

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 14 Numéro 4

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

AVRIL 2019



Visite de l'ombudsman à Bagotville Les membres invités à demander de l'aide plus tôt

pages 2 et 3

L'adjudant-chef des FAC de passage à la BFC Bagotville... page 5

Belle participation aux activités de la Journée de la femme... page 6

Plus de 1 800 \$ récoltés pour les activités du CRFM... page 7

nokian TYRES

Jusqu'à **70\$**
de remise
sur une carte prépayée.

Du 15 mars au 1^{er} juin 2019.
À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.
Tous les détails en succursale.

fr.nokiantyres.com

f t i y

/NokianTyresNA

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

**PNEUS+
MÉCANIQUE**

**Garage
Jean-Pierre Tremblay**

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

Gregory Lick incite les membres à

L'ombudsman de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes, Gregory Lick, a passé près d'une semaine à Bagotville du 25 au 29 mars afin de rencontrer le plus de gens possibles et de permettre à son équipe de répondre aux questions des membres des FAC et des autres employés de la Défense nationale en poste à Bagotville.

« Nous avons comme premier objectif d'informer le personnel sur nos services, les politiques touchant les membres et notre mandat », explique M. Lick en entrevue avec Le Vortex, quelques jours après la fin de sa visite.

Mentionnons que le rôle de l'ombudsman est d'enquêter sur les plaintes et d'agir comme tierce partie neutre relativement aux questions ayant trait au ministère de la Défense nationale et aux Forces armées canadiennes ainsi qu'au bien-être de ses membres et de ses employés. Indépendant de la chaîne de

commandement et des gestionnaires, l'ombudsman relève directement du ministre de la Défense nationale. À ce titre, il recueille l'information à la source et formule des recommandations. Il n'a pas le pouvoir de contraindre les organisations à suivre ces recommandations, mais il est libre d'en appeler au public de faire des pressions en haut lieu.

En plus de répondre annuellement à plus de 1 500 plaintes formulées auprès de son bureau, l'ombudsman peut enquêter sur des questions plus générales ou qui touchent un grand nombre de personnes au sein de l'organisation.

Au cours des dernières années, le prédécesseur de M. Lick, Gary Walbourne, a notamment présenté un rapport faisant état de retards systémiques dans le traitement des classifications des emplois civils au sein du ministère de la Défense. Il a aussi dévoilé une longue enquête sur les difficultés de



PHOTO: IMAGERIE CPL GAGNÉ

L'ombudsman du ministère de la Défense et des FAC, Gregory Lick a rencontré des centaines de personnes lors de son passage d'une semaine à Bagotville.

compréhension liées aux prestations de retraites et d'invalidité des membres des Forces armées canadiennes. Le bureau de l'ombudsman suit aussi de très près les questions entourant les mu-

tations et les procédures de déménagements au sein des FAC. « Au cours de la dernière année, nous sommes intervenus à la suite de plusieurs plaintes liées au processus de relocalisation. Les

changements apportés aux procédures ne se sont pas faits facilement », explique l'ombudsman, qui invite les militaires et leur famille à consulter son site Internet www.ombudsman.forces.gc.ca.

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 armées 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 (Eric Gagnon)
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: 9 mai 2019
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 30 avril

NOM	BOURGEOIS, ANNIE //
DATE D'ENRÔLEMENT	1992, 2005 //
RANG À LA RETRAITE	CAPORAL //
	3 ^e BATAILLON ROYAL 22 ^e RÉGIMENT //
DÉPLOIEMENTS	OP CAVALIER (BOSNIE) - 1995 OP DANACA (PLATEAU DU GOLAN) - 1998 //
EMPLACEMENT	LACOLLE //
TITRE	PRISE D'EMPREINTES DIGITALES //
SERVICE	2017 À PRÉSENT //

NOUS CONNAISSONS LA VALEUR D'UN ANCIEN COMBATTANT

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

aodeladuservice.ca COMMISSIONNAIRES

contacter son bureau plus tôt

où un guide sur le sujet (L'ABC des affectations militaires) a été rédigé par son équipe.

Les questions touchant les familles et leur bien-être font aussi l'objet d'une surveillance constante de la part du bureau de l'ombudsman. « Au cours de ma visite, j'ai noté le bon impact des investissements réalisés au cours des dernières années pour soutenir les militaires et leur famille à tous les niveaux et on commence à en voir les impacts positifs », ajoute M. Lick.

Lors de ce type de visite, l'ombudsman est toujours accompagné d'une équipe de spécialistes qui peuvent répondre aux questions des membres et prendre les plaintes des membres qui auraient été traités de façon inéquitable.

« J'ai été bien reçu à Bagotville. J'ai aussi reçu un bon appui des équipes de comman-



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ

L'ombudsman a profité de sa visite pour mieux faire connaître ses services et pour inciter les militaires et le personnel de la Défense nationale à ne pas hésiter à faire appel à son équipe plus tôt lorsqu'ils considèrent avoir été traités injustement.

dement. J'ai rencontré beaucoup de gens. Il y a beaucoup de participation », assure Gregory Lick.

Ces nombreuses rencontres lui ont permis aussi de passer un autre message. « Beaucoup de gens nous considèrent comme le dernier recours, c'est vrai,

mais nous pouvons aussi aider avant que le problème ne devienne trop important. Nous pouvons donner de l'information et guider les gens pour réduire les frustrations. Comme nous ne prenons pas parti et que l'information qui nous est transmise est confidentielle, nous

pouvons souvent faciliter les règlements », conclut l'ombudsman.

Il est toujours possible de contacter directement le bu-

reau de l'ombudsman de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes.

Les coordonnées sont accessibles en ligne au www.ombudsman.forces.gc.ca

DND Ombudsman visit Bagotville

National Defense and Canadian Armed Forces Ombudsman Gregory Lick spent almost a week in Bagotville from March 25 to 29 to meet as many people as possible and allow his team to answer questions from the CAF members and other National Defense employees stationed in Bagotville.

The role of the ombudsman is to investigate complaints and act as a neutral third party on matters relating to the Department of National Defense and the Canadian Armed Forces and the well-being of its members and employees.

Independent of the chain of command and the managers, the ombudsman reports di-

rectly to the Minister of National Defense.

As such, he collects information at the source and makes recommendations. He does not have the power to compel organizations to follow these recommendations, but he is free to appeal to the public and to lobby in high places.

In addition to answering more than 1,500 complaints every year, the Ombudsman investigate more general issues that affect a large number of people within the organization.

In recent years, Lick's predecessor, Gary Walbourne, has, among other things, presented a report on systemic delays in the process-

ing of civilian job classifications within the Department of Defense. He also unveiled a lengthy investigation on the difficulty of understanding pension and disability benefits for Canadian Armed Forces members.

The Office of the Ombudsman also closely monitors issues surrounding relocation and removal procedures within the CAF. Issues affecting families and their well-being are also constantly monitored by the Office of the Ombudsman.

It's possible to contact the Office of the Ombudsman for National Defense and the Canadian Armed Forces directly. Contact information is available online at www.ombudsman.forces.gc.ca



la collecte

blood donor clinic

BFC Bagotville / CFB Bagotville



En collaboration avec
le 25^e Centre des Services de Santé

In collaboration with
the 25th Health Services Center

La fierté d'avoir donné !
Proud to be a blood donor !

