

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 13 Numéro 12

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

DÉCEMBRE 2018

**Joyeux Noël
Bonne année**

**Un temps des fêtes au goût de beurre
L'opération Popcorn est en cours**

page 3

Des ressources pour passer à travers la période du temps des fêtes... page 2

Initiatives pour favoriser l'employabilité des conjoints(es) de militaire... page 6

CAHIER À CONSERVER : Tous les rabais du Programme plein air... pages 7 à 10

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

DU 12 OCTOBRE AU 21 DÉCEMBRE 2018

BFGoodrich
Pneus

NE FAITES QU'UNE BOUCHÉE DE L'HIVER !
JUSQU'À

70 \$

ACHETEZ-EN 4
OBTENEZ

OBTENEZ 70 \$ DE REMISE POSTALE*
à l'achat de quatre pneus neufs Winter T/A KSI, Avantage T/A Sport ou Avantage T/A Sport LT de BFGoodrich.
OBTENEZ 50 \$ DE REMISE POSTALE*
à l'achat de quatre pneus neufs BFGoodrich tourisme ou camionnette.

*Consultez le formulaire de réclamation ou visitez le pneusbfgoodrich.ca pour plus de détails

**PNEUS +
MÉCANIQUE**

**Garage
Jean-Pierre Tremblay**

La Baie 2460, rue Bagot 418-544-4455	Chicoutimi 1737 boul. Talbot 418-545-4455
--	---

Un temps de fête pour tous ?

La période des fêtes se veut l'occasion de rassemblements, de réjouissances, de joie et de célébrations. Partout autour de nous, les décorations sont illuminées et les chants de Noël résonnent.

Pour la plupart des gens, cette période est signe d'excitation et c'est le début de la course folle pour les achats et la préparation de nourriture.

Pour d'autres, ce moment se révèle difficile et particulièrement rempli de nostalgie et de tristesse. En effet, la période des fêtes peut favoriser chez certaines personnes des sentiments de solitude, de perte et de vide.

Comment pouvons-nous surmonter cette mélancolie du temps des fêtes?

Soyez patient et indulgent envers vous-même. Prenez soin de vous, faites-vous plaisir... vous le méritez! Soyez à l'écoute de vos besoins et n'hésitez pas à les exprimer.

Acceptez les invitations! Entourez-vous de personnes qui vous font du bien. Faites du bénévolat.

Sortez! Prenez de l'air et surtout *prenez de la lumière*. Chaque jour, visez à vous octroyer quelques instants au soleil, que ce soit le matin ou le midi.

Prévoyez aussi des périodes de repos, de relaxation, de détente et d'exercice physique pour faire le plein d'énergie.

Il existe diverses ressources dans votre milieu pouvant vous offrir du soutien et de l'écoute si vous en avez besoin.

Info-Santé/Info-Social 24/7
811

Centre de prévention
du suicide 24/7
418 545-1919
1 866 APPELLE

Programme d'aide aux
membres 24/7
1 800 268-7708

Tel-Aide
418 695-2433



Centre de ressources pour les
familles des militaires
418 677-7468

Services psychosociaux
de la BFC
418 677-7050

Aumôniers catholiques et
protestants
418 677-4000
postes 7350 et 7349

Ligne d'information pour les
familles 24/7
1 800 866-4546

Finalement, ouvrez l'œil et
tendez l'oreille. Si ce n'est
pas vous, peut-être que quel-
qu'un autour de vous en aura
besoin!

Is it Holiday Time for Everyone ?

The holidays are a time for
gatherings, festivities, joy,
and celebrations. All around
us, decorations are lit up and
Christmas carols resound.

For most people, this period
means excitement and it is the
beginning of the mad rush of
shopping and food preparation.

For others, this time is diffi-
cult and filled with nostalgia
and sadness. Indeed, the
holidays may encourage
feelings of solitude, loss,
and emptiness in some peo-
ple.

How can we get over this
“holiday” melancholy?

Be patient and indulgent
towards yourself. Take care
of yourself, indulge your-
self... you deserve it! Tune
in to your needs and don't
hesitate to express them.

Accept invitations! Surround
yourself with people who do
you some good. Volunteer.

Go outdoors! Get some fresh
air and, especially, *get some
sunlight*. Aim to grant your-
self a few moments in the
sun, either in the morning or
at noon.

Plan periods of rest, relaxa-
tion, and exercise to fill
yourself up with energy.

There are various resources
in your environment that can

offer you support and listen
to you, if need be.

Info-Santé/Info-Social 24/7
811

Centre de prévention
du suicide 24/7
418-545-1919
1-866-APPELLE

CAF Member Assistance
Program 24/7
1-800-268-7708

Tel-Aide
418-695-2433

Military Family Resource
Centre
418-677-7468

CFB Psychosocial Services
418-677-7050

Protestant and Catholic
chaplains
418-677-4000
extensions 7350 and 7349

Family Information Line 24/7
1-800-866-4546

Finally, keep your eyes and
ears open. If not you, perhaps
someone else needs some
help!

le VORTEX de Bagotville

*Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensue-
lement avec la permission du commandant de la Base des For-
ces 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 Annie Malouin (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: 10 janvier 2019
Date de tombée pour la prochaine édition:
Vendredi 21 décembre

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 APPELLE
1 866 2773553
ça soulage!



Un partenariat éclatant!



PHOTO : IMAGERIE CPLC BRUNET

Le caporal Pier-Luc Fortin du 3^e Escadron de soutien de mission (3 ESM), en compagnie du sous-lieutenant Simon Gauthier, transportent des boîtes de maïs soufflé qui seront distribuées au personnel de l'ESM et du CRFM dans le cadre des fêtes de Noël.

La popularité du maïs soufflé est indéniable. Même que, depuis quelques années, une journée internationale du maïs soufflé a été créée, le 19 janvier! Plusieurs organismes profitent d'ailleurs de cette popularité pour en faire leur moyen de financement. C'est la cas de Scouts Canada qui offre aussi la possibilité à ceux qui veulent encourager l'organisme, mais ne veulent pas de popcorn, d'en faire don pour soutenir les troupes des Forces armées canadiennes. C'est dans ce contexte qu'au printemps dernier, l'équipe des Programmes de soutien au personnel (PSP) de Bagotville a mis la main sur une importante commande nationale de « popcorn à micro-ondes ».

Plus de 25 000 sachets ont été livrés sur la Base dans un seul but, en faire profiter équitablement le plus possible l'ensemble de la communauté de Bagotville au cours de l'année.

L'idée peut sembler drôle et attrayante, mais distribuer 25 000 sacs de popcorn n'est pas une mince affaire.

Ce qui a été baptisé l'opération Popcorn a débuté au printemps dernier alors qu'une distribution massive de popcorn a été faite pendant les opérations entourant la tenue du sommet du G7, autant à Bagotville qu'à St-Iréné dans Charlevoix où étaient déployés une grande partie des membres de la 2^e Escadre. Le 12^e Escadron de radar n'a pas non plus été oublié dans le Bas-Saint-Laurent.

Depuis cet été, le popcorn a aussi été rendu disponible en « libre-service » lors des jeudis « Grange pour tous » et il l'est toujours, n'hésitez pas à en profiter!

En novembre, des colis ont été préparés à l'aide du Centre du soutien au déploiement (CSD), afin d'envoyer un peu de bonheur aux membres des opérations Réassurance en Roumanie, Présence au Mali, Addenda à Kaboul, Impact au Koweït de même qu'en Irak et même jusqu'à Alert! Chacun des envois prendra entre quatre et six semaines avant d'être reçu, et sera là juste à temps pour Noël!

Depuis le début décembre, une

distribution massive est en cours, pour rejoindre tout le personnel militaire et civil de la Base. Dans les dernières semaines, plusieurs personnes responsables ont été identifiées afin de rejoindre tout un chacun. Ces représentants sont chargés de prendre possession du nombre de boîtes autorisé et de redistribuer le tout équitablement au sein de leurs équipes. À elle seule, cette distribution massive permettra d'écouler plus de 75 % de la commande.

