulier.

Pour tous les détails au sujet de ce nouveau partenariat, les membres sont invités à consulter le babillard de la base ou à communiquer avec le comptoir PSL situé au Centre sportif.

A great partnership with Diffusion Saguenay

Just a few days ago, the Bagotville PSP Recreation Team signed a partnership with Diffusion Saguenay which will now allow community members from CFB Bagotville to receive discounts on many shows presented by the theatre.

Generally, all employees of CFB Bagotville, military and civilian, and members of their immediate families (PSL card holders) will receive a 10% discount on the price of most tickets for performances held in one of the Saguenay theatres.

Diffusion Saguenay also offers members a 25% discount on the ticket price (adult) to see the show 'La Fabuleuse Histoire d'un Royaume'.

The programming of shows is available at

www.diffusion.saguenay.ca. However, to receive the military discounted price, members must call the Diffusion Saguenay ticket center at 418-698-4080 and mention that they are members of CFB Bagotville, to see if the show they want to see benefits from the reduction program and to make their reservation.

The purchase must be paid for by credit card at the time of booking. Tickets can then be recovered at the ticket window. Keep in mind that each person receiving a discounted ticket must present a valid PSP card at the time of entry.

For more details on this new partnership, members are invited to consult the base bulletin board or to contact the PSL counter situated in the sports center.



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.



Ville de la Baie
1344 rue Bagot
544-5931

Dentiste
Redécouvrez les soins dentaires
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

Aquafun

**33 JEUX ET JETS D'EAU
CHUTE D'EAU FROIDE
2 SPAS ET HAMMAM
SUPER SPLASH
MÉGA PISCINE
GLISSADES**





LE
MONTAGNAIS
HÔTEL MULTISERVICE

★ ★ ★ ★

418-543-1521 • www.lemontagnais.qc.ca

L'Escadron 439 prend part à *Braves champions*

Exercice conjoint de sauvetage maritime

Un équipage de l'Escadron 439 a pris part le 25 juillet dernier à l'exercice *Braves champions*. Cet entraînement regroupait pour la première fois dans la région la Gendarmerie royale du Canada, la Sécurité publique de Saguenay, la Sûreté du Québec de même que les bénévoles de la Garde côtière auxiliaire et de l'équipe de sauvetage et recherche aériens du Québec (SERABEC).

Cette simulation de sauvetage sur la rivière Saguenay a été organisée à l'occasion de la semaine nationale de la prévention des noyades.

Le scénario de l'exercice amenait les différents intervenants à répondre à un appel de détresse lancé à la suite d'une collision entre deux embarcations, lors de laquelle un homme s'est retrouvé à l'eau.

« C'est de pouvoir exercer nos théories d'une manière un peu plus calme, plus relaxe, détendue, pour pouvoir vraiment corriger les erreurs et avoir un produit fini de meilleure qualité pour intervenir d'une meilleure façon », explique le commandant de l'unité 01 Saguenay de la Garde côtière auxiliaire, Jean-Claude Saint-Laurent.

« Nous avons pour rôle de transporter un membre de l'équipe d'intervention blessé lors de l'opération. Nous en avons aussi profité pour faire quelques exercices d'hélicoptère. Le principal défi dans ce genre d'événement, ce sont les communications qui doivent être extrêmement bien coordonnées parce que nous utilisons tous la même fréquence radio, ce qui devient vite compliqué. En plus, la météo n'était pas excellente, ce qui reproduisait bien les conditions dans lesquelles nous devons souvent travailler », explique le Lt Christopher Gallinger de l'Escadron 439.

Cet entraînement a été une excellente occasion pour les militaires de Bagotville de tisser des liens avec les membres des autres organisations impliquées dans la simulation. « Nous avons profité de cette journée pour faire du réseautage, particulièrement avec les membres de la GRC avec qui nous avons planifié un nouvel entraînement devant le port de Grande-Anse tenu le 9 août dernier », ajoute le Lt Gallinger.

Quatre équipages différents ont pu prendre part à cet exercice puisqu'il se déroulait à quelques minutes à peine de la base de Bagotville. « Souvent pour un exercice conjoint avec la GRC nous devons aller à Tadoussac ou plus loin encore. Le fait d'être tout près de Bagotville est un avantage important », explique le lieutenant.

Ces deux exercices ont permis aux membres de l'Escadron 439 de maintenir leurs compétences à jour en matière de sauvetage maritime.



PHOTO : ESCADRON 439

Un équipage de l'Escadron 439 s'est joint à l'exercice *Braves champions* au dessus de la baie des Ha! Ha! Le 25 juillet dernier.

439 Squadron take part in a maritime joint exercise

A crew from 439 Squadron took part in a joint exercise for the first time in the region along with the Royal Canadian Mounted Police, Public Security Saguenay, the Sûreté du Québec, as well as volunteers of the Coast Guard auxiliary and the Quebec air search and rescue team (SERABEC).

The rescue simulation on the Saguenay River was organized during national drowning prevention week. The exercise scenario brought the various groups to respond to a distress call from a collision between two boats, with a man found in the water.

"Our role was to transport a member of the intervention team that was injured during the operation. We also had the opportunity to practice some winching exercises," said Lt. Christopher Gallinger of 439 Squadron. This training was a great opportunity for the Bagotville military to build relationships with members of other organizations who were involved in the simulation.

"We took advantage of this day to network, particularly with members of the RCMP with whom we planned another training exercise with at the port of Grande-Anse on last August 9th," adds Lt. Gallinger.

Four different teams were able to participate in this exercise as it was a couple minutes from CFB Bagotville. "Often for a joint exercise with the RCMP we have had to go to Tadoussac or beyond. Being close to Bagotville is an important advantage," says the lieutenant.

This new exercise will allow members of 439 Squadron to maintain their qualifications in maritime search and rescue.



PHOTO : GARDE CÔTIÈRE AUXILIAIRE

Lors de la simulation, l'Escadron 439 avait pour mission de récupérer et de transporter un membre d'équipage blessé au cours de l'opération de sauvetage.



MICHEL TURBIDE
Pharmacien
945, rue du Boulevard, Laterrière

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 20 h 30
et le samedi de 9 h à 16 h.

LIVRAISON GRATUITE Membre affilié
678-2233 **Proxim**



• 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

CLINIQUE DENTAIRE 6
D'IMPLANTOLOGIE
FRANÇOIS BLACKBURN

Pour la santé buccodentaire de toute la famille
TROUVEZ TOUT SOUS UN MÊME TOIT!