Colonel honoraire / Honorary Colonel
Luc Vandal

Mercredi 29 mai
10 h à 15 h 30
Wednesday May 29th
10 : 00 to 15 : 30

CRFM / MFRC
Military Base Bagotville

GIVE BLOOD. GIVE LIFE.
DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.



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

La fin du troisième chapitre

Cet été, une page de l'histoire de la 2^e Escadre sera tournée lors du changement de commandement du colonel Guillette et de moi-même, concluant notre mandat en tant que troisième équipe de commandement de la 2^e Escadre depuis sa renaissance en 2012. Comme il se doit, les honneurs de faire le décompte des succès de la 2^e Escadre sont laissés à mon commandant - restez à l'affût de l'édition de mai du journal Le Vortex!



Par **adjuc Martin Rousseau**
Adjutant-chef de la
2^e Escadre de Bagotville

De mon côté, j'ose dire que les succès de la 2^e Escadre sont liés, et reflètent l'étroite relation qui s'est forgée à la 23^e Escadre – comme j'aime appeler les deux escadres, avec l'appui de nos partenaires de la BFC Bagotville. Au cours de mes trois années à Bagotville, j'ai vu de nombreux membres de nos deux formations, ainsi que nos collaborateurs de l'ensemble de la BFC Bagotville, être des facilitateurs pour les missions récentes de la 2^e Escadre, que ce soit au Canada lors de l'Op CADENCE ou à l'étranger

sur l'Op RÉASSURANCE en Roumanie et l'Op PRÉSENCE au Mali.

Localement, j'ai vu les membres de nos familles s'intégrer au tissu social du Saguenay / Lac St-Jean grâce au placement professionnel, à la formation linguistique, aux activités familiales ainsi qu'à l'intégration dans la communauté civile et militaire au sens large. Cela est dû en grande partie au soutien aimable des membres formidables de l'équipe du CRFM, du PSP et du Centre de soutien aux déploiements - Merci pour votre soutien continu et d'avoir fait de Bagotville un foyer familial pour nous tous.

En terminant, j'ai eu le sincère plaisir de rencontrer, de discuter et de travailler avec une équipe de professionnels dynamiques, fiers et axés sur la mission. À vous et à vos familles, merci pour votre service continu à notre pays et ses citoyens. En attendant que nos chemins se croisent à nouveau, je vous souhaite un excellent été et vous dis au revoir.

Closing the third chapter

This summer will see a page of 2 Wing history turn with the Change of Command of Colonel Guillette and myself effectively concluding our tenure as the third command team for 2 Wing since its renaissance in 2012. As it should, the honours of tallying the successes of 2 Wing will be left to my Commander – stay tuned for the May Vortex edition!

From my end, I dare say that 2 Wing's successes are linked, and reflective, of the close relationship at 23 Wing - as I like to call both Wings, supported by our CFB Bagotville partners. Over my three years in Bagotville, I have time and over witnessed members of our two formations, along with our collaborators from the whole of CFB Bagotville, be enablers to 2 Wing recent missions whether in Canada during Op CADENCE, or abroad, on Op REASSURANCE in Romania and Op PRESENCE in Mali.

On the home front, I have seen members of our families weave into the day to day fabric of the Saguenay/Lac St-Jean thru job placement, language training, joined family activities as well as the integration into the broader civilian and military community. This is in great part due to the kind support of the wonderful team members of the MFRC, PSP and the Deployment Support Centre - Thank you for your continued support and for transforming Bagotville into a home for us all.

In closing, it has been my sincere pleasure to have met, talked and worked along with such a vibrant, proud and mission-focused team of professionals. To you and your families, thank you for your continued service to our nation and its citizens. Until our paths cross again I wish you a great summer.

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

MAISON À VENDRE



956, boulevard Saguenay — Chicoutimi
Trois chambres à coucher au rez-de-chaussée.
Très lumineuses. Belle grand salle familiale au sous-sol. Deux salles de bain complètes. Grande remise. Vue sur le Saguenay. Libre rapidement.

Contactez
Éva Gagnon, courtier immobilier RE/MAX
418-590-5000

Vous n'êtes pas seul... Demandez de l'aide!

Aumôniers (24/7 jours)	0, demander l'aumônier de garde
Police militaire	Poste 7911 ou 7345
Services psychosociaux	Poste 7050
Clinique médicale du 25 ^e C SVC S FC	Poste 7208
CRFM	Poste 7468
Promotion de la santé	Poste 7102
Programme d'assistance aux membres et familles	1 800 268-7708
Programme d'aide aux employés civils	1 800 387-4765
Lignes info-familles	1 800 866-4546
Info santé/Info social	811
Centre de prévention du suicide	418 545-1919
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	1 866 532-2822
Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle	1 844 750-1648
Soutien social; Blessures de stress opérationnel (SSBSO)	1 800 883-6094
Programme Espoir (deuil)	1 800 883-6094
Réseau Soldats Blessés	1 800 883-6094
Deuil 02	418 696-8861

L'adjudant-chef des FAC en tournée

L'adjuc Guimond visite la BFC Bagotville

L'adjudant-chef des Forces armées canadiennes, l'adjuc Alain Guimond, a rendu une visite informelle à la BFC Bagotville les 18 et 19 février derniers afin de rencontrer les militaires de tous les rangs et de discuter avec eux.

« Ma visite correspondait exactement au genre de visite que je souhaitais faire. Je voulais rencontrer les membres pour discuter avec eux et j'ai eu plusieurs occasions de le faire au cours de ces deux jours », a expliqué l'adjuc Guimond dans une entrevue accordée au Vortex un peu après son passage à Bagotville.

« J'ai beaucoup apprécié que les deux commandants des escadres se déplacent pour me recevoir. Leur accueil était très chaleureux et je les remercie d'avoir pris le temps pour ça », lance l'adjudant-chef d'entrée de jeu, ajoutant qu'il a aussi aimé le



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNE

Lors de son passage à Bagotville, l'adjudant-chef Guimond voulait avant tout rencontrer et discuter avec les membres du rang. On le voit ici discutant avec un membre de la 2^e Escadre au Hangar 3.

connaître davantage les autres armes. J'ai décidé de commencer par l'aviation et on m'a fortement suggéré de débiter ma tournée par Bagotville », ajoute l'adjuc Guimond, qui affirme ne pas avoir été déçu.

« J'ai été agréablement surpris par le professionnalisme et la passion des gens que j'ai rencontrés chez vous.

j'ai aussi répondu à leurs questions. Je me suis senti bien reçu », conclut l'adjudant-chef Guimond.

M. Guimond poursuivra sa tournée de l'aviation aux bases de Cold Lake et de Greenwood au cours des prochains mois.

L'objectif ultime de cette grande tournée, en plus de celui de mieux connaître l'aviation et la marine, est de se connecter avec les besoins des militaires et de leur offrir les services dont ils ont besoin partout au pays.