Finalement, cette même commande permettra une contribution additionnelle au Panier du bonheur, qui récolte des denrées non périssables qui seront redistribuées aux gens dans le besoin, via la Société St-Vincent de Paul de La Baie.

C'est avec des petites attentions hors de l'ordinaire comme celle de l'opération Popcorn que l'équipe PSP espère gonfler à bloc votre « facteur bonheur » à l'approche du temps des fêtes! L'année 2018 a été très chargée pour toute notre communauté et l'équipe PSP espère que vous saurez

vous réjouir de ces petites collations à partager!

Depuis quelques années, l'ensemble des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes a mis l'accent sur le développement de nombreux partenariats avec des entreprises et des organismes partout à travers le pays. De nombreuses ententes ont permis de soutenir les membres de la communauté militaire et leurs familles de toutes sortes de façons. L'opération Popcorn est un exemple

simple de ce genre de commande qui fait sourire.

Plus localement, des associations et des entreprises de plus en plus nombreuses offrent aux membres de la communauté des services exclusifs ou des tarifs préférentiels. On retrouve quelques exemples de ces partenariats dans les pages de ce journal, dans la section consacrée au programme plein air hiver 2018-2019. Nous vous invitons à les consulter et à en profiter en famille.

Operation Popcorn

The popularity of popcorn is undeniable and over the past few years, an International Popcorn Day was instated for January 19th! Several organizations also take advantage of this popularity to finance their activities. This is the case for Scouts Canada, which also offers the opportunity to those who want to encourage the organization, but do not want popcorn to donate it to support Canadian Armed Forces troops. That's in this context, in the spring of 2018, that Bagotville's Personnel Support Programs (PSP) team won a major national sponsorship of microwavable popcorn, with more than 25,000 bags being delivered to the Base.

The idea may seem appealing, but distributing 25,000 bags of popcorn is no easy task.

Op Popcorn thus came into effect, beginning last spring when a massive distribution of popcorn was made during the operations surrounding the holding of the G7 summit.

Since this summer popcorn has also been made available as a self-serve snack on Thursdays at the barn. Feel free to stop by and enjoy!

In November, packages were prepared using the Deploy-

ment Support Center (DSC) to send a little happiness to members on overseas missions at Christmas.

Meanwhile on base, a massive distribution is under way to all the military and civilian personnel of the Base, which began early December.

This popcorn sponsorship will also provide an additional contribution to the Panier du Bonheur which collects non-perishable food that will be redistributed to people in need, via the St. Vincent de Paul Society of La Baie.

The PSP team is hoping to increase your "Happiness Factor" this holiday season with little touches like Op Popcorn.

In other news, the Canadian Forces Morale and Welfare Services has focused on the development of numerous partnerships with businesses and organizations across the country and locally, more and more associations and businesses are offering exclusive services or preferential rates to community members.

Some examples of these partnerships can be found in the pages of this journal, in the section devoted to the 2018-2019 winter outdoor programs. We invite you to take a look and enjoy the savings.



Joyeux Noël et bonne année

En ce temps tout à fait spécial de l'année, c'est avec un immense plaisir que j'offre mes vœux les plus sincères à tous les membres de la grande famille de la Base de Bagotville, soit notre personnel militaire (régulier et réserviste); nos chers(es) collègues de la fonction publique; nos précieuses familles et nos vétérans.

At this most special time of year, it is with great pleasure that I offer my best wishes to all members of our extended CFB Bagotville family: our military personnel, both Regular and Reserve Force; our esteemed civilian colleagues; our precious families; and our veterans.

We've had a tremendously busy year, and due to the remarkable capabilities we bring, we will surely be called on again. In addition to our commitment to several named Operations, we have been fully engaged in participating in national and international training and exercises, fulfilling our NORAD role and guarding Canadian sovereignty, excelling at what we do, and much more. And of course as we are doing so, we continue to fly in formation with our coalition partners – supporting our sister services and departments of the Canadian government, as well as other Defence organizations.

Alors que j'écris ceci, nous contribuons aussi à d'autres incroyables engagements: soit en étant un élément déterminant dans l'accomplissement des plus hauts objectifs de mission de l'Aviation royale canadienne, puis en fournissant un nombre sans précédent de soutiens et capacités. Le tout, alors que nous livrons des services de très haut calibre à notre pays et nos communautés.

As I look back on my first year as your Chief Warrant Officer and on all "you" have accomplished, I want you to know that I am extremely proud of you. I sincerely thank you for your dedication to ensuring the success of both the Royal Canadian Air Force and the Canadian Armed Forces mission. Through these times of opportunity, I thank you for modeling the way and leading by your professionalism and expertise. Keep up the great work, as we continue to work toward fulfilling our vision and our key objectives. Your integrity, credibility, sense of duty, courage and professionalism are highly commendable.

Durant cette période de festivités, nous espérons que vous saurez profiter d'un repos très bien mérité, et prendre le temps avec vos familles et amis. Pour ceux et celles qui devront être en devoir durant cette période des fêtes, que ce soit au pays et à l'étranger, vous et vos familles avez une place toute particulière dans nos pensées et nos cœurs. Nous reconnaissons le sacrifice effectué afin de garder notre pays, ses gens et ses valeurs en sécurité. Nous savons fort bien que ce type de carrière crée des pressions sur nos êtres les plus chers. Dans une famille militaire, tout le monde sert – même ceux qui ne portent pas l'uniforme. Leur amour et le soutien sont absolument essentiels à nos accomplissements et c'est cela qui nous rend tous meilleurs; sans eux, nous ne pourrions opérer de façon optimale – nous vous en sommes énormément reconnaissants.

Peu importe votre foi ou vos croyances, nous espérons que vous saurez bénéficier de la force transmise par les messages de paix et de joie que cette période nous apporte. Je vous souhaite à tous, chacun et chacune, un très beau temps des fêtes et tout ce qu'il y a de meilleur pour cette nouvelle année à venir.

No matter what your belief or faith, I hope you will draw strength from the message of peace and joy that the Christmas season brings. I wish each and every one of you a Merry Christmas, happy holidays and all the very best in 2019.

Adjuc Pascal Turcotte
Adjudant-chef de la 3^e Escadre
et de la BFC Bagotville



It is hard for me to believe that it is already the festive season. It seems like only yesterday that my children were heading back to school after their summer break! How rapidly the holiday break has arrived can mean only one thing - that the fall was extremely busy.

As I reflect back on all of the operational successes that the members of Bagotville have contributed to, it makes me very proud to say that I too am a member of CFB Bagotville. We have demonstrated our excellence in our support to Romania through Op REASSURANCE, in our collective training with NATO in Ex TRIDENT JUNCTURE in Norway, in our Force Generation exercises Tipic Strike and Bengal Mtn Ex, and, as always, in our support of NORAD.

D'un côté moins visible, mais tout aussi important, il est impératif de reconnaître les succès de l'entraînement que nous avons accomplis au cours des derniers mois. Comme vous le savez tous, il est important d'améliorer continuellement nos compétences. Il s'agit d'une tâche continue de chaque unité de la Base et je tiens à remercier personnellement tous les instructeurs et tous les étudiants. Vos efforts assidus rendent la base plus opérationnelle que jamais.

La période des vacances est l'occasion de reprendre notre souffle et de nous préparer à la fin de la vague d'entraînement et d'opérations hivernale qui semble toujours se produire en février et mars. Je vous encourage fortement à prendre le temps d'être avec vos familles et à vous détendre. Profitez de tout ce que la région du Saguenay / Lac St-Jean a à offrir et prenez des décisions intelligentes et sécuritaires lors de vos déplacements.

Faire partie d'une base d'avions chasseurs signifie que les opérations se déroulent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et que, même pendant la période des vacances, du personnel sera présent pour les appuyer. Il est important de garder cela en tête et d'offrir notre soutien à ces membres et à leurs familles. Ayant personnellement été absent pendant plusieurs jours de Noël durant ma carrière, je sais que ces familles apprécient le soutien que vous leur apportez.

