

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 14 Numéro 11

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

NOVEMBRE 2019

Bagotville se souvient



page 3

Le radar d'approche de précision est de retour à Bagotville... page 7

Le BCE contribue à la lutte aux changements climatiques... page 9

Les jeunes complètent les fresques de la clinique médicale...page 13

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

**nokian
TYRES**

Jusqu'à
70\$

de remise sur une carte prépayée.
Du 2 septembre au 1^{er} décembre 2019
À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.

Visitez fr.nokiantyres.com
f t i n /NokianTyresNA

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

Soutenir les vétérans et promouvoir le souvenir

La Légion royale canadienne plus active que jamais

Lorsque le 11 novembre approche et que les coquelicots se multiplient, on remarque davantage les membres de la Légion royale canadienne, qui sont responsable de cette campagne depuis presque cent ans. Mais les quelque 400 membres de la Légion dans la région sont actifs toute l'année et plus dynamiques que jamais.

« Notre effectif est en croissance dans le district du Saguenay-Lac-Saint-Jean et de la Côte-Nord. Nos membres sont de tous les âges et travaillent fort pour soutenir les vétérans tout en redonnant à leur milieu », résume le vice-commandant du district régional de la Légion royale canadienne, Steeve Brown.

Créée en 1925, après la Grande Guerre, la Légion royale canadienne a deux objectifs principaux : soutenir les vétérans et leurs proches et maintenir le souvenir.

Pour y arriver, la Légion compte non seulement sur ses mem-



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

Plusieurs dizaines de légionnaires ont pris part à une cérémonie soulignant le jour du Souvenir à Arvida en présence de délégations de la BFC Bagotville, du NCSM Champlain, du Régiment du Saguenay et des cadets de la région, le 10 novembre.

bres ordinaires qui sont des militaires à la retraite ou encore actifs ou des membres de la GRC, mais aussi sur tous les Canadiens et Canadiennes qui désirent participer à la mission en tant que membres associés ou affiliés.

Selon M. Brown, le simple fait de rencontrer des gens qui vivent la même chose que nous sans pression peut aider à mieux vivre. « Lorsque je rencontre un militaire toujours actif qui me dit qu'il n'a pas besoin de la Légion, je lui mentionne que lorsqu'il va quitter les Forces et demander une pension, tout ce qu'il va rece-

voir, c'est un formulaire et des documents à compléter, à ce moment-là, nous allons pouvoir l'aider. Nous avons des officiers d'entraide, un soutien personnel et des gens qui sont tous passés par là avant qui peuvent aider les membres », explique M. Brown.

Le vice-commandant mentionne aussi au passage que la première année d'adhésion est gratuite pour les militaires actifs ou à la retraite.

Par ses activités hebdomadaires à faible coût et ses rencontres sociales, la Légion favorise aussi le maintien des membres dans la société active.

En plus de ce soutien aux membres, la Légion s'implique aussi grandement dans la société et redonne à sa communauté. Par exemple la filiale d'Arvida,

dont M. Brown est président, soutient l'hôpital de Jonquière par une campagne de financement annuelle. À Chicoutimi, la filiale vient en aide aux sans-abri depuis de nombreuses an-

nées. « La participation des filiales varie en fonction des besoins spécifiques des communautés. C'est une partie très valorisante de notre mission », ajoute Steeve Brown.

Ceux qui désirent en savoir davantage sur la Légion royale canadienne peuvent visiter le site legion.ca. La légion compte aussi sur de bons ambassadeurs à la BFC Bagotville comme l'adj Luc Fortier, membres de la 2^e Escadre, qui a reçu récemment le trophée Sir Richard Turner pour la meilleure efficacité générale à titre de président de la filiale de Chicoutimi de la Légion.



Le président de la filiale de Chicoutimi de la Légion royale canadienne, l'adj Luc Fortier, signe ici le livre d'or de la ville de Saguenay après avoir reçu le trophée Sir Richard Turner, remis pour la meilleure efficacité générale.

le VORTEX de Bagotville

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

Éditeur en chef :
Lcol 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: 12 décembre 2019
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 3 décembre

The Royal Canadian Legion support and remembers

As November 11th approaches and poppies become more visible, the Royal Canadian Legion members, who have been responsible for this campaign for almost a hundred years, are more noticeable. But the approximately 400 Legion members in the region are active year round and dynamic as ever.