Au dire de plusieurs militaires qui ont rencontré l'adjudant-chef Guimond au cours de son passage à Bagotville, cette façon de discuter avec les membres directement a été très appréciée. Plusieurs ont fait état de la grande écoute, de la simplicité et de l'ouverture de l'adjudant-chef des FAC au cours de ces rencontres informelles.



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

L'adjuc Guimond s'est dit impressionné par le professionnalisme et la passion qui animent les membres des deux escadres de la BFC Bagotville.

fait qu'on avait organisé des rencontres avec beaucoup de membres de tous les rangs.

« Je suis un gars qui a fait carrière dans l'armée et ma connaissance de l'aviation et de la marine est assez limitée. Lorsqu'on m'a nommé adjudant-chef des FAC, j'ai promis de m'organiser pour

Les groupes sont petits, les gens travaillent fort et sont fiers de ce qu'ils font. Et je les comprends, ils ont raison d'être fiers », lance-t-il.

« J'ai beaucoup aimé les rencontres que j'ai faites aux différents mess et dans les unités. J'ai pu discuter réellement avec les membres et

CAF CWO visit Bagotville

Canadian Armed Forces Chief Warrant Officer, CWO Alain Guimond, made an informal visit to CFB Bagotville on February 18 and 19 to meet and discuss with members of all ranks.

"My visit was exactly the kind of visit I wanted to do. I wanted to meet with the members to discuss with them and I had several opportunities to do so during these two days, "CWO Guimond explained in an interview with the Vortex shortly after his visit to Bagotville.

"I am a guy who has had a career in the Army and my knowledge of the Aviation and the Navy is quite limited. When I was appointed CAF Chief Warrant Officer, I promised to do all I can to learn more about other com-

ponents. I decided to start with Aviation and many people strongly suggested that I start my tour with Bagotville, "adds CWO Guimond, who says he was not disappointed.

"I was pleasantly surprised by the professionalism and passion of the people I met at your home. The groups are small; people work hard and are proud of what they do. And I understand them, they are right to be proud, "he says.

According to several military members who met with Chief Warrant Officer Guimond during his stay in Bagotville, this way of talking with members directly was very much appreciated. Many spoke of the great listening, simplicity and openness of the CAF Chief Warrant Officer during these informal meetings.

Club de golf de la BFC Bagotville

Saviez-vous qu'il existe un club de golf à la base de Bagotville ? Pour un prix abordable, vous pouvez devenir membre dans l'un des plus beaux terrains de la région, le Club de Golf de Chicoutimi.



Avec votre adhésion au club de la base, vous pourrez profiter des installations du Club de Golf de Chicoutimi (terrain superbe, réservation en ligne, champ et vert de pratique).



Pour plus de renseignements sur les conditions et tarifs, vous pouvez contacter le président, Maj Vézina au poste 7569, le VP, Sgt Tremblay au poste 7909 ou assister à notre rencontre annuelle le:

Jeudi 25 avril 2019 à 13 h
Auditorium de la BFC Bagotville
Venez vous joindre à nous pour une expérience de golf hors du commun !

Lisez
le **VORTEX**
de Bagotville
en ligne sur pressdisplay.com ou
empportez-le n'importe où
grâce à Press Reader
PRESS DISPLAY™
www.pressdisplay.com
PressReader
www.pressreader.com

Plus de 350 personnes participent

Journée internationale de la Femme à Bagotville

La salle à manger du mess des rangs junior était littéralement bondée pour le dîner-conférence organisé dans le cadre de la Journée internationale de la femme à Bagotville le 20 mars dernier.

Plus de 185 membres, essentiellement des femmes, ont assisté à la conférence prononcée par Mme Isabelle Thibeault, une pionnière dans le domaine des soins infirmiers. Elle fut en effet l'une des premières infirmières praticiennes spécialisées de la région. Elle a fait état de son parcours et aussi de l'importance d'aller jusqu'au bout de ses rêves et de ses convictions.

Toute la journée, une trentaine d'entreprises de la ré-



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ

La salle à manger du Mess des rangs juniors était bien remplie pour le dîner-conférence présenté dans le cadre de la Journée internationale de la femme à Bagotville le 20 mars dernier.

gion avaient installé autant de kiosques d'information au Mess des rangs juniors afin de présenter leurs services aux visiteurs. Plus de

350 personnes ont profité de cette occasion pour s'informer.

Les organisatrices ont souligné l'exceptionnel soutien des quatre commanditaires principaux : Canex, Soluson, Spa éternel et The Barber Shop. Elles ont aussi apprécié la participation de toute l'équipe de bénévoles qui a organisé et soutenu cet événement.

Même si l'essentiel des activités pour souligner la Journée internationale de la femme s'est déroulé le 20 mars à Bagotville, l'équipe de l'aumônerie a tenu à marquer l'événement le 8 mars avec la projection d'un film à l'auditorium de la base. Quelques dizaines de personnes ont pris part à cette activité.



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ

Le commandant de la BFC Bagotville, le col William Radiff, a remis un jeton à la conférencière invitée, Mme Isabelle Thibeault, en souvenir de son passage.



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ

La trentaine de kiosques installés toute la journée au Mess des rangs junior a attiré plus de 350 personnes venues s'informer sur les différents produits et services offerts par des entreprises de la région.

Women's Day in Bagotville

The dining hall of the junior ranks was crowded for the International Women's Day dinner conference held in Bagotville on March 20th.

More than 185 members, mostly women, attended the conference given by Isabelle Thibeault, a pioneer in the field of nursing. She spoke of her journey and also the importance of reaching the end of her dreams and convictions.

Throughout the day, some 30 companies from the region had set up as many information kiosks at the Junior Ranks Mess in order to present their services to visitors. Over 350 people took the opportunity to learn more.

The organizers highlighted the exceptional support of the four major sponsors: Canex, Soluson, Éternel Spa and The Barber Shop. They also appreciated the participation of the entire team of volunteers who organized and supported this event.



VETERAN FAMILY PROGRAM

For Medically Releasing CAF Members,
Medically Released Veterans and their Families

PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS

Pour les membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales,
les vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille

CAFconnection.ca • ConnexionFAC.ca

Collecte de fonds du CRFM

Plus de 1 800 \$ récoltés

Depuis le début de l'année, le Centre des ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Bagotville a pu compter sur la généreuse contribution des membres de la BFC Bagotville à travers différentes collectes de fonds qui ont permis de récolter plus de 1 800 \$.

Pour commencer, le CRFM a repris à son compte le traditionnel encaissement de stationnements qui se tenait depuis longtemps dans le cadre de la campagne du Fonds de charité de la base. Cette première activité a permis d'amasser 515 \$.

Deux autres activités de financement ont eu lieu lors des Hivernades du 14 février dernier : un moitié-moitié et le Concours de queue de cheval et de vernis à ongles.

Le moitié-moitié a permis de remettre, au CRFM ainsi qu'au gagnant du tirage, monsieur Steve Pelletier (billet : 0158264), un montant de 454 \$ chacun.

Pour ce qui est du Concours de queue de cheval et de vernis à ongles, il a pris cette année le relais du traditionnel Concours de barbes. Les juges bénévoles ont évalué la santé des cheveux et la beauté des manucures (leur élégance et la longueur des ongles). Dans les deux cas, des points ont été accordés en fonction de l'originalité. C'est ainsi qu'un montant de 850 \$ a pu être amassé, dans le cadre de cette première édition.