- Orthodontie
- Parodontie
- Implantologie
- Blanchiment des dents
- Prothèses dentaires
- Chirurgie & dents de sagesse

Pour un rendez-vous, contactez-nous au **418 542.3368**
DENTISTEBLACKBURN.COM | SERVICE D'URGENCE 7 JOURS / 7

Lisez
le **VORTEX**
de Bagotville

en ligne sur pressdisplay.com ou
emportez-le n'importe où
grâce à Press Reader

PRESS DISPLAY
www.pressdisplay.com

PressReader
www.pressreader.com

Tempête de grêle du 27 juillet dernier

Les mesures de sécurités permettent d'éviter le pire

La Base des Forces canadiennes de Bagotville s'est retrouvée le 27 juillet dernier au cœur d'un phénomène météorologique extrêmement rare, alors que des grêlons de plus de six centimètres de diamètre se sont abattus sur la région causant des dommages aux bâtiments et aux véhicules sur leur passage.

L'adjudant Glen Slaunwhite était le technicien en devoir au service de météorologie de Bagotville lors de cette journée qui passera à l'his-

toire. Au cours de la matinée, il a vu se former les énormes nuages qui ont amené la grêle. « J'ai discuté avec les gens du Centre météorologique interarmées (CMI) au moins six heures avant les événements et nous avons émis un avis que quelque chose s'en venait. À ce moment, on ne pouvait pas prévoir exactement l'ampleur de la perturbation », raconte l'adj Slauenwhite.

Les techniciens météo ont continué à suivre l'importante dépression et les nuages

qui grandissaient rapidement. Deux heures avant la chute de grêle, le CMI a émis un avertissement d'orage violent pouvant amener de la foudre et de la grêle.

« Nous avons transmis cet avertissement au Centre des opérations et à toutes les unités qui travaillent à l'extérieur ou qui ont des équipements susceptibles d'être endommagés afin que les mesures soient prises pour mettre à l'abri tout ce qui devait l'être. C'est la procédure habituelle pour éviter le plus possible les bris ou les risques pour les travailleurs », ajoute l'adjudant.

Évidemment, même si on savait alors que l'orage serait violent, on ne pouvait aucunement prévoir la grosseur des grêlons qui allaient tomber dans ce corridor de quelques kilomètres de long et d'à peine un kilomètre de largeur où des centaines de véhicules et des dizaines de bâtiments ont été endommagés en quelques minutes. Même si on ne pouvait pas le



PHOTO : IMAGERIE CPL CALVÉ

Les techniciens de la section météo de la BFC Bagotville sont en devoir 24 heures sur 24, sept jours par semaine, pour transmettre leurs observations au Centre météorologique interarmées et pour informer la chaîne de commandement.

prévoir exactement, on peut maintenant expliquer le phénomène météorologique. « Il y avait beaucoup d'humidité dans l'air et la chaleur ambiante faisait grimper cette humidité pour former de gros nuages, ce qui aurait donné en temps normal des orages comme on en connaît souvent l'été dans la région. Mais un autre élément s'est ajouté, un front froid a balayé la région au même moment forçant ainsi encore plus d'humidité à monter et amenant une masse importante d'énergie supplémentaire qui a contribué aux conditions extrêmes que nous avons connu », explique l'adjudant Slaunwhite.

Grâce aux avertissements météo et aux mesures préventives mises en place, aucun équipement important n'a été endommagé par la tempête. En tout, une vingtaine de bâtiments ont subi des dommages mineurs de même que 96 voitures du MDN. Tous les aéronefs se trouvaient à l'intérieur ou en déploiement au moment des

événements.

Du côté du personnel militaire et civil de la Base, on a recensé 744 véhicules automobiles endommagés par la chute de grêle. Dans les minutes qui ont suivi la tempête, les élans de solidarités étaient nombreux.

Le lieutenant-colonel Jean-Paul Peart, commandant par intérim de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, a d'ailleurs souligné cette grande solidarité à la suite de l'événement : « La tempête de grêle n'a heureusement fait aucun blessé. Il y a eu ce jour-là, une belle démonstration d'entraide et de collaboration. Rapidement, les gens ont installé des toiles temporaire sur les vitres des voitures, incluant les voitures personnelles de ceux qui sont déployés pour RIMPAC et qui ont laissé leur voiture dans le stationnement longue durée. Les gens du CRFM ont aussi été disponibles pour aider les familles », conclut le Col Peart.



PHOTO : CPLC MARTEL - COE

Un phénomène météo très rare a amené une pluie de grêlons de plus de six centimètres dans la région le 27 juillet dernier.

Effective security measures avoids the worst

An extremely rare meteorological phenomenon occurred in Bagotville on July 27th; large balls of hail more than six centimeters in diameter hit the area causing damage to buildings and vehicles.

Warrant Officer Glen Slaunwhite was the technician on duty at the Bagotville weather service on this day that will go down in history.

In the morning, he saw huge clouds forming. "I spoke with the people of Joint Meteorological Centre at least six hours before the events and we issued a notice that something was coming. At that time, we could not accurately predict the magnitude of the

disturbance," says WO Slaunwhite.

The weather technicians continued to monitor a major depression and the clouds were growing rapidly. Two hours before the hail, the Joint Meteorological center issued a severe thunderstorm warning that may lead to lightning and hail.

"We sent this warning to the Operations Center and to all units who work outdoors or who have sensitive equipment so that measures can be taken to shelter all that had to be sheltered. This is the usual procedure to avoid possible damage or risks to workers," the warrant officer said.

Obviously, even if we knew then that the storm would be violent, we could not have guessed the size of the hail balls that were then to fall into the corridor that was a few kilometers long and barely a kilometer wide; damaging all the vehicles and buildings in minutes.

On a personal level, 744 motor vehicles were heavily damaged by the hail. Ninety-six DND cars also suffered damage. In the minutes that followed the storm, Good Samaritans were out to help. While some were helping to cover damaged windshields to prevent further damage, others looked after the vehicles left in the long term parking by those on a deployment.

POUR VENDRE POUR ACHETER

Via Capitale Saguenay-Lac-St-Jean
Agence immobilière
1212, boul. Talbot, bur. 204
Chicoutimi (Québec) G7H 4B7
Bur.: 418-543-5511

via Marie-Audrey Girard
Courtier immobilier résidentiel
418-376-4580
www.marieaudreygirard.com
magirard@viacapitale.com

DYNAMIQUE- INNOVATRICE- PASSIONNÉE
Promotion en vigueur! Informez-vous!