So, in closing, I would like to wish all of you a safe and happy holiday season and to thank you for all of the operations, exercises and training that you have accomplished throughout the fall. To those of you working over the holiday period, thank you for your dedication to this great country of ours.

Happy festive season to everyone! Joyeuses fêtes à tous et à toutes!

Col William Radiff
Commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville

Les voeux de l'équipe de commandement de la 2^e Escadre

À l'aube de la période des fêtes, l'équipe de commandement de la 2^e Escadre vous encourage à prendre une pause bien méritée et à passer du bon temps avec vos familles et vos proches.

L'année 2018 a commencé en grand avec la planification et l'activation de six Forces opérationnelles aériennes de l'Aviation royale canadienne (ARC) en commençant par Charlevoix (Op CADENCE), suivie par le Mali (Op PRESENCE), la Roumanie (Op REASSURANCE), la Colombie-Britannique (Op LENTUS), les Philippines avec une mission humanitaire (Op RENAISSANCE), sans oublier les entraînements des rotations 7 et 8 en Iraq (Op IMPACT) et les nombreux exercices que nous supportons.

L'adjudant -chef et moi sommes très fiers de vos accomplissements et de votre professionnalisme. Vos actions font rayonner positivement la 2^e Escadre, l'ARC et le Canada à travers le monde. Un grand merci pour votre loyauté et votre soutien!

Nous souhaitons à nos familles, membres de la 2^e Escadre, membres déployés, collègues de la BFC Bagotville, un joyeux temps des fêtes et une bonne année 2019!



Best wishes from 2 Wing Command Team

As the Holiday Season approaches, the 2 Wing commanding team encourage you to take a well-deserved break and to enjoy it with your family and loved ones.

2018 began in earnest with the planning and activation of six Royal Canadian Air Force (RCAF) Air Task Forces starting with the one in Charlevoix (Op CADENCE), then in Mali (Op PRESENCE), in Romania (Op REASSURANCE), in British-Columbia (Op LENTUS), in the Philippines for a humanitarian mission (Op RENAISSANCE), and let us not forget the training for rotations 7 and 8 in Iraq (Op IMPACT) and all the many exercises we support.

The Chief Warrant Officer and I are very proud of your accomplishments and your professionalism. Your actions represented 2 Wing, the RCAF and Canada in a positive light around the world. Many thanks for your loyalty and support!

To our families, 2 Wing members, deployed members and colleagues from CFB Bagotville, we wish you all happy Holidays and a happy New Year!

**Col Luc Guillette
Adjuc Martin Rousseau**



MJ Coiffure le Chic Barber Shop

Situé sur la base militaire de Bagotville

Situated on the military base of Bagotville

Nouvelle équipe et toujours un service hors pair

New team and always the same awesome service

Avec ou sans rendez-vous

418-677-2000

Joyeuses FÊTES

Annie Girard
Courtier immobilier résidentiel
418-591-0121

sismaison.com

Chicoutimi - Près des services

Rénovée au goût du jour. Vendeur motivé!

St-Honoré - Une visite vous enchantera!

BAISSE DE PRIX

Avec très grand garage habitable. Bien entretenue.

Initiatives pour favoriser l'employabilité

Pour une conjointe ou un conjoint de militaire, trouver un emploi stimulant et flexible qui répond à ses compétences et à ses intérêts, en plus d'être transférable en cas de mutation, n'est pas toujours facile! C'est pourquoi, en octobre dernier, les Services aux familles des militaires ont lancé deux initiatives afin de faciliter l'insertion et le transfert professionnels à l'intérieur du Canada des conjoints et conjointes de militaires.

*Collaboration spéciale
Équipe du CRFM*

Répertoire d'emplois occasionnels pour les conjoints de militaires

Mis en place en collaboration avec le ministère de la Défense nationale, ce répertoire vise à créer un lien entre les conjointes et conjoints de militaires et les recruteurs de la

fonction publique fédérale à la recherche d'employés compétents et expérimentés.

Le formulaire d'inscription et de candidature simplifié donne accès à des emplois temporaires d'une durée de 90 jours ouvrables ou moins par année civile, au sein de milieux de travail inclusifs et sensibles à la réalité des familles de militaires.

Réseau pour l'emploi des conjoints des militaires

Cette plateforme Web propose plusieurs outils et activités, dont un babillard affichant différentes opportunités de carrière et des foires d'emploi en ligne ou en personne, auxquelles participent les employeurs membres du Réseau d'un peu partout au pays.

D'ailleurs, ces derniers sont sensibles aux défis imposés par le mode de vie unique

qu'est celui d'une famille de militaire. En s'inscrivant au Réseau, ces employeurs s'engagent à offrir une chance d'embauche équitable aux conjointes et conjoints de militaires ainsi qu'à faciliter leur transfert d'une succursale à une autre, quand c'est possible.

Les Services d'aide à l'emploi de votre CRFM

Bien sûr, ces nouvelles initiatives ne sont qu'un complément à la vaste gamme de services d'aide à l'emploi déjà offerte au sein des CRFM. Ces services sont d'ailleurs accessibles aux membres de familles de militaires ainsi qu'aux vétérans libérés pour des raisons médicales et leurs familles. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter Joanie Cantin, agente d'intégration professionnelle, au CRFM de Bagotville : 418 677-7468.

To Improve Employability

For military spouses, finding a fulfilling and flexible job that match their skills and interests, in addition to being transferable in the event of relocation to a new community can be challenging! For this reason, last October, the Military Family Services have launched two initiatives to ease the professional integration and relocation within Canada of military spouses.

Inventory of Casual Employment for Military Spouses

The first initiative is the creation of an inventory produced in partnership with the Department of National Defence to make a connection between military spouses and federal public service recruiters looking for qualified and experienced employees.

The simplified registration and application form provides access to temporary employment for 90 business days or less per calendar year, within inclusive workplaces that are aware of the reality of military families.

Military Spousal Employment Network

This Web platform provides several tools and activities, including a bulletin board displaying job opportunities and online or in-person job fairs attended by employers affiliated to the Network from across the country.

These employers are aware of the challenges posed by the unique lifestyle of military families. By joining the Network, they commit to give a fair chance of being hired to military spouses, and to ease their transfer from one branch to another, whenever possible.

Your MFRC's Employment Assistance Services

Of course, these new initiatives are only complementary to the wide range of employment assistance services already offered in the MFRCs. These services are available to military family members and medically released veterans and their families. For further information, please contact Joanie Cantin, Bagotville MFRC's Employment Integration Officer: 418-677-7468.

Happy
Holidays



Joyeuses
Fêtes

In the Spirit of the Season we would like to wish our valued customers a very Happy Holiday Season and a Healthy & Prosperous New Year!

En cette période de festivités, nous tenons à souhaiter à nos précieux clients un très joyeux temps des Fêtes ainsi que santé et prospérité pour la nouvelle année!

FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL

 **CANEX**

Divisions of CF Morale & Welfare Services
Divisions des Services de bien-être et moral des FC

SISIP.com • CANEX.ca

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

SECTION À CONSERVER

PROGRAMME PLEIN AIR HIVER 2018-2019

Pour profiter des activités du Programme plein air vous devez posséder: la carte Plan Sports & Loisirs (Seules les cartes Oranges ou Bleues sont acceptées)

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 BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 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.

Veuillez 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.