L'engagement de plusieurs commanditaires et partenaires (les partenaires majeurs étant : Canex, les Fonds non publics et la Ville de Saguenay) a également permis de remettre à six gagnants du Concours des prix totalisant près de 1 200 \$.

Ces différentes collectes de fonds ont donc permis d'amasser 1 819 \$ au bénéfice du



Le concours de queues de cheval et de vernis à ongles organisé par le CRFM dans le cadre des Hivernades a permis d'amasser 850 \$ au profit des activités pour les familles et des membres de la communauté.

CRFM de Bagotville. Cette somme servira à financer les activités offertes par le CRFM aux familles de notre communauté.

L'équipe du CRFM tient à remercier les membres de la BFC Bagotville, les partenaires, les commanditaires et les bénévoles qui ont contribué au succès de cette première campagne.



First MFRC Fundraising Campaign

Since the beginning of the year, the Bagotville Military Family Resource Center (MFRC) has been able to count on the generous contribution of CFB Bagotville members through various fundraisers that have raised more than 1,800 \$.

First, the MFRC has taken over the traditional park-

ing auction. This first activity raised \$ 515.

Two other fundraising activities took place during the February 14th Winter Games: half-and-half (\$ 454) and the ponytail and nail polish contest (\$ 850) thus earned nearly \$ 1,300.

These various fundraisers raised \$ 1,819 for the bene-

fit of the Bagotville MFRC. This money will be used to fund the activities offered by the MFRC to families in our community.

The MFRC team wishes to thank the members of CFB Bagotville, the partners, sponsors and volunteers who contributed to the success of this first campaign.

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



Des pilules aux mêmes effets que l'entraînement... vraiment ?

Obtenir les bienfaits de l'activité physique (augmenter la masse musculaire, accroître la circulation sanguine et améliorer la biochimie des muscles) en prenant des pilules, est-ce possible? À l'heure actuelle, on trouve sur le marché au moins dix prétendues pilules aux mêmes effets que l'exercice physique, et elles reposent sur divers mécanismes. Bien qu'aucun de ces produits ne soit approuvé pour usage humain, ceux-ci sont vendus en ligne aux personnes qui souhaitent en tirer profit.

Avant de vous emballer et de commander, voici quelques préoccupations :

1. Aucune étude exhaustive ne garantit la sécurité de ces produits pour la consommation humaine.
2. Aucun conseil fiable en matière de dosage n'est offert.
3. L'activité physique s'est avérée efficace dans la prévention et le traitement de nombreux problèmes médicaux chroniques (ex. : diabète, dépression, arthrose).
4. Ces pilules ciblent la fonction musculaire et le rendement cardiovasculaire. Elles n'offrent aucun autre des bienfaits importants de l'exercice, (ex : santé mentale, résistance des os).
5. L'utilisation de ces substances encourage les gens à être moins actifs, ce qui peut accroître la prévalence de maladies chroniques.

En conclusion, ces pilules offriront peut-être à l'avenir des bienfaits aux personnes incapables de faire de l'exercice en raison d'une maladie ou d'un handicap. Cependant, l'utilisation de ces pilules constituerait un immense pas en arrière pour les personnes en bonne santé physique. La réalité, c'est que si vous voulez profiter en toute sécurité de l'ensemble des bienfaits qu'offre l'exercice, vous devez continuer de faire de l'activité physique.

Par le Dr Darrell Menard, O.M.M., M.D., diplômé en médecine sportive

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Avril 2019

PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux civils et aux familles! **Ateliers gratuits!**

Le stress, ça se combat! (2 jours)
16 ET 17 avril de 8 h à 16 h

Force mentale et sensibilisation au suicide
24 avril de 8 h à 16 h

Respect dans les FAC
25 avril de 8 h à 16 h **OU**
9 mai de 8 h à 16 h

Techniques de relaxation
26 avril de 9 h à 12 h

Alcohol, Other Drugs and Gambling Awareness (1.5 days) English Workshop
April 29, 8am-4pm **AND** April 30, 8am-12pm

Toxicomanies 101
3 mai de 9 h à 12 h

Prévention des blessures sportives
6 mai de 13 h à 16 h

Gestion du stress
7 mai de 13 h à 16 h

Bouffes santé pour un rendement assuré
13 ET 14 mai de 8 h à 16 h (2 jours)



Mai est le mois de l'activité physique. Participez au Défi podomètre du 1^{er} au 31 mai 2019

All our workshops are available in English upon request (6 pers. min.)

Information et inscription
677-4000 poste 7102

S L'ACTUALITÉ EN SURVOL



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Mois de la nutrition

Voici les gagnants du tirage organisé dans le cadre du mois de la nutrition par l'Équipe de la Promotion de la santé. De gauche à droite : Cynthia Ruest, gestionnaire, Line Frigon, adjointe administrative de la Promotion de la santé, accompagnent les gagnants : cplc Dany Couture, cpcl Karyne Bois, sdt Valérie Ouellet, cplc Jessica Sergerie, cpl Chantal Martin, Mme Pauline Boulianne, cplc Isabelle Girard, Mme Hélène Lavoie, Mme Tania Lévesque, stagiaire, Mme Darquise Lalancette, de la Caisse Desjardins, commanditaire principal de l'activité.



Cure de jeunesse

Depuis quelques semaines déjà, les utilisateurs de l'aréna de la base peuvent profiter de chambres des joueurs et d'aires de douches entièrement remises à neuf. Les revêtement de sol usés et désuets ont entre autres été remplacés. On voit ici le résultat grâce à ces images prises avant et après les travaux. La collaboration de tous les intervenants a permis de maintenir les activités au cours des travaux.



Retrouvé

L'opération de recherche du motoneigiste qui s'était perdu sur le lac Saint-Jean le 30 mars dernier en soirée a connu un dénouement heureux. L'homme de 42 ans a été retrouvé sain et sauf, près de 24 heures après son départ, par un équipage de l'Escadron 439, à bord d'un hélicoptère Griffon, commandé par le capitaine Jean-Benoît Girard-Beauseigle. L'équipage a croqué sur le vif cette photo, alors que l'homme retrouvait sa famille, en soirée, près du poste de commandement de la Sureté du Québec.

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

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC



**LE MAGASIN MILITAIRE DU CANADA
CANADA'S MILITARY STORE**



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Marche Nimègue

Les membres de la 2^e Escadre qui formeront la délégation de la BFC Bagotville à la marche Nimègue en juillet prochain au Pays-Bas ont commencé leur entraînement depuis quelques semaines. Vous risquez donc de les apercevoir au cours des prochains mois dans les rue de Saguenay. Ne vous gênez pas pour les encourager. La sélection finale de la délégation officielle de 11 membres se fera plus tard ce printemps.



Disco-patins

Pour terminer la semaine de relâche, le 10 mars, près de 80 personnes ont pris part à l'activité de patinage libre dans une ambiance disco, organisée par l'équipe des loisirs PSP. L'adj Arold Girard a initié le projet et a gracieusement agit comme DJ pour l'occasion.