Inscription Loisirs PSP

Le vendredi 26 août de 8 h 30 à 14 h à l'aréna

dans le cadre de la journée familiale du CRFM

INSCRIPTIONS COURS DE NATATION 31 AOÛT

Les inscriptions pour les cours de natations auront lieu mercredi le 31 août de 18 h à 20 h

Horaire et liste des cours en page 17

SWIMMING LESSON REGISTRATIONS AUGUST 31st

Registrations for swimming lessons will be held on Wednesday, August 31st from 6:00 pm to 8:00 pm

See complete list and schedule in page 17

Activités	Date – Jour – Heure	Prix	Instruc- teur
Zumba midi	21 septembre au 23 novembre Mercredi / Wednesday 12 h à 12 h 50	60\$ (10 cours)	Serge Bertrand
Entraînement par Intervalle 1	19 septembre au 5 décembre Lundi / Monday 18 h 30 à 19 h 20	60\$ (10 cours)	Nathalie Bouthiette
Entraînement par Intervalle 2	21 septembre au 23 novembre Mercredi / Wednesday 18 h 30 à 19 h 20	60\$ (10 cours)	Nathalie Bouthiette
Aquaforme	20 septembre au 22 novembre Mardi / Tuesday 17 h 30 à 18 h 20	65\$ (10 cours)	Émilie Maltais Stefany- Jade Charest
Spinning Midi	22 septembre au 24 novembre Jeudi / Thursday 12 h à 12 h 50	60\$ (10 cours)	Nathalie Munger
Spinning Soir	20 septembre au 22 novembre Mardi / Tuesday 16 h 30 à 17 h 20	60\$ (10 cours)	Nathalie Bouthiette
Circuit d'entraînement Parent-enfant (4-6 ans)	24 septembre au 19 novembre Samedi / Saturday 9 h 15 à 9 h 45	35\$ (8 cours)	Nathalie Bouthiette
Circuit d'entraî- nement Enfant (7-12 ans)	24 septembre au 19 novembre Samedi / Saturday 10 h à 10 h 45	40 \$ (8 cours)	Nathalie Bouthiette
Pilates	20 septembre au 22 novembre Mardi / Tuesday 12 h à 12 h 50	105 \$ (10 cours)	Sylvie Ouellette
Aikibudo	21 septembre au 27 novembre Mercredi / Wednesday 19 h à 20 h 30 25 septembre au 4 décembre Dimanche / Sunday 10 h à 11 h 30	20 \$ par mois	Martin Lavoie



AR CONSTRUIT PARTOUT
AU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN ET PLUS

RÉSERVEZ VOTRE TERRAIN À 12 MINUTES DE LA BASE

JONQUIÈRE
SECTEUR MONT-JACOB

JONQUIÈRE
QUARTIER DES ÉLUS

SHIPSHAW

418 695-6646 www.ar-construction.ca

IMPORTANT

Le paiement est obligatoire lors de l'inscription
(Argent, chèques, délégation de solde)

Payment is required at registration
(Cash, check, pay allotment)

L'ACTUALITÉ EN SURVOL



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

LAVE-AUTO

Les pompiers de Bagotville ont tenu un lave-auto le 2 août dernier afin de récolter des fonds au profit de la Fondation de la dystrophie musculaire de la région. Une somme de 615 \$ a été amassée.



CAMP BIBLIQUE

Pour une troisième année, la chapelle Emmanuel a organisé un camp biblique estival en anglais pour les enfants âgés de 4 à 12 ans. Quinz enfants et plusieurs bénévoles ont participé à cette activité.



COURSE

Le dimanche 7 août une équipe de l'Escadron 439 a procédé au largage de quelques milliers de canards en plastique dans la rivière aux Sables.

Cette course de canards est organisée chaque année pour amasser de l'argent au profit de la Fondation de dotation Santé Jonquière.



PHOTO : ESCADRON 425

INTERCEPTION

Les avion-chasseurs de la 3^e Escadre ont pris part le 1^{er} août dernier à un exercice visant démontrer la capacité d'intervention rapide du NORAD. Les CF-18 se sont joints à une flotte d'interception en compagnie d'appareils américains pour l'exercice NORAD Polar Roar.

Sur l'image un CF-18 de la 3^e Escadre intercepte un B-52.



PHOTO : IMAGERIE CPL CALVÉ

FONDS DES ENFANTS AVEUGLES

Le 27 juillet dernier a eu lieu une collecte de fonds organisée par la 23^e Escadrille de la Police militaire et les policiers militaires du 2^e Escadron expéditionnaire aérien au profit du Fonds de la Police militaire pour les enfants aveugles (FPMEA).

Le FPMEA a pour but d'assister les enfants et jeunes adultes atteints d'une déficience visuelle. Une somme de 545,75 \$ a été amassée durant cette journée.

CANEX CENTRE, BLDG. 147 | 3 WING BAGOTVILLE | 418-677-4000 EXT.7537

Ne manquez pas notre

PROMOTION DE LA SEMAINE

en magasin ou en ligne à **CANEX.CA**

Don't miss out on our

FEATURE OF THE WEEK

In-store and online at **CANEX.CA**

Procurez-vous la carte UneFC!

Des offres exclusives aux membres de la communauté des FAC, comme des rabais sur les programmes, les points Primes CANEX et bien plus!

CF1FC.ca

Get your CFOne card!

Benefits available exclusively to members of the CAF Community - offering program discounts, savings, CANEX Rewards and more!

CF1FC.ca

A division of CFMWS
Une division des SBMFC

LE MAGASIN MILITAIRE DU CANADA
CANADA'S MILITARY STORE

Budget

Auto - Camion de 12 à 26 pieds
Minibus - Camion réfrigéré - Tracteur

418 545-4444
1 800 223-5292

Accumulez des milles de récompenses Air Miles®

ENTREPÔTS SECUR

Entreposage intérieur et extérieur

Espace compartimenté ou à aire ouverte chauffé ou non-chauffé

nolicamlocation.com

Opéré par **NOLICAM**

418 699-0920
2353, boulevard du Royaume, Jonquière

PROGRAMMATION SPORTS ET LOISIRS 2016 *Été*

Accès à la plage

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Accès à la plage			
Camping Jonquière (418) 542-0176	Adulte	5 \$	Gratuit avec carte PSL OBLIGATOIRE
	Enfant 5 à 14 ans	2 \$	
	Famille 2 adultes et 2 enfants	12 \$	