Created in 1925, after the Great War, the Royal Canadian Legion has two main objectives: to support veterans and their loved ones and to keep the memory alive. To achieve this, the Legion

relies not only on its regular members who are retired or active members or members of the RCMP, but also on all Canadians who wish to join the Mission as Associate or Affiliates Members.

Through its low-cost weekly activities and social gatherings, the Legion also promotes the retention of members in the active society. In addition to this support for members, the Legion is also deeply involved in society and giving back to its community. For example, the Arvida subsidiary supports the Jonquière

hospital through an annual fundraising campaign. In Chicoutimi, the subsidiary has been helping the homeless for many years.

Those wishing to learn more about the Royal Canadian Legion can visit legion.ca. The Legion also relies on good ambassadors at CFB Bagotville, such as 2 Wing WO Luc Fortier, who recently received the Sir Richard Turner Trophy for Best Overall Efficiency as President of the Chicoutimi Branch of the Canadian Forces. Legion.

75 ans après le jour J

Le jour du Souvenir souligné partout en région

Chaque année, le 11 novembre à 11 h, les Canadiens prennent un temps d'arrêt pour se souvenir des milliers de personnes qui ont sacrifié leur vie pour que le Canada puisse devenir cette démocratie paisible dans laquelle nous vivons aujourd'hui.

Pour les militaires de la région, cette journée revêt chaque fois une importance particulière. D'autant plus, en cette année qui marque le 75^e anniversaire du débarquement de Normandie, qui a précipité la chute de l'empire nazi en Europe, à partir du 6 juin 1944.

Même si de nombreux conflits ont marqué la fin du 20^e siècle et le début du 21^e, la Seconde Guerre mondiale demeure la référence ultime de ce sacrifice consenti par plusieurs. Sans doute parce qu'il reste quelques témoins de cet événement historique qui peuvent encore raconter ce qu'ils ont vécu et ceux qu'ils ont perdus.

Lors des différentes cérémonies tenues à Bagotville, à

Chicoutimi et à Alma auxquelles ont pris part plus de 800 militaires de la BFC Bagotville, du Régiment du Saguenay et du NCSM Champlain, quelques-uns de ces témoins ont donné par leur seule présence un caractère tout spécial à ces cérémonies de commémoration.

C'était le cas lors de la cérémonie tenue à la BFC Bagotville par la 3^e Escadre à laquelle ont assisté deux vétérans de la Seconde Guerre, M. Marcel Boivin et M. Adrien Boivin. Le Vortex a rencontré M. Boivin il y a quelques années et vous pro-



Les membres de la 2^e Escadre, du Régiment du Saguenay, du NCSM Champlain et des corps de Cadets de la région ont pris part à une cérémonie du Souvenir le 10 novembre devant l'hôtel de ville de Chicoutimi.



Une délégation de la 3^e Escadre avec à sa tête le commandant de l'Escadron 425, le Icol Jody Edmonstone, s'est rendue à Québec à l'occasion du jour du Souvenir, pour assister à une cérémonie en compagnie de M. Jean Cauchy, qui était membre de l'Escadron 425 au cours de la Seconde Guerre mondiale. En plus de prendre un repas avec son ex colonel honoraire, le Icol Edmonstone en a profité pour lui remettre une plaque souvenir.

pose un résumé de cette rencontre en page 5 de cette édition.

Au cours de cette même cérémonie, l'adjudant-chef de l'escadre, l'adjuc Pascal Turcotte, a prononcé l'allocution et a souligné la chance que nous avons de vivre dans un coin du monde généralement à l'abri des conflits. « La plupart des Canadiennes et Canadiens qui font partie des générations d'après-guerre appartiennent, à l'échelle de l'histoire de l'Humanité, à une minuscule minorité de privilégiés n'ayant pas eu à composer avec les affres d'un



Plus de 600 militaires sur parade et 300 invités ont participé à la cérémonie du jour du Souvenir à la BFC Bagotville le 11 novembre. Ici deux invités d'honneur, Adrien Boivin et Marcel Aubin, tous deux vétérans de la Seconde Guerre mondiale, saluent les troupes en compagnie du commandant de la BFC Bagotville, le col Normand Gagné, et de l'adjuc Pascal Turcotte.

leur existence, ils ont donné leurs vies pour ces valeurs. À ceux-là, à ceux aussi qui sont restés marqués éternellement par le drame de la guerre ; à ceux qui ont survécu et dont quelques-uns nous font aujourd'hui l'honneur d'être parmi nous... Nous voulons leur dire que nous n'oublions pas, que nous n'oublierons

jamais. En ce jour de l'Armistice et pour la suite du monde, je me souviens », a-t-il conclu.