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Mont Édouard (418-272-2927) - Boutique de ski : 418-608-8484		
Remontée journée adulte	56,34 \$	34 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	44,84 \$	26 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	31,04 \$	16 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	40,24 \$	18 \$
Accès Haute-route	33,34 \$	16 \$
Location - ski haute-route (guide non inclus)	65 \$	36 \$
Les militaires d'autres bases en visite bénéficient de 20% de rabais au guichet.		
Le Valinouët (1-866-260-8254)		
Remontée journée adulte	52 \$	39 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	44 \$	34 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	31 \$	22 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	40,24 \$	18 \$
Glissade en tube (3 heures)	13,50 \$	7 \$
Mont Bélu (418-697-5090)		
Remontée journée adulte	29,89 \$	9,99 \$
Remontée journée étudiant (25 ans & -)	24,14 \$	9,99 \$
Remontée journée enfant (6 à 12 ans)	21,84 \$	9,99 \$
Remontée journée enfant (5 ans et -)	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche journée (bâtons en sus)	28,74 \$	19 \$
Remontée ½ journée adulte	24,14 \$	9,99 \$
Remontée ½ journée étudiant (25 ans & -)	18,40 \$	9,99 \$
Remontée ½ journée enfant (6 à 12 ans)	16,10 \$	9,99 \$
Remontée ½ journée enfant (5 ans et -)	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche ½ journée (bâton en plus)	23 \$	15 \$
Passe de Saison (Contrat de vente au comptoir PSL)		
Adulte 18 ans & +	359,87 \$	195 \$
Étudiant 6 - 23 ans	255,25 \$	100 \$
Mont Fortin (418-546-2170)		
Remontée journée adulte 18 ans & +	15 \$	9,99 \$
Remontée journée étudiant 6 – 23 ans	10 \$	5 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	25 \$	15 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	13 \$	8 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	8 \$	4 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ journ. ou soir	20 \$	12 \$
Glissade en tube (Samedi et dimanche de 13 h à 16 h)		
Glissade 3 h adulte 16 ans & +	9 \$	5 \$
Glissade 3 h étudiant 15 ans & -	6 \$	3 \$
Mont Lac Vert (418-344-4000)		
	Jour / 4 h	Jour
Remontée adulte 18 ans +	39 \$ / 35 \$	23,99 \$
Remontée étudiant 13- 23 ans	34 \$ / 30 \$	21 \$
Remontée enfant 6– 12 ans	29 \$ / 25 \$	15 \$
Remontée enfant– 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade Adulte	26 \$	16 \$
Location ski / planche / blade Étudiant	22 \$	13 \$
Location ski / planche / blade Junior	19 \$	9,99 \$
	Soir	Soir
Remontée pour tous	15 \$	9,99 \$
Remonté— enfant moins 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location pour tous	15 \$	5 \$
Glissade en tube pour tous (3 h)	17 \$	9 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)		
Randonnée ski de fond (adulte 18+)	8 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (13-17 ans)	5,50 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (enfant 5ans & -)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	11 \$	4 \$
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	6 \$	2 \$
Passe de saison adulte	60 \$	30 \$
Passe de saison 17 ans et moins	40 \$	20 \$
Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) La carte coûte 50 \$ pour 2 ans aux non-résidents de Saguenay.		
Bec-Scie (418-697-5132)		
Ski de fond adulte	10 \$	4 \$
Ski fond jeunes (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette adulte	4 \$	1 \$
Randonnée raquette (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	11 \$	4 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	7 \$	2 \$
Le Norvégien (418-546-2344)		
Ski de fond adulte 18 ans & +	9 \$	4 \$
Ski de fond étudiant (13 à 17 ans)	6 \$	3 \$
Ski de fond enfant (12 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	11 \$	4 \$
Accès raquettes (Gratuit 12 ans & -)	3,75 \$	1 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	9 \$	3 \$
Autres sports et activités		
Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	22 \$	9 \$
Carrefour du quilleur, Jonquière (418-548-3358)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	20,50 \$	9,99 \$
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	20 \$	6 \$
Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-444-4655)		
Sébaste / éperlan (1 cabane pour 4 personnes)	97,72 \$	55 \$
Musée du Fjord, La Baie (418-97-5077)		
Adulte (18 ans & +)	15 \$	6 \$
Jeune (6 à 17 ans)	8,50 \$	3 \$
Enfant (5 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Zoo de Falardeau (418-673-4602)		
Accès et visite guidée Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets (départs 10 h et 13 h) www.zoodefalardeau.com		
14 ans et +	20 \$	17 \$
2 à 13 ans	10 \$	6 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit
Voir la suite des activités en page 8		
<i>English version of this program is available at Sports and Recreation Desk</i>		

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Savana Centre d'amusement, Chicoutimi 418-696-1111 1756 rue Fabien - Local B		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires Plus de détails : www.savanainc.ca		
12 à 35 mois	4,60 \$	3 \$
3 à 14 ans	13,80 \$	8 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	6,90 \$	3 \$
SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334		
Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h Samedi et dimanche de 10 h à 18 h Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets		
Adulte (16 ans et +)	12 \$	5 \$
Junior (15 ans et moins)	8,50 \$	3 \$
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi 418-543-1521		
Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	6 \$
Mille lieux de la colline, Chicoutimi 418-698-7000		
Enfant 2 à 12 ans	7,50 \$	4 \$
Adultes (13 ans et plus)	5,75 \$	3 \$
Beta Crux — 370, Ste-Anne, Chicoutimi 418-590-7598 (www.betacrux.ca)		
Escalade de blocs Accès journalier		
13 ans et plus	18,40 \$	12 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	16,10 \$	8 \$
12 ans et moins	9,77 \$	4 \$

Souliers non inclus

Remboursement d'une partie de vos passes de saison

Les gens qui ont acheté des passes de saison dans la région ont droit à un rabais.

- Stations de ski alpin,
 - Station de ski de fond ou de raquette à neige
- Contactez Claire Deschênes au poste 7581

- Droit d'accès aux sentiers de motoneige & VTT (10 %)
- Contactez Frédéric Pilote au 7563

% de rabais varient d'un endroit à l'autre, informez-vous au comptoir PSL

Les partenaires du plan sports et loisirs

La section des loisirs a conclu plusieurs partenariats dans d'autres sites et pourvoyeurs d'activités de la région qui ne font pas partie du Programme plein air de rabais avec les billets achetés au comptoir PSL.

Ces sites désirent vous faire bénéficier de rabais directement à leur guichet. Tous les endroits énumérés ci-après seront très heureux de vous accueillir cet hiver.

ATTENTION

Peu importe le site d'activité, les consignes demeurent les mêmes

Pour profiter du rabais directement au site d'activité

Lorsque vous appelez pour réserver, vous devez mentionner que vous êtes de la BFC Bagotville et que vous avez votre carte PSL

Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

Si vous n'avez pas votre carte PSL, les gens au guichet vont refuser de vous donner le rabais. Vous devrez donc payer le prix régulier. **(Aucun remboursement ne sera accordé par la suite au comptoir PSL ou à la section des loisirs.)**

Site d'activité	Description	Rabais
Yuzu sushi, Chicoutimi 418-543-5522 1446 Boul. Talbot	Sushi Rabais sur certaines variétés de sushi en tout temps. Appeler pour connaître les détails www.yuzusushi.ca	% AED lors de l'appel ou de la visite
Cinéma Odyssée, Place du Royaume Chicoutimi 418-543-0055 1401 Boul. Talbot Chicoutimi	Représentation en anglais les jeudis soirs et les dimanches après-midi. Prix au guichet du cinéma Odyssée: 8 \$ Adulte 5 \$ Enfant Ajouter 3 \$ pour les films en 3D Adulte: Retour de contribution de 3 \$ au comptoir PSL Représentation française tous les mardis Prix au guichet du cinéma Odyssée: 6,50 \$ Adulte 6,50 \$ Enfant Ajouter 3 \$ pour les films en 3D Tous: Retour de contribution de 1,50\$ au PSL https://voir.ca/horaire-cinema/salle/odysee-chicoutimi	

Abonnez-vous à la page Facebook du PSP de la BFC Bagotville
www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