Randonnée et vélo de montagne

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Randonnée pédestre et vélo de montagne 7 km			
Bec Scie (418) 697-5132	Adulte 18 ans & + :	3,50 \$	2 \$
	Étudiant 6 - 17 ans :	2,55 \$	1 \$
	Enfant 5 ans & - :	Gratuit	Gratuit

Croisières et détente

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Départ de La Baie Retour à La Baie			
Croisière La Baie (418) 543-7630 1-800-363-7248	Du 1 juillet au 2 septembre BATEAU LA MARJOLAINE Départ 10 h - Escale à Ste-Rose de 11 h 30 à 13 h Retour 17 h 30		
	Adulte 15 ans & + :	71,98 \$	53,01 \$
	Enfants 6 à 14 ans :	38,64 \$	20,01 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Départ de Ste-Rose Retour à Ste-Rose			
Croisière Ste-Rose (418) 543-7630 1-800-363-7248	Départ 13 h direction Cap Trinité retour 16 h		
	Adulte 15 ans & + :	67,39 \$	50 \$
	Enfant 6 à 14 ans :	36,34 \$	18 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Départ L'Anse-St-Jean Retour L'Anse-St-Jean			
Croisière L'Anse-St-Jean (418) 543-7630 1-800-363-7248	Du 1 juillet au 2 septembre Départ 9 h direction Rivière-Éternité, retour 12 h Départ 13 h direction Cap Trinité, retour 14 h 30		
	Adulte 15 ans & + :	67,39 \$	50 \$
	Enfant 14 ans & - :	36,34 \$	18 \$

Location d'embarcation

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Location d'embarcation pour promenade sur la rivière (1 heure) : kayak, canot, pédalo			
Parc Rivière-du- Moulin (418) 698-3235	POUR LES PASSES ANNUELLES Carte Accès Saguenay obligatoire. Disponible dans les bibliothèques de Saguenay. Gratuite pour résidents. NON-RÉSIDENTS : 24 \$ / 2ans		
	Kayak, canot, pédalo :	8 \$	4 \$
	Passe annuelle Adulte :	30 \$	15 \$
	Passe annuelle Enfant :	20 \$	8 \$

Aventuriers et cascadeurs

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay karting Chicoutimi 418-693-3334	10 minutes:	26 \$	19,01 \$
	15 minutes:	32 \$	24 \$
	Enfant 15 ans et - / course 15 min.:	20 \$	10,01 \$
	Demi-journée:	35 \$	25 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay paintball Chicoutimi 418-693-3334	<u>À mentionner lors de la réservation :</u> Site extérieur : 4 heures de jeu ou site Intérieur : 3 heures de jeu		

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
NOUVEAU POUR L'ÉTÉ 2016 <i>Un mini-golf qui se joue dans le noir!</i>			
Saguenay Mini-golf Extreme SPK Chicoutimi 418-693-3334	13 ans et + 12 ans et -	À venir	À Venir

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Fjord en arbre Circuit junior/adulte			
Parc aventure, Cap-Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Adulte 18 ans & + (1m80):	46,85 \$	35 \$
	Junior 8 - 17 ans (1m80):	39,38 \$	25 \$
	Parcours jaune pour les enfant 8 ans & + (1m40):	20,69 \$	10,01 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Fjord en arbre extrême			
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Adulte 18 ans & + :	54,04 \$	42 \$
	Junior 12 - 17 ans (1m80):	46,28 \$	32 \$

*Retour en tyrolienne non inclus
Supplément de 14,65 \$*

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Via Ferrata			
Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Adulte 18 ans & + :	46,85 \$	35 \$
	Junior 8 - 17 ans (1m50):	39,38 \$	25 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Équitation			
La Martingale St-Honoré (418) 673-3956	1 heure :	25 \$	15 \$
	1,5 heure :	35 \$	25 \$

Loisirs enfants / famille

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Savana Centre d'amusement 418-696-1111	0 à 11 mois:	Gratuit	Gratuit
	12 à 35 mois:	6,90 \$	3 \$
	3 à 14 ans:	13,80 \$	8 \$
	Accompagnateur 15 ans +:	4,60 \$	3 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Mille lieux De la coline 418-698-7000	2 à 8 ans:	16 \$	8 \$
	9 ans et +:	11 \$	5 \$
	Adulte:	6,50 \$	3 \$

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Aquafun Hôtel Le Montagnais 418-543-1521	Parc aquatique intérieur Accès général 3 ans et +:	13 \$	6 \$

Activités culturelles et touristiques

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarifification PSL
Jardin Scullion 1985, rang 7 Ouest L'ascension-de- Notre-Seigneur 1-800-728-5546	<i>www.jardinscullion.com</i>		
	Accès		
	Adulte (17 ans et +) :	22,50 \$	10,01 \$
	Enfant 5 à 16 ans :	11 \$	4 \$
Centre d'observa- tion de la faune, Falaradeau 296, Rang 2 418-673-4728	<i>www.centreobservationfalaradeau.com</i>		
	Accès et visite guidée		
	14 ans et + :	15 \$	11 \$
	2 à 13 ans :	9 \$	6 \$
Zoo de St-Félicien 418-679-0543 1-800-667-5687	Accès quotidien		
	Adulte :	44 \$	32 \$
	Étudiant 15 ans & + :	37,50 \$	26 \$
	Enfant 6 à 14 ans :	30,50 \$	18 \$
Trou de la fée Desbiens 418-346-1242	CARTE MAGNÉTIQUE PSL NÉCESSAIRE POUR CHAQUE BILLET PRÉSENTÉ AU GUICHET		
	Parc seulement		
	Adulte 12 ans & + :	15 \$	7 \$
	Enfant 5 à 11 ans :	9 \$	3 \$
	4 ans & moins :	Gratuit	Gratuit
	Caverne et parc		
	Adulte 12 ans & + :	20 \$	8 \$
	Enfant 5 à 11 ans :	12,50 \$	5 \$
	4 ans & moins :	Gratuit	Gratuit
	Parc & Tyrolienne		
	Adulte 12 ans & + :	35 \$	22 \$
	Enfant 5 à 11 ans (Gr min 1m20):	24 \$	12 \$
Caverne, Parc & Tyrolienne			
Adulte 12 ans & + :	40 \$	24 \$	
Enfant 5 à 11 ans (Gr min 1m20):	27,50 \$	12 \$	
Village fantôme Val-Jalbert 418-275-3132	Visite du site		
	Adulte 17 ans & + :	31,50 \$	19,01 \$
	Enfant 6 à 16 ans :	16 \$	7 \$
	Enfant 5 ans et moins :	Gratuit	Gratuit
Musée du Fjord La Baie 418-697-5077	Téléphérique inclus		
	Adulte 18 ans & + :	15 \$	7 \$
	Étudiant 6 ans & + :	8,50 \$	4 \$
	Enfant 5 ans et moins :	Gratuit	Gratuit
Site de la Nouvelle-France St-Félix-D'Otis 418-544-8027	Accès au site seulement		
	Adulte 14 ans & + :	À venir	À venir
	Enfant 6 à 13 ans :		
	Spectacle équestre		
Adulte 14 ans & + :	À venir	À venir	
Enfant 0 à 13 ans :			
La Pulperie Chicoutimi (418) 698-3100			
	Adulte 18 ans & + :	41,50 \$	5 \$
	Étudiant 18 ans & + :	10 \$	4 \$
	Enfant 5 à 17 ans :	7 \$	3 \$
Musée de la Défense aérienne de Bagotville 418-677-7159	Expositions: Maître du ciel, État d'alerte, À l'aube une Alouette et visite de la base.		L'accès au musée est gratuit pour les militaires et leur famille immédiate sur présentation de la CARTE PSL