De nombreux élus, maires et députés, ont assisté à ces cérémonies de même que les représentants des différentes filiales de la Légion canadienne dans la région.

Remembrance Day

Every year on November 11, at 11 am, Canadians pause to remember the thousands of people who have sacrificed their lives so that Canada can become the peaceful democracy we live in today.

For the military in the region, this day is of particular importance especially, in this year marking the 75th anniversary of the Normandy landings, which precipitated the fall of the Nazi empire in Europe, from June 6, 1944.

Although many conflicts marked the end of the 20th century and the beginning of the 21st, the Second World War remains the ultimate reference for this sacrifice

made by many. No doubt because there are still some witnesses of this historical event who can still tell what they have lived and what they have lost.

During the various ceremonies held in Bagotville, Chicoutimi and Alma, in which more than 800 soldiers from CFB Bagotville, Saguenay Regiment and HMCS Champlain took part, some of these witnesses gave by their very presence special at these commemoration ceremonies.

Many elected officials, mayors and MPs, attended these ceremonies as well as representatives of the various branches of the Canadian Legion in the region.

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

Les adjudants-chefs réunis à Bagotville

La semaine dernière, la Base de Bagotville a eu de la belle et grande visite. En effet, dans le cadre du Symposium de l'adjudant-chef de l'Aviation royale canadienne (ARC), lequel était sous le leadership de l'adjudant-chef Denis Gaudreault, les adjudants-chefs de la 2^e Escadre et de la 3^e Escadre (BFC Bagotville) ont joint leurs forces et ont chaleureusement accueilli tous les adjudants-chefs seniors de l'ARC.



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

Lors de cet important symposium annuel, en plus de travailler sur les plans de succession relatifs aux positions de leadership des diverses escadres, les 19 adjudants-chefs se sont penchés sur différents sujets de haut niveau.



Le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le col Normand Gagné, souhaite ici la bienvenue aux adjudants-chefs réunis à Bagotville dans le cadre de leur symposium annuel.



Le symposium des adjudants-chefs, tenu à Bagotville, s'est conclu par un dîner régimentaire. On voit ici l'adjudant-chef du Commandement de l'Aviation royale canadienne (ARC), l'adjuc Denis Gaudreault, l'adjuc Robert Sullivan, de la 2^e Escadre, et l'adjuc Pascal Turcotte, de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, alors qu'ils signent le livre d'or de la base.

Plusieurs sujets touchant le coeur des Escadres ont fait l'objet de discussions. Parmi ceux-ci, notons : les membres et les familles militaires, le développement professionnel des membres de l'ARC, de même que la promotion et la sélection des leaders institutionnels, les défis opérationnels et stratégiques, et le flamboyant futur des Forces armées canadiennes.

En plus de travailler collectivement sur un projet spécial au plan institutionnel, nous avons saisi les nombreuses occasions qui nous étaient offertes de discuter avec les militaires et civils de la Base. Nous avons visité différentes unités, des installations et des capacités critiques.

Les adjudants-chefs ont aussi approfondi

leurs connaissances des bienfaits du nouveau programme Équilibre qui leur fut présenté par notre merveilleuse équipe PSP.

Nos prestigieux visiteurs ont eu aussi la chance de découvrir plusieurs excellents produits du terroir, joyaux uniques à la région. Ceux-ci furent de plus très impressionnés par la qualité de certaines présentations touchant le coeur des Bases et des opérations aériennes.

La bénéfique expérience de trois pleines journées a culminé par un dîner régimentaire qui fera sûrement partie des annales de la BFC Bagotville, voire même de l'ARC.

Je ne peux passer sous silence l'excellente contribution de plusieurs partenaires à ce symposium qui nous ont permis d'offrir à nos invités une visite de haut calibre. Chères collègues et participants, l'adjudant-chef Sullivan et moi vous faisons nos sincères remerciements; merci pour votre assistance, votre impact et votre leadership. One Team!