Soirée occupée

Les pompiers de la BFC Bagotville ont eu une soirée occupée le 13 mars dernier. D'abord, vers 16 h 30, ils sont intervenus sur un CF-18 qui a éprouvé une surchauffe de ses freins lors de l'atterrissage. Un peu plus tard vers 19 h 30, un appel a été logé au service des incendies pour signaler un début d'incendie dans un des appareils de chauffage fonctionnant au gaz naturel du hangar 6. Les bonnes actions des employés sur place ainsi que l'intervention rapide des pompiers ont permis de minimiser les dommages au bâtiment et à l'équipement.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Gagnants

Voici les gagnants du tirage organisé par la Promotion de la santé dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide à la BFC Bagotville. De gauche à droite : Cyntia Ruet et Line Frigon, de l'équipe de Promotion de la santé, cplc Roderic Caron, Mme Mélissa Dufour, cplc Yvon Pomerleau, adj Harold Girard et Mme Darquise Lalancette, de Desjardins.



Pièces d'autos P&L Ltée
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.

1^{er}
au QUÉBEC
nombre de ventes

C'est grâce à la confiance que vous nous avez portée en 2018 que notre équipe a su se démarquer

Alain Dufour Linda Turgeon Jean-Marc Prince Michel Dufour

COURTIER IMMOBILIER 418 818-1983 COURTIER IMMOBILIER 418 540-0575 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL 418 812-1777 COURTIER IMMOBILIER 418 818-4747

Impacts directs sur la vie des militaires et de leur famille

Le Commandement du personnel militaire (COMPERSMIL), chargé de la mise en place des politiques liées au personnel à l'intention des personnes en uniforme, est en bonne voie de mettre en œuvre les nouvelles initiatives décrites dans la politique de défense du Canada, *Protection, Sécurité, Engagement (PSE)*.

Parmi les initiatives, mentionnons les avantages qui favorisent une expérience de vie complète et gratifiante. Les membres des FAC qui s'entraînent aujourd'hui et ceux qui sont maintenant en milieu de carrière, ainsi que leurs familles, pourront continuer de tirer parti de ces avantages à leur intention au cours des années à venir, même après qu'ils auront entamé la prochaine étape de leur vie.

« Notre énoncé de vision *Notre personnel d'abord, la mission toujours* est au cœur de notre objectif visant à nous assurer que les membres des Forces armées canadiennes, les vétérans, ainsi que leurs familles, soient bien appuyés, variés et résilients », affirme le lieutenant-général Charles Lamarre, commandant du Commandement du personnel militaire. « Au moment où nous faisons un retour sur l'exercice antérieur, je suis fier du volume de travail impressionnant que nous avons accompli. »

De nombreuses réalisations clés du COMPERSMIL accomplies au cours de l'exercice 2018-2019 influenceront directement sur votre vie, en tant que membre des FAC.

Si vous prenez part à un déploiement dans le cadre d'une opération des FAC désignée, vous aurez plus d'argent dans vos poches, grâce aux nouvelles mesures d'exonération fiscale.

L'initiative *Canada sans fail-*

le, lancée en juin 2018, facilitera le processus de réinstallation ailleurs au Canada pour votre famille et vous. Les FAC collaborent avec le gouvernement fédéral, les provinces et territoires, de même que des partenaires du secteur privé dans le but d'améliorer la coordination des services à l'échelle du pays.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, la *Ligne d'information pour les familles, accessible en tout temps*, vous permet maintenant de prendre rendez-vous pour profiter de séances confidentielles par téléphone ou par vidéoconférence, ce qui constitue un service à la fois pratique et adapté aux besoins des familles de militaires.

Si votre partenaire cherche un emploi, le *Réseau pour l'emploi des conjoints des militaires* et l'*Initiative d'emplois pour les conjoints de militaires* offrent des possibilités d'emploi aux conjoints de militaires en service.

Lorsque vous êtes en affectation, vous profiterez des *améliorations apportées aux services de réinstallation* qui vous aideront, votre famille et vous, à utiliser le système plus efficacement.

Les membres de l'Équipe de la Défense faisant partie ou non de la communauté LGBT peuvent se tourner vers les *ambassadeurs de l'initiative Espace positif*, un réseau de soutien bénévole et fondé sur les pairs en milieu de travail qui fait la promotion de la diversité et l'inclusion d'un bout à l'autre du pays. Par ailleurs, l'Équipe de la Défense fait aussi la promotion de la diversité et de l'inclusion en tant que valeur institutionnelle fondamentale, en plus d'avoir nommé un champion de la diversité et procédé à l'intégration de l'analyse comparative entre les sexes dans

l'ensemble des activités de défense.

L'*Op GENERATION* permet de faciliter et d'accélérer le processus de recrutement à l'aide d'une nouvelle plateforme de recrutement numérique et une campagne d'attraction destinée aux personnes qui songent à une carrière dans les FAC.

Mis sur pied le 10 décembre 2018, le *Groupe de transition des FAC (GT FAC)* veille à votre bien-être et à celui de votre famille en vous aidant à vivre une transition harmonieuse à la vie civile.

Vous profiterez également à long terme de deux autres initiatives du COMPERSMIL, à savoir la *pension pour la vie* et la nouvelle *carte de service des anciens combattants*. Si vous êtes membre des FAC ou un vétéran aux prises avec une maladie ou une blessure liée au service, la pension à vie vous permet de choisir la forme d'indemnisation qui convient le mieux à votre famille et vous. Mise en œuvre en septembre 2018, la carte de service des anciens combattants reconnaît le service antérieur des membres des FAC et les aide à rester au fait des programmes de soutien à l'intention des militaires et des vétérans.

L'engagement du Commandement du personnel militaire à ses gens commence dès l'enrôlement dans les FAC de ces derniers et il se poursuit tout au long de leur carrière et durant la période de transition critique qu'ils traverseront pour entamer un nouveau chapitre de leur vie. En offrant un soutien inébranlable aux militaires, l'organisation de défense est solide et agile et elle reconnaît l'obligation sacrée du gouvernement du Canada envers les militaires, les vétérans du Canada, ainsi que leurs familles.

Military Personnel Command initiatives enhance military lives

Military Personnel Command (MPC), which sets the personnel policies for people in uniform, is on track to delivering the new initiatives outlined in Canada's Defence Policy Strong, Secure, Engaged (SSE). The initiatives include benefits that contribute to a full and satisfying life experience.

Many of the key MPC accomplishments for 2018 / 19 will directly enhance your lives as CAF members.

If deployed on a named CAF operation, you will have more money in your pocket thanks to new **Tax relief measures**.

The **Seamless Canada** initiative, launched in June 2018, will make moving to another part of Canada easier for you and your family.

If you need to talk to someone, the **24/7 Family Information Line**, confidential sessions via telephone or video can now be booked, providing a convenient and responsive service for military families.

If your partner is looking for a job, the **Military Spousal Employment Network** and the **Military Spouse Initiative** offer potential job opportunities to military spouses of currently serving members.

When you are posted, **improvements to relocation services** will help you and your family navigate the system more efficiently.