Golf

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarifification PSL
Club de golf Le Ricochet Par 3: (418) 693-8221 Par 4 : (418) 693-8012	Par 3 (petit terrain éclairé) :	12,25 \$	6 \$
	Par 4 (gros terrain) :		
	Tous les jours sauf jours fériés :	24,50 \$	15 \$
	Par 4 — jours fériés :	24,50 \$	24,50 \$
(Payable sur place les jours fériés)			
Champs de pratique :		9,25 \$	7,75 \$
Mini-Putt :		5,50 \$	2 \$

The English version of our Summer Activity Program is available at the Sport and Recreation Counter or on Intranet Board

Remboursement passe de saison été 2016

- Droit d'accès aux sentiers de VTT autorisée
- Passe de golf junior

Les rabais varient d'un endroit à l'autre selon les ententes

Pour information: Marie-Ève Thibeault au poste 6521

Quelques règles importantes

Pour profiter des activités du Programme plein air, vous devez posséder la carte Plan Sports & Loisirs (Carte magnétique)

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

Très important : Carte militaire, carte dépendant CIFM, carte employé civil, ancienne carte PSL plastique, ne seront pas autorisées.

Faites faire votre carte le plus tôt possible.

N'attendez pas à la dernière minute.

Billets en vente

du lundi au vendredi de 10 h 15 à 21 h
les samedis et dimanches de 9 h à 16 h

N.B. Aucun remboursement de billet ou carte de saison ne sera accordé. Le programme s'adresse aux militaires et aux employés civils de la base de Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate: conjoint(e), enfant (moins de 25 ans) vivant à la même adresse civile. Chacun doit posséder sa carte PSL magnétique.

Chaque personne possédant un billet du programme quel que soit l'âge doit présenter sa carte PSL magnétique, à chaque activité offerte dans le cadre du Programme Plein Air Été.

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 pour cette personne.

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

Pour plus d'information :

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

La 2^e Escadre participe au Tour du lac à vélo pour l'autisme

Du 15 au 17 juillet dernier, sept membres de la 2^e Escadre ont participé à l'exercice Phoenix mobile. Pour une deuxième année consécutive, cet exercice a permis aux militaires de briller dans la grande région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, en mettant à profit leur savoir-faire lors du Tour du lac à vélo pour l'autisme de la Fondation Jean Allard.

Cet événement était d'ailleurs parrainé par le commandant de la 2^e Escadre, le colonel Luc Boucher, qui était l'un des coprésidents d'honneur pour l'édition 2016.

La vocation première de l'exercice Phoenix mobile est bien sûr l'entraînement, mais avec ses innombrables ressources, il a pu offrir un soutien logistique d'une qualité exceptionnelle tout au long de la fin de semaine. En plus d'avoir fait preuve d'une grande souplesse, l'équipe responsable a pu exécuter efficacement de multiples tâches malgré un horaire très chargé. Ils ont, entre autres, effectué rapidement le montage et le démontage de campements pouvant accueillir plus de 120 personnes sur différents sites civils, et ce, plusieurs fois par jour.

Le Tour à vélo pour l'autisme est le défi par excellence pour un cycliste de niveau débutant ou intermédiaire. Ce périple amène

les cyclistes à rouler tout autour du lac Saint-Jean, sur une distance de près de 300 km. Grâce à cet événement, la Fondation sensibilise la population sur la réalité des familles vivant avec des personnes autistes, tout en amassant des fonds pour la cause. Cette année, ils ont pu récolter 28 500 \$, qui seront utilisés principalement pour offrir du répit aux familles dans le besoin. C'est bien au-delà des attentes, puisque l'objectif 2016 était de 20 000 \$.

Le col Boucher était très fier de la qualité du travail de l'équipe de l'exercice Phoenix mobile. Et pour cause, les défis logistiques étaient de taille puisque le nombre de participants au Tour a doublé depuis l'an dernier, passant de 40 à 80 cyclistes.

En plus de s'être complètement intégrés à l'équipe de bénévoles de la Fondation déjà en place, les membres de l'équipe ont démontré un dévouement hors du commun, dépassant même leur mandat principal, en changeant le pneu de la voiture d'une dame ayant fait une crevaison dans le stationnement du restaurant où tout le groupe s'était arrêté pour l'heure du lunch. Ce geste était pure générosité de leur part, et par cette action d'altruisme, ils ont permis de projeter une image positive des Forces armées canadiennes au sein de la population locale.

Le col Boucher a résumé comme suit ses sentiments envers le travail de son équipe : « Le Tour du lac à vélo pour l'autisme est une cause qui tient à cœur aux membres de la 2^e Escadre. Je suis très fier de la contribution de nos membres qui, avec enthousiasme et professionnalisme, ont soutenu les cyclistes tout au long de l'événement, jumelant ainsi l'entraînement des forces expéditionnaires au soutien à la communauté. Kudos! »

De nombreux membres de la communauté militaire ont pédalé pour la cause, tels que le col(h) Gaston Bédard, col Luc Boucher, le col Éric Simoneau, l'adjuduc Martin Rousseau, l'adjuduc Claude Dallaire, le maj Pierre-Luc Verreault, le maj Frank Gauvin, la capt



Plusieurs membres de la 2^e Escadre ont enfourché leur vélo pour participer au Tour du lac pour l'autisme. On reconnaît ici, à droite, le col Boucher, commandant de l'Escadre.