Les adjudants-chefs ont participé à une série d'activités sportives organisées par l'équipe PSP de Bagotville afin de leur faire mieux connaître le programme Équilibre, une expérience qu'ils ont tous grandement appréciée.



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

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

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

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

ça soulage!

LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION



Adrien Boivin a débarqué en Normandie le 6 juin 1944

Un héros ordinaire comme tant d'autres

NDLR - Le Vortex a rencontré, à l'automne 2016, M. Adrien Boivin, l'un des rares vétérans du débarquement de Normandie à pouvoir encore témoigner de cet événement historique. En ce 75^e anniversaire du jour J. Nous avons pesé qu'il serait à propos de vous offrir un résumé de ce qu'il a raconté à notre reporter.

Rencontré à sa résidence de Chicoutimi, Adrien Boivin admet qu'il commence à perdre un peu la mémoire des événements récents, mais il n'oublie pas cette époque où il a quitté sa famille pour combattre aux côtés de milliers d'autres Canadiens.

M. Boivin est un collectionneur dans l'âme. Les tableaux, les médailles et les livres envahissent son sous-sol. « Ma mémoire est dans ces boîtes », lance-t-il en montrant les documents qu'il est en train de classer pour mettre à jour le livre de son histoire personnelle.

Le jeune Adrien Boivin s'est enrôlé dans la réserve en 1938, au sein des Francs tireurs du Saguenay, avant même le début du grand conflit. Il n'avait alors que 15 ans. Il admet avoir un peu triché sur son âge à l'époque. « Je rentrais dans la réserve et la guerre n'était pas encore commencée. Je leur ai dit que j'avais 18 ans et personne n'a vérifié », lance-t-il en riant. Deux ans plus tard, il est déjà instructeur pour les nouvelles recrues qui partiront bientôt pour l'Europe.

À l'été 1944, après un passage en Angleterre, il participe au déminage des terres de Normandie fraîchement libérées. En entrevue, il parle avec un certain détachement de ce travail de démineur et dit ne pas chercher la gloire. « Nous faisons notre travail. Je ne suis pas un héros, je suis un gars ordinaire. Il y en



M. Boivin est un collectionneur dans l'âme. Il conserve de nombreux souvenirs de sa carrière militaire qu'il a volontairement racontés à notre journaliste.

a qui ont eu des périodes beaucoup plus difficiles que moi », affirme M. Boivin avec conviction, admettant tout de même qu'il a eu de la chance.

Il se souvient avoir traversé l'Atlantique jusqu'en Angleterre à bord du Queen Mary et être revenu d'Europe, après la guerre, sur le Queen Elizabeth. Il se souvient aussi de l'accueil chaleureux de la population après le débarquement de Normandie. « Lorsqu'on entrait dans les villages qui venaient d'être libérés en 1944, les gens nous recevaient en héros. Je suis retourné à plusieurs reprises en Europe depuis la fin de la guerre et nous sommes toujours bien reçus. Les gens se

souviennent des Canadiens là-bas », ajoute M. Boivin.

Au fil de la discussion, les anecdotes se succèdent sans ordre précis : la semaine qu'il a passée en tant que prisonnier des Allemands retransmis quelque part en Belgique, la récolte de couvertures pour les sans-abri à la fin du conflit, le petit char téléguidé (en photo avec son bataillon sur son mur) qui permettait d'attaquer l'ennemi tout en restant à l'abri.

À l'écoute de ces histoires, un point commun se dessine : les rencontres, les amis, bref, le côté humain. À travers les horreurs de la guerre, c'est ce qu'il retient : le souvenir des gens qu'il a rencontrés.



M. Boivin porte ici les nombreuses médailles qu'il a reçues au fil des années. On remarque entre autres sur son côté droit la médaille de Chevalier de l'Ordre de la Légion d'honneur française.

C'est d'ailleurs en souvenir de ces personnes qui ont donné leur vie qu'il se fait un devoir d'assister encore, à plus de 95 ans, aux cérémonies entourant le jour du Souvenir, comme il l'a fait encore une fois cette année à Bagotville, et qu'il arbore fièrement les différents honneurs qu'il a reçus.

volontaire, de la Médaille de la guerre 39-45, de la médaille du centenaire du Canada, de la Médaille de l'efficacité canadienne, de la Décoration canadienne, de la Médaille du jubilé de la reine Élisabeth 2. Il a même reçu la médaille de Chevalier de l'Ordre de la Légion d'honneur française.