Site d'activité	Description	Rabais
MAJO SPORT Studio Chicoutimi 763 rue Alma Chicoutimi 418-557-2209 Studio Jonquière 2303 rue Sir Wilfrid-Laurier Jonquière 418-557-2209	Majo Sport, c'est quoi? C'est plusieurs activités sportives spécialisées passant du Yoga au Pôle fitness. Ici, on s'entraîne pour soi et dans le but de mener une vie riche en expériences stimulantes et valorisantes. Dans un climat dynamique, accueillant et propice à la performance, chacun y trouve une passion adaptée à ses besoins et ce, dans le confort de sa propre spiritualité et ses valeurs. Chez nous, on aborde l'entraînement autrement et on repense l'activité physique. On te permet de te libérer de tes charges mentales , en plus de prendre soin de ton corps et de ton esprit. Consultez leur magnifique site web pour connaître toute la programmation et avoir plus de détails. <u>*INSCRIPTION POUR LES ACTIVITÉS EN LIGNE*</u> www.majosport.com Adultes Yoga, Pole Fitness, Ninja Warrior, Mindful Warrior, Cours de remise en forme (en groupe), Air Yogalates, Yoga chaud Enfants Ninja Warrior Jeunesse (7 ans +), Air Fitness Jeunesse (9 ans +) Ninja Parents-enfants, Mini-Yogi	Directement au site d'activité 10% de rabais
Site d'activité	Description	Rabais
Beta Crux, Chicoutimi 418-590-7598 370 rue Ste-Anne, Chicoutimi	Centre d'escalade de bloc Rabais à l'achat d'une passe mensuelle ou annuelle Pour connaître les détails des activités et la tarification : www.betacrux.ca https://www.facebook.com/BetaCruxEscalade/	15% de rabais
Site d'activité	Description	Rabais
Ferme 5 Étoiles, Sacré-Cœur 1-877-236-4551 465 Route 172 W Sacré-Cœur	Centre de vacances, Ferme 5 étoiles Activité no 1 : Traîneau à chiens Activité no 2 : Motoneige sur le Fjord du Saguenay Activité no 3 : Rencontre avec les loups Activité no 4 : Pêche blanche en famille Activité no 5 : Raquettes Activité no 6 : Spa, massage & détente Activité no 7 : Cabane à sucre traditionnelle Pour connaître les détails des activités et la tarification : www.ferme5etoiles.com	15% de rabais
Site d'activité	Description	Rabais
Centre Multi-forme d'Arvida 418-699-6182 2748 De Lasalle Arvida	Centre de conditionnement physique La personne inscrite peut aller (forfait à volonté) à la salle d'entraînement et aux cours offerts sur la grille-horaire. Zumba, spinning, mise en forme boxe, Cross fit, Pilates, cardio-pilates, yoga etc. https://www.facebook.com/multiformearvida	15% de rabais
Site d'activité	Description	Rabais
Massothérapie, Mélanie Thériault 418-817-7544 Place Centre-Ville Jonquière, 3880, boulevard Harvey, local 2180	Massothérapie Massage suédois, Détente, Thérapeutique, Sportif, Femme enceinte, Enfant Reçu pour assurances Ne peut être jumelé à toute autre promotion massotherapie.com	10 \$ de rabais
Sylouette Pilates & massothérapie Sylvie Ouellette 418-290-2700	Pilates & massothérapie - Instructrice certifiée Pilates et massothérapeute - Appeler pour connaître la programmation et réserver votre place - Ne peut être jumelé à toute autre promotion https://www.facebook.com/Sylouette-Pilates-Massotherapie	Pilates 10% de rabais Massothérapie 5% de rabais
Site d'activité	Description	Rabais
Lavanya Yoga Louise Boudreault 418-944-9644 361 rue Albert, La Baie	Lavanya Yoga Session complète (15 semaines) sur les cours de yoga (Initiation, Découverte, Progression, prénatal, Post natal, maman bébé, Massage bébé). Appeler pour connaître la programmation et réserver votre place Ne peut être jumelé à toute autre promotion www.facebook.com/yogasaguenay/	10% de rabais
La Maison Pilates, Chicoutimi Guy Bouchard 418-693-5180	La Maison Pilates Activités Zumba Pilates, Pilabox, Pilabar Appeler pour connaître la programmation et réserver votre place Ne peut être jumelé à toute autre promotion www.guybouchard.com	10% de rabais

Site d'activité	Description	Rabais
Club de Tennis intérieur Saguenay 418-548-3179 2-2680 Boul. Saguenay, Jonquière	Club de Tennis intérieur Saguenay Joueurs & joueuses de tennis vous pouvez maintenant pratiquer votre sport à prix très abordable. Pas besoin d'être membre. Simplement payer le montant pour la location d'un terrain à l'heure. N.B. Le coût horaire est pour le terrain, et non par joueur. Réservation: Maximum 90 minutes en simple & 120 minutes en double. Délai pour réservation: Jusqu'à 4 jours d'avance. Paieement directement au club de tennis Important : Si vous allez jouer avec des gens externes de la base: Vous devez le mentionner au moment de réserver. Ceux-ci doivent: Être membre du Club de tennis. Ou Défrayer un montant supplémentaire de 8 \$. N.B. Le coût du terrain varie selon le moment de la journée et la journée. www.clubtennissaguenay.com	Pas de carte de membre à acheter Vous payez seulement le coût du terrain à l'heure

Site d'activité	Description	Rabais
Tir à l'Arc Saguenay 418-812-6013 3223 chemin du Plateau-Nord Chicoutimi	Tir à l'Arc Saguenay Initiation — Perfectionnement — Pratique Pour enfant & adulte Activité au centre communautaire: Les mardis soirs de 18 h à 20 h Inscription Adulte Toutes activités de Tir à l'arc Saguenay Location d'arc recourbé (annuel) Jeunes Activités au Centre communautaire Toutes activités de Tir à l'arc Saguenay www.arcsaguenay.com	 125 \$ 100 \$ 195 \$ 325 \$

Activités récréatives - Recreational Activities

Hiver 2018 — Winter 2018



INSCRIPTIONS — REGISTRATION
Mardi 8 janvier 2018 — Tuesday, January 8th
de 16 h à 18 h — from 4 p.m. to 6 p.m.
au Centre communautaire de la Base — at Community Center



Paielement obligatoire sur inscription (comptant, chèque ou délégations de solde) - Payment required on registration

Cours de natation du 26 janvier au 31 mars

Swimming lessons from September 26th to March 31st

8 cours en 10 semaines — Pas de cours la fin de semaine du 16 & 17 février et du 2 & 3 mars.
No lessons week-end of February 17 & 18 and 2 & 3 March

Heures Hours	Journée - Day	Niveau – Level	Type de cours	Prix Cost
9 h 15 à 10 h	Samedi – Saturday	Niveau 1 (5 ans +)	6 max - sans parent	55 \$
9 h 15 à 10 h	Samedi – Saturday	Crocodile (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	55 \$
10 h à 10 h 30	Samedi – Saturday	Salamandre A (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	50 \$
10 h à 10 h 30	Samedi – Saturday	Etoile de Mer (6 – 18 mois)	10 max - avec parent	50 \$
10 h 30 à 11 h	Samedi – Saturday	Poisson-Lune (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	50 \$
10 h 30 à 11 h	Samedi – Saturday	Canard (18 – 30 mois)	10 max - avec parent	50 \$
11 h à 12 h	Samedi - Saturday	Niveau 5-6	8 max - sans parent	60 \$
11 h à 12 h	Samedi - Saturday	Niveau 4	8 max- sans parent	60 \$
12 h à 12 h 45	Samedi – Saturday	Niveau 2A (5 ans +)	6 max - sans parent	55 \$
12 h à 12 h 45	Samedi – Saturday	Niveau 3A (5 ans +)	6 max - sans parent	55 \$
9 h 15 à 10 h	Dimanche - Sunday	Baleine (3-5 ans)	6 max - sans parent	55 \$
10 h à 10 h 30	Dimanche - Sunday	Tortue de Mer (30-36 mois)	10 max - sans parent	50 \$
10 h 30 à 11 h	Dimanche - Sunday	Salamandre B (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	50 \$
11 h à 11 h 45	Dimanche - Sunday	Niv 2B - 3B (5 ans +)	6 max - avec parent	55 \$
11 h 45 à 12 h 45	Dimanche - Sunday	Niv 7-8-9-10 (5 ans +)	10 max - sans parent	60 \$

Sabre Japonais / Iaido / jodo

Le laido (ou laïdō) est un budō, ou art martial japonais tourné vers l'étude du sabre. Le laido intègre toutes les phases d'un engagement depuis le moment où une menace amène à tirer le sabre, jusqu'au regainé. Exprimé encore plus simplement, le laido est l'art de tirer et couper en un mouvement unique. Le regainé puis, la coupe effectuée, le retour du sabre dans le fourreau distingue le laido du ken-jutsu qui se concentre sur les techniques de combat au sabre, une fois regainé.