Marie-Hélène Marseille, le capt Israël Vincent, le lt Thomas Ayling, le sgt Geneviève Paris, ainsi que Mme Nathalie Lachance. En déboursant chacun personnellement les coûts de leur participation, en plus

d'un don d'un minimum de 100 \$, ils ont tous fait preuve d'une grande générosité, qui profitera aux 200 familles soutenues par la Fondation Jean Allard dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

2 Wing support lake Saint-Jean Bike Tour for autism

From 15 to 17 July, seven members from 2 Wing participated in EX PHOENIX MOBILE. For the second year in a row, this exercise allowed military personnel to demonstrate their expertise in the greater region of Saguenay-Lac-Saint-Jean as they assembled, on many different sites, camps that can accommodate up to 120 people.

Other than the training benefits, EX PHOENIX MOBILE helped supporting the bike tour logistic for Jean Allard's Autism Foundation, for which Col Boucher, 2 Wing Comd, is this year's honorary co-president. This journey saw cyclists ride around Lac St-Jean, a distance of nearly 300 km. With this activity, the Foundation was able to raise general awareness on the challenges of families living with autism. A total of \$

28,500 was raised, which will be used primarily to provide respite to families in need. It is important to mention that this amount is well beyond expectations given that this year's objective was \$ 20,000.

Col Boucher was proud of the work done by the team appointed to this task. The logistical challenges were greater than previous years as the number of participants doubled since last year, passing from 40 to 80. The military team demonstrated great leadership by integrating easily with the Foundation's volunteers. They even changed a women vehicle tire following a small accident in the parking lot of a restaurant! Col Boucher summarized his proud feelings towards the work of his team with the following: "The bike tour for Jean Allard's Autism Foundation is a cause that members of

the 2 Ere take to heart! I am very proud of the contribution of our members which, with enthusiasm and professionalism, have supported cyclists throughout the event, thus combining training for expeditionary forces and support the community. Kudos! "

Many military members pedaled for the cause, such as Col(H) Gaston Bédard, Col Luc Boucher, Col Éric Simoneau, CWO Martin Rousseau, CWO Claude Dallaire, Maj Pierre-Luc Verreault, Maj Frank Gauvin, Capt Marie-Hélène Marseille, Capt Israel Vincent, Lt Thomas Ayling, Sgt Geneviève Paris and Mrs Nathalie Lachance. All military participants showed great generosity by paying their inscription fees, which will have a direct impact on more than 200 families from Saguenay Lac-Saint-Jean.

CLINIQUE DENTAIRE
Elysée
DRE JULIE TREMBLAY DMD
463, RUE DES CHAMPS ÉLYSÉES, CHICOUTIMI (QUÉBEC) G7H 5V7
(418) 690-9613

Our clinic provides
bilingual services

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



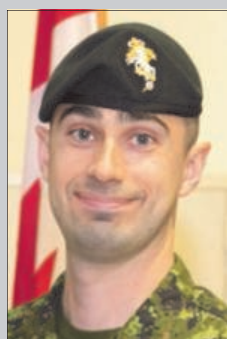
Sgt St-Louis



Sgt Byatt



Sgt Kerr



Sgt Lavoie



Sgt Martel



Sgt Tremblay



Sgt Ouellet



Cpl Lively



Cpl Pageau



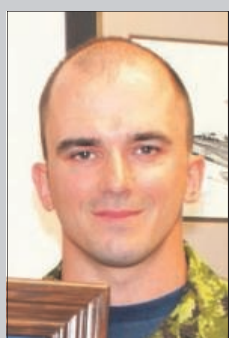
Cpl Poisson-Veronneau



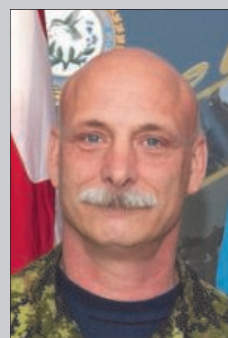
Cpl Tremblay-Gauthier



Sgt Neault



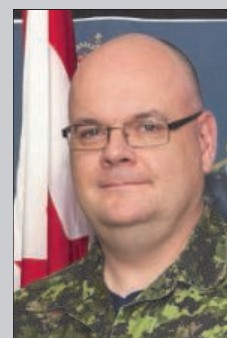
Sgt Sonier



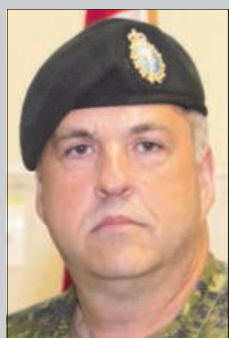
Adj Denis



Adj Gingras



Adj Lefebvre



Adj Poirier



Adj Richard



Adj Robichaud



Adj Arseneault

CRFM
Bagotville



MFRC
Bagotville

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

AVIS DE CONVOCATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES (CRFM) DE BAGOTVILLE

Chers membres de la communauté militaire,

Vous êtes cordialement invités à l'assemblée générale annuelle du Centre de ressources pour les familles des militaires de Bagotville qui se tiendra le mardi 13 septembre 2016 à 17 h à la salle polyvalente (voisine du Tim Hortons de la base).

Trois postes sont à combler : ceux de M. Michel Doré, de M. Stephan Moisan et de M^{me} Hélène Fillion. Pour connaître les procédures et soumettre votre candidature, veuillez vous adresser à M. Adam Smith, organisateur communautaire au CRFM avant le 6 septembre 2016.

Tous les employés civils, les militaires ainsi que leurs familles habitant dans la base ou à l'extérieur de celle-ci font partie de la population desservie par le CRFM. Votre présence fait la différence et votre implication, notre motivation.

Michel Doré
Président du conseil d'administration

GENERAL ASSEMBLY

NOTICE FOR THE BAGOTVILLE MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE'S ANNUAL GENERAL MEETING

Dear Military Community Members:

You are cordially invited to the *Bagotville* Military Family Resource Centre's annual general meeting, which will be held on Tuesday, September 13, 2016 at 5:00 p.m. at the *salle polyvalente* (multifunctional room next to Base's Tim Hortons).

Three positions need to be filled: those of Mr. *Michel Doré*, Mr. *Stephan Moisan*, and Mrs. *Hélène Fillion*. To find out about procedures and submit your candidacy, please speak to Mr. Adam Smith—The MFRC's Community Organizer—before September 6, 2016.

All civilian employees, military members as well as their families who live either on or off base are part of the population served by the MFRC. Your presence makes a difference, and your involvement is our motivation.