LGBT and non-LGBT members of the Defence Team may look to the **Positive Space Ambassador initiative**, a volunteer and peer-

based support network within the workplace that promotes diversity and inclusion across the country. The Defence Team is also promoting diversity and inclusion.

Op GENERATION is making recruitment easier and faster, with a new digital recruiting platform and attraction campaign for people considering a career in the CAF.

Stood up on December 10, 2018, the **CAF Transition Group (CAF TG)** ensures the wellbeing of you and your family as they help you move seamlessly into civilian life.

Two other MPC initiatives that will benefit you in the long term are **Pension for Life** and the new **Veteran's Service Card (VSC)**. If you are a CAF member or a veteran living with a service-related illness or injury, **Pension for Life** empowers you to choose the form of compensation that works best for you and your family. Rolled out in September 2018, the VSC recognizes CAF members' past service and helps them stay connected to military and veteran support programs.

Military Personnel Command's commitment to its people begins from the moment military members join the CAF, continues throughout their careers, and extends to that critical time of transition when they embark on a new life. Offering steadfast support to members builds a strong and agile defence organization and acknowledges the sacred obligation the Government of Canada has to Canada's military personnel, veterans, and their families.

Relâche et été 2019

Les camps PSP à la hauteur des attentes

Du 4 au 8 mars dernier avait lieu le camp de la relâche PSP. Bien encadrés par deux animatrices d'expériences, Ève et Raphaëlle, les dix jeunes inscrits ont eu bien du plaisir.

Beaucoup d'activités ont été organisées pour occuper les jeunes durant la période de la relâche scolaire. Bricolages, jeux de société, jeux collectifs intérieurs et extérieurs étaient à l'honneur. Pour la sortie du mercredi, en avant-midi, les jeunes sont allés profiter du parc aquatique intérieur Aquafun de l'hôtel le Montagnais à Chicoutimi. En après-midi, les participants ont eu droit à la projection d'un film sur écran géant à l'auditorium. Le popcorn et les jus étaient à l'honneur.

Chaque année, l'équipe des loisirs PSP s'occupe du camp de la relâche. « Même s'il n'y a pas beaucoup d'inscriptions, on se fait un devoir d'offrir le service afin d'aider et de soutenir la communauté. Ce ne sont pas tous les parents qui peuvent avoir des vacances durant la relâche. C'est donc notre façon de les aider », explique la gestionnaire des loisirs PSP, Claire Deschênes.

Le prochain camp organisé par l'équipe PSP se tiendra cet été, du 24 juin au 9 août. Les inscriptions auront d'ailleurs lieu prochainement, soit le mercredi 1^{er} mai. Tous les détails entourant ce camp d'été seront disponibles très bientôt via le site Intranet de la BFC Bagotville et sur la page Facebook du PSP.



Les inscriptions pour le camp d'été PSP 2019, se tiendront très prochainement. Chaque année, près de 125 jeunes de 5 à 12 ans participent à l'un ou l'autre des camps organisés à Bagotville par l'équipe PSP.

Le camp d'été PSP est certifié avec le sceau de qualité High Five, ce qui veut dire qu'il respecte toutes les normes de qualité canadiennes pour un camp dédié aux jeunes de 5 à 12 ans. Tout le personnel reçoit la formation requise donnée par des spécialistes d'Ottawa. Les jeunes sont donc entre bonnes mains.

Les camps PSP sont offerts à Bagotville depuis 2010. Le camp d'été est évidemment le plus populaire, alors que le nombre d'inscriptions dépasse régulièrement la centaine. « Nous avons de la place pour tous les jeunes de la communauté et la réponse est très positive chaque année. J'invite les membres à profiter de ce service exceptionnel », conclut Mme Deschênes.

PSP Camps live up to expectations

From March 4th to 8th, the PSP Spring camp was held. Well supervised by two facilitators of experiences, Ève and Raphaëlle, the ten young registrants had a lot of pleasure.

Many activities have been organized to keep young people busy during the spring break. Crafts, board games, indoor and outdoor collective games were in the spotlight. For the Wednes-

day morning outing, the youth went to enjoy the Aquafun indoor water park at the Montagnais hotel in Chicoutimi. In the afternoon, the participants saw a movie in the auditorium with popcorn and juices.

The next camp organized by the PSP team will be held this summer, from June 24 to August 9. Registrations will take place soon, on Wednesday, May 1st. All the

details surrounding this summer camp will be available very soon via the CFB Bagotville Intranet site and the PSP Facebook page.

The PSP Summer Camp is certified *High Five*, which means it meets all of the Canadian quality standards for a camp for kids ages 5 to 12. All staff receives the required training from Ottawa specialists. Young people are in good hands.



Conseils
SANTÉ-SÉCURITÉ

L'amiante, un danger?

L'amiante désigne différents minéraux naturels dont les fibres peuvent être blanches, bleues ou brunes et environ 14 fois plus petites qu'un cheveu. Elles sont difficiles à voir et nécessitent une analyse en laboratoire.

Encore aujourd'hui, on retrouve des matériaux contenant de l'amiante (MCA) dans d'anciens bâtiments d'avant 1985. Les minéraux d'amiante étaient utilisés pour rendre les produits robustes, durables et ignifuges (plâtre, isolant, tuiles). Depuis 2018, le Règlement interdisant l'amiante et ses sous-produits est en vigueur au Canada.

Les MCA peuvent libérer des fibres s'ils sont friables, en mauvais état, manipulés ou endommagés. Le retrait de revêtement intérieur, le sciage, le perçage de MCA et le retrait de certains isolants thermiques ou acoustiques peuvent exposer aux fibres d'amiante. Les travailleurs chargés de l'isolation, des systèmes de chauffage, les tôleurs, plombiers et tuyauteurs sont à risque.

Les dangers de l'exposition aux fibres d'amiante sont par inhalation en exposition fréquente ou prolongée à de fortes concentrations. En l'absence de masque, les fibres d'amiante inhalées pénètrent dans les voies respiratoires et se déposent dans les alvéoles des poumons. Ces fibres seront enveloppées de tissus cicatriciels rendant les poumons de moins en moins élastiques (essoufflement). La période de latence est de 15 à 20 ans après la première exposition. Les personnes exposées sur une longue période risquent de développer une maladie comme l'amiantose, le mésothéliome et le cancer du poumon.

Il n'y a pas de risque pour la santé si les MCA sont en bon état, fixés solidement, scellés derrière des murs et sous des planchers, isolés dans un grenier ou laissés intacts. Tous travaux impliquant des MCA doivent être effectués par un personnel spécialisé.

L'équipe du bureau de sécurité de la base

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
BY NEWSPAPERDIRECT

www.pressreader.com

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. Vous devez posséder votre carte PSL pour profiter de ces rabais.