Salutation à vous M. Boivin! Le petit journaliste que je suis se souviendra longtemps de cette rencontre avec un grand homme et un héros ordinaire. (EG)





UNIS POUR LES VÉTÉRANS

-  Hôpital Sainte-Anne
-  Cliniques des blessures stress opérationnel
-  Itinérance

 **Faire un don**

www.DeRetourEnForce.ca
514 457-8484 • 1 877 711-8484

Êtes-vous dépendant aux nouvelles technologies?

En 2019, qui ne passe pas plusieurs heures par jour sur internet, les réseaux sociaux, le cellulaire, les jeux vidéo ou avec l'assistant personnel intelligent? La technologie est désormais bien ancrée dans nos habitudes de vie et la limite entre la dépendance et l'utilisation saine de ces technologies n'est pas toujours facile à déterminer.

La cyberdépendance se traduit par une utilisation des technologies qui engendre des difficultés chez l'individu. Elle amène un sentiment de détresse et des problèmes sur le plan psychologique, social et/ou professionnel. On retrouve cinq principaux types de cyberdépendances : activités sexuelles en ligne, transactions (enchères, achats en ligne), jeux vidéo, recherche d'informations et cyber-relations (réseaux sociaux, courriels, messages texte).

Pour savoir si notre utilisation des technologies est problématique, plusieurs signaux d'alarme sont à surveiller :

- Diminution de l'intérêt pour d'autres activités
- Changement d'humeur
- Problèmes de sommeil
- Manque d'hygiène personnelle
- Repas irréguliers
- Baisse de rendement

Quoi faire pour décrocher?

- Établir ses priorités
- Mettre des limites (temps, lieu)
- Prévoir du temps pour les activités sociales et familiales
- Se trouver des motivations (ex. : je ne veux plus être fatigué au travail, je ne veux pas mettre ma relation conjugale en danger...)

Apprenez-en davantage sur le sujet pendant la campagne de sensibilisation aux toxicomanies du 18 au 29 novembre.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Novembre 2019

PROMOTION DE LA SANTÉ

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

Le stress, ça se combat! Stress Take Charge!

12 et 13 novembre de 8h à 16h ou / or
Dec 2nd and 3rd - 8am to 4pm (English)

Gestion du stress

14 novembre, de 13h à 16h

Nutrition 101

15 novembre de 8h-12h

Bouffe santé / Top Fuel, Top Performance (2 jours/days)

18 et 19 novembre de 8h à 16h ou / or
Nov 25 and 26 - 8am to 4pm (English)

Force mentale et sensibilisation au suicide / Mental Fitness and Suicide Awareness

Nov 20th - 8am to 4pm (English)
11 décembre de 8 à 16h

Respect dans les FAC Respect in the CAF

21 nov. ou 5 déc., de 8h à 16h or
Nov 28th - 8am to 4pm (English)

Lecture des étiquettes

22 novembre de 9h à 12h

Prévention des blessures sportives

27 novembre de 13h à 16h

Toxicomanies 101 Substance Use 101

Nov 29th - 9am to 12pm (English)
13 décembre de 9h à 12h

Campagne de sensibilisation aux toxicomanies

18 au 29 novembre

Information 677-4000 poste 7102

L'autogestion

Optimiser ses entraînements

Savoir bien gérer ses entraînements et ressortir le meilleur de nous-même nécessite parfois le développement de nos habiletés de gestion personnelle ou autogestion. La notion d'autogestion fut étudiée principalement dans les entreprises, mais également dans le domaine de la santé.

Ce concept a amené des rétroactions positives de la part des participants par l'amélioration de leur performance au travail ou encore au niveau physique et mental. D'ailleurs, celle-ci peut tout aussi bien s'appliquer pour l'entraînement.

Cette compétence découle de trois étapes importantes dans lesquelles on veut améliorer nos aptitudes comportementales et émotionnelles à l'exercice grâce à un suivi régulier autant avec le professionnel qu'avec soi-même.

Avoir un plan d'entraînement

Avoir un plan détaillé qui va dans le même sens que l'objectif que vous vous êtes fixé est nécessaire pour votre réussite. Un professionnel formé dans le domaine du conditionnement physique et compétent dans la planification d'entraînement est un atout majeur pour votre gestion.