Michel Doré
Chairman of the Board of Directors

**Se rafraichir, oui!
 Mais attention aux calories liquides!**

L'été bat son plein avec sa chaleur et ses activités extérieures. Durant cette saison, nous buvons plus de liquides. Mais attention, chaque boisson cache son lot de calories !

Étancher sa soif en buvant des boissons sucrées amène une importante quantité de calories qui ne rassasient pas. En effet, comparativement aux calories solides, ces liquides contribuent peu à l'effet de satiété, et il est donc facile d'absorber une grande quantité de calories.

- une boisson gazeuse de 500 ml contient 11 cuillères à thé de sucre et 218 calories
- une Sloche (Couche-Tard) contient 19 cuillères à thé de sucre et 375 calories
- une canette (355 ml) de bière ordinaire (5%) contient 146 calories
- un verre de vin rouge de 150 ml contient 108 calories

Les boissons gazeuses diètes ne sont pas une solution de rechange adéquate aux boissons sucrées, pas plus que les vrais jus de fruits. Bien que ces derniers fournissent des vitamines, minéraux et un peu de fibres, ils restent des breuvages sucrés qui n'en contiennent jamais autant que les vrais fruits, qui peuvent aussi étancher la soif.







Prendre un ou deux litres de boissons sucrées par jour équivaut à consommer 1000 ou 2000 calories de plus par jour pour l'organisme, ce qui peut entraîner un gain de poids important. Quand on sait qu'il faut faire en moyenne une heure de jogging pour brûler 500 calories, les boissons sucrées deviennent moins attrayantes!

L'eau sera toujours la meilleure option pour s'hydrater. Pour ajouter du goût, on peut aromatiser son eau de façon naturelle, avec des tranches de fruits et/ou de légumes et des herbes fraîches. Visitez notre page intranet pour quelques recettes!

On trinque à votre santé!

La posture parmi les saines habitudes de vie

Pensons prévention!

					
Étirements des bras	Étirement des poignets	Flexion du cou	Haussement des épaules	Flexion du dos	Étirement latéral

Voici quelques exercices : 3 fois chacun et tenir 3 à 5 secondes

Avoir une bonne posture n'est pas important pour une belle apparence mais plutôt pour se maintenir en bonne santé et éviter l'apparition de douleur et de lésions. Elle joue un rôle essentiel dans la prévention des blessures.

Les mauvaises habitudes posturales deviennent des douleurs musculosquelettiques à court ou long terme. C'est pourquoi la prise de conscience doit se faire dès que possible afin de prendre action et

apporter les correctifs nécessaires.

Voici quelques trucs pour vous aider à maintenir une bonne posture :

1. Organisez votre poste de travail en suivant le guide d'ergonomie au bureau.
2. Remplir la fiche de contrôle sur l'ergonomie au travail.
3. Faites des pauses-exercices régulièrement pendant le travail.
4. Faites des exercices de

renforcement postural et d'étirement à tous les jours.

5. Tenez-vous droit. Apportez des correctifs au besoin.
6. Utilisez une posture de sommeil adéquate (qui maintient les courbes naturelles de votre corps)
7. Évitez les gestes qui surcharge vos articulations ou qui crée un déséquilibre musculaire.
8. Utilisez un ballon suisse sur de courte période pendant la journée afin de stimuler vos muscles stabilisateurs. Évitez de l'utiliser lorsque vous êtes trop épuisé.
9. Rencontrez les professionnels de la santé !

Pour avoir davantage de conseil sur la posture et pour faire une analyse primaire de vos déséquilibres posturaux, venez rencontrer un des membres de l'équipe PSP du conditionnement physique. N'hésitez pas vous référer à nos professionnels de la santé et au spécialiste de l'ergonomie de la BFC Bagotville.

Vous pouvez également voir les références suivantes :

1. Guide du MDN et des FC sur l'ergonomie au bureau <https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/>
2. Guide d'ergonomie - CSST http://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC_500_114_web1.pdf

Pièces neuves garanties à vie

FREINS - SUSPENSION - CONDUITE
 pour toutes les marques de véhicules
à prix IMBATTABLE!



IMBATTABLE!

PAYSAN

PIÈCES D'AUTO USAGÉES, NEUVES ET DE PERFORMANCE

APPELEZ MAINTENANT 418 696-0597

228, boul du Royaume Est, Chicoutimi



Évaluez votre assiette!

Des changements simples peuvent transformer votre assiette. Intégrez un changement, ça vaut le coût :

1. augmentez les légumes, ou
2. diminuez la viande, ou
3. prenez un fruit pour le dessert, ou
4. remplacez la boisson gazeuse par du lait.

Les changements graduels sont les plus durables!

Visez Juste - Mangez Santé a été développé par Énergiser les Forces, Direction Protection de la santé de la Force/Promotion de la santé en partenariat avec les Services d'alimentation des FC.

Lisez le **VORTEX** de Bagotville

en ligne sur pressdisplay.com ou emportez-le n'importe où grâce à Press Reader

PRESS DISPLAY
www.pressdisplay.com

PressReader
www.pressreader.com



Calendrier des activités du CRFM de Bagotville MFRC Bagotville Calendar of Events



août — septembre 2016

Pour plus d'information contacter le CRFM au 418-677-7468
For more information contact MFRC at 418-677-7468

Dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
Profitez des vacances en famille!				11 Parents-enfants: gymnase	12 Teen Town: Soirée karaoké	13 Teen Town: On cuisine des s'mores. Miam! de 18 h à 21 h
14	15 Parents-enfants: sortie au Musée du Fjord Début des journées pédagogiques d'été (15 au 19 et 22 au 26 août)	16	17 Parents-enfants : <u>fin des activités avec un pique-nique au parc.</u>	18 <u>Rencontre de formation pour les cours de langue</u> En français de 18 h à 18 h 45 En anglais de 19 h à 19 h 45	19 Teen Town: baignade au Camping Jonquière et pique-nique sur place. (Inscription obligatoire avant le 17 août 17 h)	20 Teen Town: Glisse en ville à Chicoutimi de 13 h à 16 h. (Inscription obligatoire avant le 18 août)
21	22 Début des inscriptions pour aux atelier préscolaires	23	24 Teen Town: activités libres	25 Teen Town: sports PSP	26 JOURNÉE FAMILIALE DE LA BFC BAGOTVILLE Teen Town: Les grandes veillées à l'Agora portuaire de La Baie en soirée	27 Teen Town: soirée jeux vidéo et pizza de 18 h à 21 h.
28	29 Début de la grade scolaire et rentrée des élèves à la CS Riverside	30 Rentrée des élèves de la CS des Rives-du-Saguenay	31 Tests de classement pour les cours de langue (sur rendez-vous) Teen Town: soirée films	1 septembre Tests de classement pour les cours de langue (sur rendez-vous) Teen Town: à déterminer	2 P.D. Day Riverside	3 Teen Town: à confirmer
4	5 Congé de la Fête du travail CRFM fermé	6	7 Tests de classement pour les cours de langue (sur rendez-vous)	8 Tests de classement pour les cours de langue (sur rendez-vous) Teen Town: à confirmer		