Le laido est une pratique non combative. Puisée dans la tradition millénaire du Japon, issue des samouraïs japonais, la pratique du sabre est le complément des arts martiaux tel que le jiu jitsu, l'aikido, le karaté, etc. La connaissance et le travail de cet art martial permet à la personne pratiquante de développer la vigilance, de placer le regard et de travailler la respiration.

Cours et activités physiques Course and physical activities

Pilates

22 janvier au 26 mars
January 22th to March 26th
Mardi / Tuesday
12 h à 12 h 50
10 séances / 10 Lessons

100 \$
Instructeur Sylvie Ouellet

Total-Barre

23 janvier au 27 mars
January 23th to March 27th
Mercredi / Wednesday
12 h à 12 h 50
10 séances / 10 Lessons

100 \$
Instructeur Sylvie Ouellet

Cardio Latino

23 janvier au 27 mars
January 23th to March 27th
Mercredi / Wednesday
12 h à 12 h 50
10 séances / 10 Lessons

65 \$
Instructeur Annie Villeneuve

Tir à l'Arc

22 janvier au 18 juin
January 22sd to June 18th
Mardi / Tuesday
18 h à 20 h

Inscription annuelle
Jeune
Activité centre communautaire: **195 \$**
Tir à l'arc Saguenay: **325 \$**

Adulte

Activité centre communautaire
& Tir à l'arc Saguenay : **125 \$**
Instructeur Marc D. Gagnon

Sabre Japonais

21 janvier au 25 mars
January 21st to March 25th
Lundi / Monday
18 h 30 à 20 h 30
10 séances / 10 Lessons

100 \$
Instructeur Simon Lacoste

NOUVEAU

Un peu d'histoire

La naissance d'une grande nation

À la veille des fêtes, il y a parfois de ces souvenirs qui nous reviennent en tête et nous rappellent un passé qui a concouru à la naissance d'une grande nation.

Par Padre Stéphan Moisan

En 2008, alors que j'étais muté à Borden, j'ai eu le plaisir d'aller sur un site archéologique d'une ancienne Mission jésuite appelée « Sainte-Marie », située au pays des Hurons, aujourd'hui appelée Midland. Un lieu que peut-être certains d'entre vous, qui me lisez, ont déjà visité.

Cette mission avait été fondée en 1639 pour finalement être détruite en 1649 suite à des combats entre Hurons et Iroquois. De la ville de Québec, on raconte que les Jésuites tels que Jean de Brébeuf et ses compagnons, accompagnés de soldats français, d'explorateurs et de trappeurs, prenaient plus de 30 jours et devaient faire 52 portages en canoë pour s'y rendre. Chaque membre de l'expédition devait transporter son équipement, mais également la moitié de son poids en métal. Les objectifs étaient clairs : établir des liens avec les Premières Nations, étendre la foi chrétienne et la culture française en Amérique, et faire du commerce.

À l'intérieur de l'enceinte de la mission, une petite chapelle y avait été érigée. Plusieurs Hurons et leur famille s'étaient convertis à la foi chrétienne. On rapporte qu'au moment de célébrer la messe, comme c'est le cas encore aujourd'hui, les prêtres se changeaient dans la sacristie et récitaient une prière en latin avant de se rendre dans la chapelle pour débiter la célébration. Cette fameuse prière inquiétait la communauté huronne, car elle avait l'impression que les Jésuites prononçaient des incantations ou des sortilèges contre le peuple huron. Le Père de Brébeuf et ses compagnons

avaient alors dû arrêter cette pratique, et afin de rassurer les autochtones, ils revêtaient leur tenue liturgique directement dans la chapelle, en face de l'assemblée. Ils ont même dû se tourner face à l'assemblée pour prier et cesser de prier dans la langue latine pour adopter la langue huronne en tant que langue liturgique.

Ce n'est pas tout, afin de rejoindre la culture huronne, les Jésuites avaient fait enlever les planchers de bois de la chapelle, fait asseoir l'assemblée sur des nattes permettant ainsi aux esprits de circuler plus librement, et encourageaient ces derniers à poser des questions tout au long de la messe. On dit que le Père Jean de Brébeuf avait adapté l'histoire de la nativité pour que les Hurons se sentent davantage rejoints. Car au Canada, inutile de dire qu'il n'y a pas de désert ni de chameau, et encore moins de rois mages. Les mots « myrrhe » et « encens » résonnaient très peu de chose dans la culture huronne. Au lieu de cela, Jean de Brébeuf parlait de trois chefs hurons qui avaient apporté pour présents à l'Enfant Jésus des peaux de fourrures. Tout ceci se passait à l'époque des Saints martyrs canadiens tout près de la Baie Georgienne.

À la veille de Noël, il apparaît important de se rappeler que le peuple canadien est un peuple qui s'est bâti petit à petit au fil de l'histoire, et que cette histoire a d'abord débuté avec des explorateurs français et des peuples autochtones, puis s'est jointe à eux la communauté anglaise pour former une société à la fois anglaise et française. Aujourd'hui, ce peuple ne cesse de se diversifier. Déjà en 1639, sur les rives de la Baie Georgienne, se préfigurait la culture canadienne : un peuple combatif, déterminé, ouvert et capable d'adaptation pour se mettre à l'écoute des événements qui se déroulaient devant eux. Jean de Brébeuf reflétait déjà cette grande nation qu'est aujourd'hui le Canada. Joyeux Noël à tous.

L'Équipe Promotion de la santé vous souhaite de Joyeuses Fêtes et veut vous revoir en janvier 2019!

Your Health Promotion team wishes you Happy Holidays and wants to see you again in January 2019!



Opération Nez-Rouge Saguenay
418-696-1011
Tolérance Zéro
418-815-0929



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

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.

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.

FRONTLINE UAV SUPPORT ROLES

Attention Career-transitioning Staff

MDA, a Maxar Technologies company, is an internationally recognized leader in space robotics, satellite antennas and subsystems, surveillance and intelligence systems, defence and maritime systems, and geospatial radar imagery. MDA has a number of challenging, exciting overseas opportunities in the leading edge field of Unmanned Aerial Vehicles (UAVs).

These roles will be in direct support of the Canadian Armed Forces on land and at sea. Personnel will be expected to provide embedded support to the CAF's deployment needs. Personnel will receive substantial time off annually and a comprehensive compensation package.

Unmanned Aircraft Operators (UAOs)/Unmanned Payload Operator (UAPO)

Operators will be trained to operate both the UA and the payloads. These roles will oversee mission planning tasks to meet CAF requirements, operate the UA and installed sensors, conduct post-flight briefings, and serve as MDA's assignment manager when assigned that role.

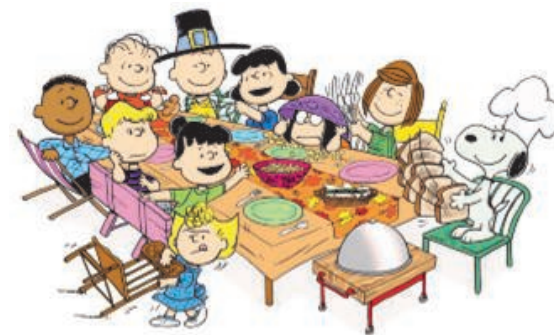
Unmanned Aircraft Technicians (UATs)

UA Technician roles will provide critical daily support for all aspects of the UAV Systems and support services when deployed. This includes the UA, sensors, payloads, ground systems and specialized ground equipment.

Apply online today to: Niall.Caden@mdacorporation.com



Souper de Noël de l'aumônerie
le samedi 15 décembre 2018
de 16 h à 20 h 30 à la Barn.