Par la suite, écrivez vos progressions (distance, durée, poids utilisés, etc.) pendant vos séances. De cette façon, vous recueillerez assez d'informations pour voir une différence et ainsi maintenir la motivation.

Créer et maintenir de nouveaux comportements

Nous savons que nos habitudes ont un impact clair sur la santé. Elles peuvent être bénéfiques (activité physique, alimentation saine) ou nuisibles (tabagisme, sédentarité).

La première étape du changement de comportement est de se remettre en question. Remplir un questionnaire sur les habitudes serait un bon point de départ.

La deuxième étape serait de s'informer par la documentation, les médias et auprès des professionnels de la santé. Afin de faciliter les choses, n'hésitez pas à consulter les entraîneurs PSP.

Adapter ses séances en

fonction de son humeur et de ses émotions

Il a été démontré que notre humeur a une influence (positive ou négative) sur nos performances. Il peut arriver par moment que notre motivation soit à zéro et que nous soyons moins performants qu'à l'habitude. Nous proposons alors deux astuces pour combattre le manque de motivation :

- Notez et comptabilisez les périodes dans lesquelles vous avez une baisse de performance due à notre humeur. Ensuite, rencontrez votre entraîneur et ajustez le plan d'entraînement.

- Faites des activités que vous aimez particulièrement les jours où vous avez une baisse de motivation. Par exemple, échangez votre entraînement de haut de corps par de la nage.

Pour vivre du succès à l'entraînement et maintenir vos nouvelles habitudes, prenez le temps de planifier votre démarche étape par étape.

Consultez l'équipe du conditionnement physique PSP.



Compétition

CF-18 TIR-À-LA-CORDE

Qui seront les grands champions 2019?

Défendez l'honneur de Bagotville et reprenez le trophée!

Tirer un CF-18 sur une distance de 20 mètres le plus rapidement possible. Les quatre meilleures équipes militaires ayant obtenu les temps les plus rapides affronteront ensuite les quatre meilleures équipes civiles en finale.



- Équipe: **10 personnes**
- Coût : **150 \$ par équipe**
- Date : **21 novembre 2019**
- Lieu : **HANGAR 7**
- Heure : **Midi (12 h)**
- Limite d'inscription : **15 novembre**

Inscription auprès des solliciteurs de la campagne du Fonds de charité de la base.
Faites vite, limite de 20 équipes!

Six ans après sa mise hors service à Bagotville

Le retour du radar d'approche de précision

Ces dernières semaines, la réinstallation d'un outil déjà connu par plusieurs membres de la base de Bagotville cause tout un branle-bas près des pistes et dans le bâtiment du centre de contrôle du vol aux instruments (CCVI).

Depuis quelques mois, les techniciens du 3 ESO travaillent avec des membres de BFC Goose Bay et des entrepreneurs civils à la réception et à la réinstallation du radar d'approche de précision.

Mieux connu sous son nom anglophone de Precision Approach Radar (PAR), ce système de guidage a vécu ses premiers jours à Bagotville dans les années 50 avant d'être mis hors service en 2013. Il a alors été remplacé par le système ILS (Instrument Landing System) qui était déjà en utilisation sur la piste d'atterrissage 29. Le même système a aussi été installé sur la piste 11 après la désactivation du PAR à Bagotville.

Il a été décidé de remettre en opération un système PAR à Bagotville en raison des nombreux avantages que celui-ci apporte pour le contrôle aérien et les pilotes. Grâce au PAR, les pilotes peuvent profiter d'une aide à l'approche lors d'une situation d'urgence ou durant des intempéries qui nuisent aux autres méthodes, obtenant ainsi une descente très précise guidée en toute sécurité par un contrôleur au sol.

Si l'aéronef a une panne électronique complète ou des problèmes avec son système de navigation, l'approche PAR est souvent la seule approche aux instruments disponibles et apporte d'abord un élément de sécurité aux opérations. L'arrivée de la console permet aussi une approche alternative en cas de bris des autres instruments d'approche.

Le radar de précision pourra être opérationnel dès le début décembre grâce aux longues heures consacrées sur



Les techniciens font en ce moment les dernières mises au point en vue de la mise en service dès décembre du nouveau système de radar d'approche de précision à Bagotville.

le projet par les techniciens et sera un atout indispensable pour tout le personnel impliqué dans les opérations de vol à Bagotville.