Site d'activité	Description	Rabais	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. Consultez leur magnifique site web pour connaître toute la programmation et avoir plus de détails. *INSCRIPTION POUR LES ACTIVITÉS EN LIGNE* www.majosport.com Adultes Yoga, Pole Fitness, Ninja Warrior, Mindful Warrior, Cours de remise en forme (en groupe), Air Yagalates, 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	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.betacruz.ca	15% de rabais
			Site d'activité Ferme 5 Étoiles, Sacré-Cœur 1-877-236-4551 465 Route 172 W Sacré-Cœur	Centre de vacances, Ferme 5 étoiles Activités familiales 4 saisons Pour connaître les détails des activités et la tarification : www.ferme5etoiles.com	15% de 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 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 massotherapiem.com	10 \$ de rabais
			Sylouette Pilates & massothérapie Sylvie Ouellette 418-290-2700	Pilates & massothérapie <ul style="list-style-type: none"> 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 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
			Site d'activité Cinéma Odysée, Place du Royaume Chicoutimi 418-543-0055 1401 Boul. Talbot Chicoutimi	Cinéma en anglais les jeudis soirs et les dimanches après-midi. Prix au guichet du cinéma Odysée: 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 Odysée: 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/odyssee-chicoutimi	
			Site d'activité 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

MAI : MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'équipe PSP en collaboration avec celle de la Promotion de la santé vous offrent de nombreuses occasions de participer au mois de l'activité physique. Profitez-en!



Programme AirActive 21 jours

En mai, **défiiez-vous**, inscrivez-vous au programme **AirActive** et courez la chance de **gagner** l'une des **cartes-cadeau CANEX!**

Pour obtenir des coupons de tirage:

- Participez aux deux séances offertes les mardis et jeudis de 12 h à 12 h 30 et obtenez un coupon par présence.
- Faites cinq défis PSP (des lundis et des vendredis) proposés sur le calendrier et obtenez un coupon supplémentaire.
- Participez aux conférences Promo santé offertes les mercredis de 12 h à 12 h 30 et obtenez un coupon supplémentaire à chaque présence.
- Faites une activité extérieure de 15 à 30 minutes pendant la fin de semaine et obtenez un coupon supplémentaire.

Procurez-vous les coupons de tirage auprès de l'équipe du conditionnement physique.

Édifice 71, local B.011

Information et inscription: +gymnase.bagotville@forces.gc.ca

Calendrier AirActive 21 jours

LUNDI DÉFI PSP	MARDI PSP 12 h à 12 h 30	MERCREDI Promo santé 12 h à 12 h 30	JEUDI PSP 12 h à 12 h 30	VENDREDI DÉFI PSP
		1 Mythes et réalité nutrition et marche podomètre	2	3 1 x 30 sec de planche 15 squats
4 2 x 30 sec de planche 15 squats	5 TABATA step	6 TABATA Spinning	7 Entraînement par intervalle Marche ou course	8 3 x 30 sec de planche 15 squats
9 1 x 45 sec de planche 20 squats	10 TABATA circuit	11 Midi-conférence Le sommeil	12 Clinique de course 11h30-13h00 Inscrivez-vous!	13 2 x 45 sec de planche 20 squats
14 3 x 45 sec de planche 20 squats	15 TABATA force	16 Midi-conférence Conciliation travail/vie personnelle	17 YOGA	18 Course de Bagotville
19 Défi final 2 x 60 sec de planche 60 squats	20 TABATA force	21 Midi-conférence Conciliation travail/vie personnelle	22 Parcours à obstacles TIRAGE!	23 24 25 26 27 28 29 30 31



Lundis et vendredis défi PSP:

Faites, individuellement ou en groupe, les mini circuits proposés.

Mardis et jeudis en groupe:

Entraînement de 30 minutes de 12h00 à 12h30 avec un entraîneur.

Mercredis promo santé:

Participez aux conférences offertes par Promo santé de 12h00 à 12h30 à la salle polyvalente.

Apportez votre repas froid.

Fin de semaine plein air:

Faites 15 à 30 minutes d'activité physique à l'extérieur.

Point de rencontre:
entrée du centre récréatif



Cliniques

Technique de course à pied

Vous prévoyez commencer l'entraînement de course extérieure?
Ces cliniques sont pour vous!

Objectifs:

1. Fournir des conseils techniques reliés à la biomécanique de course;
2. Prévenir les risques de blessure avant la saison de course.

Quand:

Clinique 1	Clinique 2
23 avril 11 h 30 à 13 h	16 mai 11 h 30 à 13 h (obtenez votre coupon de tirage pour le mois de mai!)

Où: Gymnase du centre récréatif

20 places disponibles seulement

Inscription avant le 18 avril 2019

+gymnase.bagotville@forces.gc.ca

DÉFI PODOMÈTRE



Du 1^{er} au 31 mai 2019 comptez vos pas pour votre santé et la chance de gagner un prix!
Inscrivez-vous d'ici le 30 avril 2018.

From May 1-31 2019 count your steps for your health and a chance to win a prize!
Sign up by April 30th, 2018

Plus d'information à venir
More information to come

Formez une équipe de 5 pour faire le défi! Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin!

Pedometer Challenge

Form a team of 5 members to do the challenge! Alone I go faster; together, we go further!



Défi ouvert aux militaires et leur famille, ainsi qu'au personnel civil (18 ans +)
Info.: Promotion de la santé, poste 7102 ou promosante@forces.gc.ca
Challenge open to military, their family members and civilian staff (18 years +)
Info.: Health Promotion, #7102 or promosante@forces.gc.ca



COURSE DE BAGOTVILLE

VENDREDI LE 24 MAI 2019

Détails à venir!

Soyez-y en grand nombre!

Abonnez-vous à la page
Facebook du PSP de la
BFC Bagotville
[www.facebook.com/
PSPBAGOTVILLE/](http://www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/)

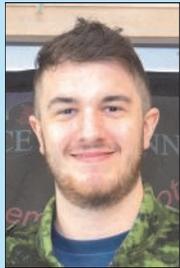


Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Cpl Dufour



Cpl Beaulieu



Cpl Maltais



Cpl Mcrea



Cpl Proulx



Lt Boucher



Lt Giroux



Sgt Baron



Sgt Doucet

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Cpl Roy
CD2



Cplc Forget
CD2



Sgt Boulé
MSS OTAN



Cplc Jackson
MSS OTAN



Cplc Desgagné
MSS OTAN



Cplc Bolduc
MSS OTAN



Adjum Mathieu
MSS OTAN



Cpl Ouellet
ECG EXP



Maj HUdon
ECG EXP



Lt Fortier
ECGEXP



Cplc Darsigny
MSS OTAN



Cpl Warren
MSS OTAN



Cpl Marchand
MSS OTAN



Capt Tanguay
MSS EXP



Sgt Komosa
MSS EXP

* Le grade ou la décoration indiquée devant ou après le nom est celle reçue. Les photos non publiées faute d'espace le seront dans une prochaine édition.

COURS D'ANGLAIS LANGUE SECONDE

PRÉPARATION À L'ÉVALUATION DE LA LANGUE SECONDE / NIVEAU B MAINTIEN DE L'ACQUIS – NIVEAU B

À temps complet du 15 mai au 12 juin (120 heures)

Objectifs :

- permettre aux personnes détenant un profil BBB expiré ou venant à échéance au cours des 12 prochains mois de se préparer aux tests de la Commission de la fonction publique.
- permettre aux personnes détenant un profil BBB de maintenir leurs compétences dans leur seconde langue officielle sans toutefois refaire les tests de la Commission de la fonction publique.

Personnes admissibles :

- personnel militaire. Les réservistes et le personnel civil sont admis sous certaines conditions.