Cette activité familiale est dédiée aux personnes seules; à ceux dont le conjoint est déployé; à ceux qui sont dans l'isolement, car ils sont trop loin de leurs familles ou pour toute autre raison; et bien sûr aux membres des deux communautés chrétiennes de la BFC Bagotville.

Il y aura des jeux et des activités.
Une vidéo sera prise pour envoyer aux membres déployés.

Signifiez votre participation au CSD si vous êtes une famille dont l'un des conjoints est déployé, et pour les autres, signifiez votre intention à l'aumônerie.

L'activité physique a des effets antidépresseurs

L'équipe PSP offre plusieurs plans d'entraînement pour la communauté militaire, dont le programme de Reconditionnement physique.

Ce programme, qui a vu le jour en 2009, a pour objectif d'accompagner les membres malades ou blessés en partenariat avec les services médicaux afin de leur permettre de reprendre le service actif et d'améliorer leur qualité de vie le plus rapidement possible,

et ce, en toute sécurité.

Des études ont démontré qu'une approche multi-thérapeutique (médication, exercice et psychothérapie) est à préconiser.

Dans la recherche, il a été prouvé que l'intégration de l'activité physique dans un plan de traitement a des effets antidépresseurs bénéfiques. Parmi les effets démontrés, on retrouve une amélioration de l'estime de soi, une aug-

mentation de la sensation de maîtrise, un sentiment d'efficacité et de meilleures relations sociales. Pendant l'effort, il y a une augmentation de la sécrétion d'endorphines, ceci engendre une meilleure régulation des émotions. De même, l'augmentation de la température corporelle après l'entraînement amènerait une diminution de l'anxiété.

La dépression en soi est une tristesse sévère ou persistante qui vient influencer les activités et les intérêts. Les perceptions sont altérées par des troubles de l'humeur. Selon Statistique Canada, en 2013, environ « 1 membre à temps plein sur 6 de la Force régulière des Forces armées cana-

diennes a déclaré avoir éprouvé des symptômes correspondant à au moins un des troubles suivants : épisode dépressif majeur, trouble panique, trouble de stress post-traumatique, trouble d'anxiété généralisée, et abus d'alcool ou dépendance à l'alcool. »

Afin de vous aider à prévenir les signes et symptômes de dépression, nous vous recommandons d'intégrer l'activité physique une quinzaine de minutes, trois fois semaine. Ce quinze minutes se transformera en 30, 45 et 60 minutes.

Les résultats se feront sentir avec les efforts et la persévérance. Ces effets générés par

l'entraînement sont habituellement perçus aux alentours de la quatrième semaine de l'adoption d'un programme d'entraînement régulier. C'est à partir de la dixième semaine qu'il y aura des résultats significatifs. Au début du plan de traitement, un des éléments clés sera la motivation.

Pour plus de conseils, consultez les professionnels de la santé et l'équipe du conditionnement physique de la base.

Pour plus de détails, visitez le site internet www.cphysd.ca

Zoé Grenon-Girard,
Spécialiste
de reconditionnement p.i.

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



Recevoir est un art qui amène des responsabilités

Le temps des fêtes approche à grands pas et le calendrier est rempli de soirées organisées. Qu'en est-il de vos soirées à la maison? Se peut-il que certains de vos invités ne veuillent pas prendre d'alcool? Se peut-il que de confisquer les clefs d'une personne ne soit pas suffisant pour être un hôte responsable? Plusieurs trucs existent pour s'assurer que vos invités aient du plaisir en plus de retourner chez eux en toute sécurité.

- Ne buvez pas trop! Vous pouvez éviter l'apparition de problèmes lorsque vous avez les idées claires et le réflexe rapide.
- Non, c'est non! Ne forcez jamais quelqu'un à boire.
- Informez-vous du moyen de locomotion de vos invités. La prudence recommande que des conducteurs sobres soient désignés pour ramener les autres. Encouragez cette initiative. Vous pouvez également vous assurer d'être en mesure d'héberger certains d'entre eux pour la nuit, si nécessaire.
- Offrez des aliments riches en protéines et en amidon tout au long de la soirée. En effet, l'alcool est généralement absorbé plus rapidement si l'on a le ventre creux.
- Proposez des boissons sans alcool. Soyez fier de proposer des boissons variées à vos invités.
- Attention au punch alcoolisé! L'organisme absorbe plus rapidement l'alcool lorsqu'il est mélangé à un liquide gazeux.

Tous ces trucs sont tirés du site Educ'alcool, alors n'hésitez pas à consulter leurs ressources pour en savoir davantage. Car, quelles que soient les circonstances, la modération a bien meilleur goût!

L'Équipe Promotion de la santé vous souhaite de Joyeuses Fêtes 2018-2019!

Source : Savoir recevoir ; un art, mais aussi une responsabilité! - Educ'alcool

Le Dieu de Noël se tient près de nous The God of Christmas stands near us

Dans le respect de tous, j'aimerais vous parler du sens chrétien de Noël. S'il y a un créateur, son œuvre est assez gargantuesque. L'univers visible s'étend sur plus de 96 milliards d'années - lumière d'un bout à l'autre. Passé cette limite, nous ne savons pas ce qui s'y trouve. L'univers continue-t-il à l'infini? Y aurait-il d'autres univers-bulles? Alors comment est-ce qu'un créateur pourrait porter une attention bienveillante sur des Terriens perdus dans un cosmos incommensurable?

We are not lost in the vastness of space. God visited earth, becoming one of us in the person of Jesus of Nazareth. This is the proof that the Creator cares and that His greatness and management of the universe does not hinder Him from being alongside humans. Whatever your problems are, whether loneliness, despair, depression, guilt, poverty, suicidal thoughts, or else, God became a human to identify with us and understand us. However, Jesus will not force Himself to us. He stands at the door of our lives, knocking so that we invite him in. He wants to help us in this life and prepare us for the life eternal he has in

store for those who desire it.

Noël, c'est la révélation de Dieu aux hommes et l'offre de sa proximité. En lui, nous trouvons le pardon, la paix intérieure, et une nouvelle vie pleine d'espoir. Like the shepherds of old, let us come to Him with grateful hearts.

Mes meilleurs vœux pour Noël! Merry Christmas to all! La photo est celle de ma crèche semi-artisanale.

Padre Alberto





Collecte

Les membres du 3 EMA ont organisé à la fin novembre un défi entre les sections de l'escadron pour récolter le plus de produits alimentaires et d'hygiène personnelle, qui ont été remis à Moisson Saguenay -Lac-Saint-Jean à l'occasion des fêtes. Au dernier décompte plus de 2 250 articles avaient été récoltés. L'histoire ne dit pas quel atelier a remporté le défi, mais les grands gagnants sont sans aucun doute les gens dans le besoin.



Création

Le 17 novembre dernier, dans le cadre de la Journée nationale de l'enfant, une quarantaine de jeunes se sont rendus au centre récréatif pour exprimer leur créativité dans un projet collectif ayant pour thème « Nourrir leurs racines ». Leur œuvre a ensuite pris le chemin d'Ottawa, pour faire partie d'une exposition le 28 novembre au musée canadien de la guerre.



RECRUTEMENT
Équipe CISM de Triathlon
- longue distance
- olympique

Encore quelques places disponibles
Contactez Stéphane Lavoie au poste 7253





Gâteau

Le 13 novembre 2018, Mme Annick Demers, l'épouse du capt Joël Fortin, a apporté un gâteau au 3 EMA. La famille Fortin a une tradition de faire un gâteau à chaque année pour commémorer le Jour du Souvenir, et cette année Mme Demers voulait étendre la tradition au 3 EMA. Une cinquantaine de membres l'ont dégusté.



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU



Visite

Le ministre de la Défense nationale, Harjit S. Sajjan, a rendu visite aux membres des Forces armées canadiennes déployés en Roumanie le 9 novembre dernier. Ici, il répond aux questions des militaires à la base aérienne de Mihail Kogalniceanu en Roumanie dans le cadre de l'opération RÉASSURANCE.