Cours d'anglais et de français
Session Automne 2016
(19 septembre au 16 décembre 2016)

French and English Courses
Autumn 2016 Session
(September 19, 2016 to December 16, 2016)

Cours de français - Formule intensive
4 cours par semaine, du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 11 h 30
Pour un total de 66 heures

Intensive French courses
Four classes per week: Monday to Thursday from 8:30 a.m. to 11:30 a.m. Total: 66 hours

Cours d'anglais - Formule régulière
2 cours par semaine, mardi et jeudi, de 18 h 30 à 21 h
Pour un total de 60 heures

Regular English courses
Two classes per week: Tuesday & Thursday from 6:30 p.m. to 9:00 p.m. Total: 60 hours

Pour connaître tous les détails ou pour vous inscrire, veuillez joindre madame Maude Francoeur au 418 677-7468 ou à l'adresse suivante :
maude.francoeur@forces.gc.ca.

Contact Maude Francoeur at 418-677-7468 or maude.francoeur@forces.gc.ca. to register or get all the details.

Numéros importants — Importants phone numbers

<p>CRFM Bagotville MFRC 1775, Lucien-Lecompte, C.P. 280 Alouette, QC G0V 1A0 info@crfmbagotville.com</p>	<p>Téléphone - 418-677-7468 Télécopieur - 418-677-4468 Sans-frais - 1-800-866-4546 Halte-Répît - 418-677-4000 p. 7676</p>	<p>Teen Town - 418-677-4000 poste 7510 Service de santé - 418-677-7782 Centre de soutien au déploiement / Deployment Support Centre - 1-877-844-5607 option 3</p>	<p>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</p>
---	---	---	---

Journée familiale

BFC Bagotville

CFB Bagotville

Family Day



JEUDI
25 AOÛT
2016
De 8 h 30 à 14 h
STATIONNEMENT DE L'ARÉNA

THURSDAY,
AUGUST 25,
From 8:30 a.m.
to 2:00 p.m. 2016
ARENA PARKING LOT

Programmation :

- Amuseurs publiques, clowns, maquilleurs et sculpteurs de ballons;
- Jeux gonflables pour tous les âges;
- Kiosques d'information;
- Visite du musée de la Défense aérienne;
- Inscription aux activités Loisirs PSP;
- Kiosques militaires;
- Visite des installations sur la base;
- Vélo-smoothies;
- Démonstrations diverses;
- Maïs soufflé, barbe à papa et boisson gratuite;
- Dîner à un petit prix (hot dogs : 50 cents)

*Vous devez vous inscrire au CRFM pour pouvoir prendre l'autobus des visites de la base. Pour plus d'informations, joignez Adam Smith au 418 677-7468 ou par courriel à l'adresse suivante : jessika.cote@forces.gc.ca

Programming:

- Street entertainers, clowns, face painting, and balloon sculptures
- Inflatable games for people of all ages
- Information stands
- Visit of the Air Defence Museum
- Registration for PSP leisure activities
- Military booths
- Visit of the Base's installations
- Bicycle Smoothies
- Various demonstrations
- Popcorn, cotton candy, and free drink
- Low-priced lunch (hot dogs: 50 cents)

*You must register at the MFRC to take the bus for Base visits. Contact Adam Smith at 418-677-7468 or the following email address: jessika.cote@forces.gc.ca for more information.



CRFM
Bagotville



MFRC
Bagotville



HORAIRE DES COURS DE NATATION

Inscription le 31 août
Au gymnase du centre communautaire

SWIMMING LESSON SCHEDULE

Registration August 21st
At Community Center Gymnasium

Heure - Hours	Journée - Day	Niveau - Level	Type de cours	Prix - Cost
9 h 15 à 10 h	Samedi - Saturday	Niveau 1A (5 ans +)	6 max - sans parent	50 \$
9 h 15 à 10 h	Samedi - Saturday	Crocodile A (3 - 5 ans)	6 max - sans parent	50 \$
10 h à 10 h 30	Samedi - Saturday	Salamandre A (3 - 5 ans)	6 max - sans parent	45 \$
10 h à 10 h 30	Samedi - Saturday	Etoile de Mer (6 - 18 mois)	10 max - avec parent	45 \$
10 h 30 à 11 h	Samedi - Saturday	Poisson-Lune A (3 - 5 ans)	6 max - sans parent	45 \$
10 h 30 à 11 h	Samedi - Saturday	Canard (18 - 30 mois)	10 max - avec parent	45 \$
12 h à 12 h 45	Samedi - Saturday	Niveau 3 (6 ans +)	6 max - sans parent	50 \$
12 h à 12 h 45	Samedi - Saturday	Niveau 2A (5 ans +)	6 max - sans parent	50 \$
9 h 15 à 10 h	Dimanche - Sunday	Niveau 4 (6 ans +)	6 max - sans parent	50 \$
9 h 15 à 10 h	Dimanche - Sunday	Baleine A (3 - 5 ans)	6 max - sans parent	50 \$
10 h à 10 h 30	Dimanche - Sunday	Tortue de Mer (30 - 36 mois)	10 max - avec parent	45 \$
10 h à 11 h	Dimanche - Sunday	Niveau 9 - 10 (6 ans +)	10 max - sans parent	55 \$
10 h 30 à 11 h	Dimanche - Sunday	Salamandre B (3 - 5 ans)	6 max - sans parent	45 \$
11 h à 11 h 45	Dimanche - Sunday	Niveau 1B (5 ans +)	6 max - sans parent	50 \$
11 h à 11 h 45	Dimanche - Sunday	Niveau 2B (5 ans +)	6 max - sans parent	50 \$
11 h 45 à 12 h 30	Dimanche - Sunday	Crocodile B - Baleine B (3 - 5 ans)	6 max - sans parent	50 \$
11 h 45 à 12 h 45	Dimanche - Sunday	Niveau 7 - 8 (6 ans +)	10 max - sans parent	55 \$

Pour plus d'informations, communiquer avec
Frédéric Pilote au 418 677-4000, poste 7563
Claire Deschênes au 418-677-4000 poste 7581