NIVEAU 1 (débutant)

À temps complet du 1^{er} mai au 5 juin (150 heures)

NIVEAU 2

À temps complet du 6 juin au 12 juillet (150 heures)

Personnes admissibles :

- personnel militaire. Les réservistes, le personnel civil et les conjointes/conjointes de militaires sont admis sous certaines conditions.

TEMPS PARTIEL (20 heures par semaine)

du 24 avril au 14 juin (144 heures)

Le niveau offert sera déterminé en fonction de la demande.

Personnes admissibles :

- personnel militaire. Les réservistes, le personnel civil et les conjointes/conjointes de militaires sont admis sous certaines conditions.

Pour renseignements et inscriptions :

Carole Noël

Coord. des langues officielles par intérim / BFC Bagotville

carole.noel@forces.gc.ca

Tél. : 418 698-5705 poste 2245

INFO-MESS — avril - mai 2019

MESS DES OFFICIERS

À moins d'avis contraire, les activités du Mess des officiers ont lieu à la salle polyvalente

Avril

Vendredi 19 avril — Café du commandant

Vendredi 26 avril — Café du commandant

Vendredi 26 avril — DMCV et **Assemblée Générale** (Barn)

Mai

Vendredi 3 mai — Luncheon (Barn)

Vendredi 10 mai — Café du commandant

MESS DES ADJ/SGTS

Avril

Mercredi 17 avril — Café des chefs

Vendredi 26 avril — DMCV

Vendredi 26 avril — **Assemblée générale**

Mai

Jeudi 2 mai — Café des chefs

Vendredi 10 mai — DMCV

MESS DES RANGS JUNIORS

Avril

Mercredi 17 avril — Café des membres

Vendredi 26 avril — DMCV

Vendredi 26 avril — **Assemblée générale**

Mai

Vendredi 3 mai — DMCV

Jeudi 16 mai — Café du chef

N'oubliez pas que la Barn est ouverte chaque jeudi de 15 h à 18 h pour tous les rangs.



Calendrier des activités du CRFM de Bagotville

MFRC Bagotville Calendar of Events



avril — mai

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
<p>Joyeuses Pâques à tous!</p> <p>Happy Easter to everyone!</p>				<p>11 <i>Parents-enfants : bricolage</i> Teen Town : souper « On jase » (12 à 17 ans)</p>	<p>12 Danse de Pâques - 7-12 ans <i>Café réseautage</i> Teen Town : soirée bénévolat à la danse de Pâques (12 à 17 ans) Teen Town : activités libres (12-17 ans)</p>	<p>13 Chasse aux cocos (6 ans et moins) Teen Town : soirée film (9 à 11 ans 12 à 17 ans)</p>
14	15	<p>16 <i>Parents-enfants : jeu libre</i> Teen Town : activités libres (9 à 11 ans)</p>	<p>17 <i>Parents-enfants : L'heure du conte (Bibliothèque de La Baie)</i> Teen Town : activités libres (9 à 11 ans 12 à 17 ans)</p>	<p>18 P.D. Day (Riverside) <i>Parents-enfants : cabane à sucre</i> Journée pédagogique cabane à sucre du Teen Town Teen Town: activités libres (12 à 17 ans)</p>	19 Vendredi saint CRFM fermé	20
21 Joyeuses Pâques	22 Lundi de Pâques CRFM fermé	<p>23 <i>Parents-enfants : jeu libre</i> Teen Town : on prend soin de nos plantes ! (9 à 11 ans)</p>	<p>24 <i>Parents-enfants : L'heure du conte (Bibliothèque de La Baie)</i> Teen Town : activités libres (9 à 11 ans 12 à 17 ans)</p>	<p>25 <i>Dîner au resto : Bistro D</i> <i>Parents-enfants : gymnase</i> Teen Town : Sports PSP (12 à 17 ans)</p>	<p>26 Teen Town : activités libres (12 à 17 ans)</p>	<p>27 Période de répit (12 h à 16 h) Teen Town : activités libres (9 à 11 ans 12 à 17 ans)</p>
28	29	<p>30 <i>Parents-enfants: jeu libre</i> Teen Town: soirée de filles (9 à 11 ans)</p>	<p>1^{er} mai <u>Inscription aux journées pédagogiques d'été du CRFM (dès 8 h)</u> <i>Parents-enfants : L'heure du conte (Bibliothèque de La Baie)</i> Teen Town : activités libres (9 à 11 ans 12 à 17 ans)</p>	<p>2 <i>Parents-enfants : gymnase</i> Teen Town : Sports PSP (12 à 17 ans)</p>	<p>3 Teen Town : activités libres (12 à 17 ans)</p>	<p>4 <i>Fête des bébés</i> Teen Town : O'Gelato & Cacao ! (9 à 11 ans 12 à 17 ans)</p>
5	6	<p>7 <i>Parents-enfants : activité pour la Journée internationale du bricolage et du Soleil</i> Teen Town : activités libres (9 à 11 ans)</p>	<p>8 <i>Parents-enfants : jeu libre</i> Teen Town : réunion du Teen Town (9 à 11 ans et 12 à 17 ans)</p>	<p>9 <i>Parents-enfants : gymnase</i> Teen Town : Sports PSP (12 à 17 ans)</p>	<p>10 Teen Town : activités libres (12 à 17 ans)</p>	<p>11 <i>Tournoi des familles</i> Période de répit (12 h à 16 h) Teen Town : Beauce Carnaval (9 à 11 ans 12 à 17 ans)</p>

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-Répit - 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



**Avec vous lors de
chaque transition
L'assurance pensée
pour vous**



Peu importe le lieu de votre affectation ou les moments forts que vous vivez, **La Personnelle** offre des protections et des tarifs exclusifs d'**assurance auto et habitation**, spécifiquement pour la communauté des FAC.

De plus, en tant que **partenaire de CANEX depuis + de 30 ans**, nous nous engageons à rendre l'assurance aussi simple et abordable que possible.

**With you, through
every transition.
Insurance that
works for you.**



No matter where you're posted or what life stage you're in, **The Personal** offers exclusive coverage and rates **on home and auto insurance** for the CAF community.

Plus, as a **partner of CANEX for 30+ years**, we're committed to making insurance as straightforward and affordable as possible.



laPersonnelle

Assureur de groupe auto et habitation

Tarifs de groupe. Service unique.



thePersonal

Home and Auto Group Insurer

Group rates. Preferred service.

Obtenez une soumission et découvrez ce que La Personnelle peut faire pour vous.

1 888 476-8737

canex.lapersonnelle.com

Get a quote and see what The Personal can do for you.

1-888-476-8737

canex.thepersonal.com

Certaines conditions, limitations et exclusions peuvent s'appliquer. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. Si vous déménagez au Man., en Sask. ou en C.-B., votre assurance auto ne pourra être transférée. L'assurance auto n'est pas offerte au Man., en Sask. ni en C.-B., où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.

Certain conditions, limitations and exclusions may apply. The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. in Quebec and The Personal Insurance Company in all other provinces and territories. Auto insurance is not available in MB, SK and BC due to government-run plans and cannot be transferred if you relocate to those provinces.