ESPACE DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT

ESPACE D'ENTREPOSAGE DE
100 à 10 000 p²

ACCESSIBLE 24 HEURES/7 JOURS

SÉCURITAIRE ET PROTÉGÉ

À PROXIMITÉ DE L'AUTOROUTE 70

418 699-0920
2353, boulevard du Royaume, Jonquière



NOLICAM
Location
NOLICAMLOCATION.COM

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Lcol Leroux



Cpl Normandin-Leboutill 



Cpl Boucher



Sgt Komosa



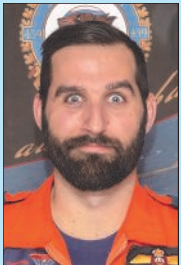
Lt Fortin



Cplc Cameron



Capt St-Gelais



Sgt Lavall 



Adj Perras



Cplc Girard



Sgt Bédard



Sgt Simard-C t 



Cpl Beulac



Cpl Longo-Belobi



Sgt King



Cplc Cyr

HONNEURS ET M DAILLES



Cpl Ayari



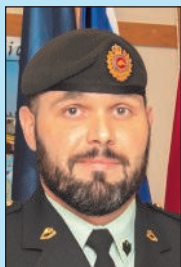
Lcol Edmonstone
MSS



Cpl Demers
MSS



Cpl Gendron
MSS



Sgt Eddison
MSS



Cpl Vongsavath
MSS



Cplc Beausoleil
MSG

* Le grade indiqué est celui auquel le militaire a été promu. La décoration inscrite à la suite du nom est la décoration reçue. Faute d'espace, nous compl terons la publication le mois prochain.



NOM
TRUCHON, REMI //

DATE D'ENRÔLEMENT
RANG   LA RETRAITE
**1972 //
CAPORAL-CHEF //**

DÉPLOIEMENTS
**1 EMA, 4E ESCADRE (COLD LAKE) //
SFC ALERT - 1974, 1978, 1981 //**

EMPLACEMENT
TITRE
SERVICE
**GANDER //
DIRECTEUR DE SITE //
2001   PRÉSENT //**

**NOUS CONNAISSONS
LA VALEUR
D'UN ANCIEN
COMBATTANT**

Venez vous joindre au plus important employeur
privé canadien d'anciens combattants

audeladuservice.ca  **COMMISSIONNAIRES**



HOCKEY INTERMESS



MARDI 18 DÉCEMBRE 2018
08H00 Mess des Adj/Sgt vs Mess des Officiers
10H00 Sdt/Cpl vs Cplc

Entrée \$3.00
ou denrée non-périssable

**LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION**

Dites-le sur
 ajoutermavoix.com



Pour vous
ou pour un proche
1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

 Association québecoise
de prévention du suicide
Créer + S'engager + Changer



Les pilotes seront aidés dans leur tâche par une équipe de techniciens sous la responsabilité du cpl Jonah Robitaille et du cplc Scott Rose.

En attendant le départ du Père Noël du Pôle Nord le 24 décembre, toute la famille est invitée à visiter le site du NORAD pour en apprendre plus sur les stupéfiantes caractéristiques du traîneau du Père Noël et de ses rênes magiques. Suivez également le compte à rebours avant le décollage et visitez le Pôle Nord en jouant à un nouveau jeu chaque jour.

www.noradsanta.org



Le 24 décembre suivez le Père Noël à la trace grâce à l'équipe du NORAD. À l'adresse www.nordsanta.org, il est possible de suivre les déplacements du joyeux personnage et de son traîneau alors qu'il procède à la distribution des cadeaux partout sur la planète.

Deux pilotes de la BFC Bagotville ont été choisis encore

une fois cette année pour escorter le Père Noël lorsqu'il arrivera au Canada le 24 décembre en soirée. Les capitaines Sébastien Tremblay - Verreault et Laurent Dussault décolleront à bord de CF-18 de l'Aviation royale canadienne dès qu'on leur signalera l'approche du Père Noël afin de s'assurer que les enfants recevront leurs cadeaux à temps.



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



décembre 2018 — janvier 2019

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
Le CRFM est fermé du 22 décembre au 6 janvier inclusivement. MFRC will be closed from Decembre 22 to January 6				13 Teen Town : Sports PSP	14 Teen Town : activités libres	15 Teen Town : On va jouer dans la neige
16	17	18 Teen Town : Activités libres	19 Teen Town : Activités libres	20	21 Teen Town : fermé	22 Fermeture du CRFM jusqu'au 6 janvier.
23	24	25 Joyeux Noël!	26	27	28	29
30	31	1 ^{er} janvier Bonne année 2019!	2	3	4	5
6	7 Journée pédagogique pour l'école Riverside et la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay	8 Teen Town : Activités libres	9 Teen Town : Activités libres	10 Teen Town : Sports PSP	11 Teen Town : Activités libres	12 Teen Town : Café Klimt

Code de couleurs : Teen Town * Soutien à la séparation et à la réunion des familles * Développement enfance, famille et jeunesse * Programme De tout repos * Secteur prévention, soutien et intervention * Organisation et intégration communautaire

Numéros importants — Importants phone numbers

CRFM Bagotville MFRC
1775, Lucien-Lecompte,
C.P. 280 Alouette, QC G0V 1A0
info@crfmbagotville.com
Téléphone - 418-677-7468
Télécopieur - 418-677-4468
Sans-frais - 1-800-866-4546
Halte-Répît - 418-677-4000 p. 7676

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

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



Les Hivernades 2019



PROGRAMMATION POUR TOUT LE PERSONNEL DE LA BFC BAGOTVILLE



Jeudi 14 février de 8 h à 12 h

Sculpture sur neige par unité, du 11 au 13 février

Date limite d'inscription pour les activités : 28 janvier 2019

(Stationnement Aréna, Terrain de balle & soccer, Aréna)

Hockey-bottine

Tournoi de pétanques

Balle donnée en raquette

Sciotte & godendard

Hockey sur glace

Tir à la corde

Rallye pédestre

Course de raquette 2km/4km

Marche en raquette 2km

(Gymnase Centre récréatif)

Volley-ball

Stationnement Aréna

Érablière avec Tire sur neige à 1\$

11 h 30 à 13 h : Dîner Tourtière (gratuit)

13 h à 15 h 30 : Remise des bannières des Hivernades

AU HANGAR 3 (Escadron 439)

Accès pour tous par la guérite opérationnelle de la Police militaire (B-81)
Carte d'identité militaire ou civile du MDN, Passe de ligne, Carte PSL

Service de bar, disco mobile, service de raccompagnement

Comité organisateur : Les Hivernades

Responsable : Claire Deschênes, Gestionnaire des Loisirs (PSP) poste 7581

Division du Cmdt Adjoint:

cpl Isabelle Girard – 4234, cpl Annie Leblanc – 4887 & Monique Huard - 7404

C Serv Admin, OSP, SDR, Libération, DCD, Environnement, BSB, Concierge, Accommodation, M & E, Langue, Personnel Civil, Aumônerie, Contrôleur, Cabinet Cmdt Adj, CSD, CRFM, CPE, RA, CISP, DGGRHC, ALFC, Cabinet Cmdt

Division 3 ESM & l'UOI:

Approvisionnement : avr Nancy Tremblay - 7977

Transport, Mouvement, GEM : sgt Robert Desgagné - 7768

Alimentation : Sgt Dany Cabana - 7680

Service Prévention des Incendies : sdt Rémi Petipas - 4372

Dét des Ops Immobilières : sdt Nathalie Gaudreault - 6046

3 EMA : sgt Luc Garneau – 7758 & cpl Maxime Desgagné - 7571

10 EITA : cplc James Gagnon - 4526

Division 3ESO:

Opérations (toutes les sections) : capt Constance Ratelle - 7407

Télécom : cplc François Bédard - 3923

12^e Radar : cpl Martin Larocque - 7165

25^e C Svc S FC & Unité dentaire:

It Stéphanie Bédard – 4215 & cpl Janie Pépin-Leclerc - 7543

23 Ele PM :

2^e Escadre : sgt Marie-Ève Canuel – 3255 & cpl Darlin Jules - 3238



Merci à CANEX
partenaire majeur de l'événement