Pour se préparer au retour

du PAR, la section du contrôle aérien a envoyé quelques membres à l'École des opérations de contrôle aérospatial des Forces canadiennes (CFSACO) afin de les former avant leur proces-

sus d'entraînement sur la console à Bagotville. Quelques anciens contrôleurs reprendront aussi leur siège afin d'obtenir à nouveau une qualification reconnue à cette position.

The PAR back in service in December

A familiar object has attracted attention around the Bagotville airfield and Instrument flight rules control center in recent weeks. A team of technicians from Bagotville have been working alongside members from Goose Bay and civilian contractors for the past month on the arrival and installation of the precision approach radar, also known as "PAR".

The PAR was first installed in Bagotville in the 50s, having been taken down and re-serviced after 60 odd years of duty. It was replaced by an Instrument Landing System (ILS). The airfield was already equipped with one ILS on runway 29. It was

determined that it would be supplemented with an additional ILS on runway 11 once the PAR was taken down.

The PAR brings numerous advantages to both pilots and air traffic control personnel. Pilots can be guided more precisely in emergency situations and in inclement weather. The additional system will also provide an alternative approach in the event that other equipment becomes unserviceable.

Technicians are working long and diligent hours to ensure the serviceability of the PAR in due time. The PAR could be operational as early as December.



COMMISSIONAIRES  COMMISSIONNAIRES



Halloween au CRFM

Cette année encore, l'halloween au CRFM fut un franc succès! Lors de cette soirée sous le thème de la jungle effrayante, des jeux ont été organisés au gymnase pour amuser les plus petits tandis que les plus courageux, eux, ont eu droit à un labyrinthe de l'horreur qui en a fait crier plus d'un!

Près de 650 personnes de tous âges ont été accueillies et plus de 325 sacs de bonbons ont été distribués. Merci à tous les bénévoles qui ont contribué au succès de cette soirée.



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU



Retraite

Après trente ans de loyaux services, Mme Suzanne Aubin quitte ses fonctions de gestionnaire du comptoir postal de Bagotville pour une retraite largement méritée. Éric Gosselin, gestionnaire régional Est du Canada chez Canex, remet ici un certificat de reconnaissance à Mme Aubin. L'événement s'est déroulé le 31 octobre dernier au Canex de la base.



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ



Patrouille

Le 31 octobre dernier, les policiers militaires de la 23^e Ele PM ainsi que de la 2^e Escadre, ont contribué à la collecte sécuritaire des friandises de nos petits monstres, princesses et autres créatures dans le secteur des logements familiaux de la BFC Bagotville. Malgré le mauvais temps, les jeunes et moins jeunes ont profité de cette soirée en toute sécurité. Merci à tous de la part du commandant du 23^e Ele PM de Bagotville!



Voyage de rêve

Comme c'est maintenant devenu la tradition, une dizaine d'enfants de militaires de la BFC Bagotville ont eu la chance de vivre une expérience unique à Disney World en Floride grâce à l'équipe de bénévoles de Voyage de rêve.

Cette fondation, parrainée par les employés d'Air Canada, offre chaque année à plus de 150 enfants méritants ou ayant des difficultés particulières, un voyage de 24 heures au royaume de Disney. La Fondation réserve toujours quelques places pour les enfants de militaires.



Service d'aumônerie
CRFM — CSD

Souper de Noël Christmas Dinner

Le Service d'aumônerie, le CRFM et le CSD, soutenus par les communautés chrétiennes et les Amis de l'aviation, invitent les familles des militaires déployés, les familles éloignées des leurs durant la période des fêtes à participer à leur souper de Noël.

**Samedi 14 décembre
de 16 h à 20 h**

à la Grange (Barn) Édifice 16
GRATUIT

Les enfants sont évidemment les bienvenus (un menu spécial leur sera offert)

Réservez avant le 6 décembre

auprès du padre Lavoie au poste 7350
ou par courriel au
jonathan.lavoie@forces.gc.ca



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY



Op Enfants Noël

Après un an d'absence, l'opération Enfant-Noël était de retour cette année à Bagotville et ce retour est couronné de succès. Près de 100 boîtes-cadeaux en provenance de la BFC Bagotville seront acheminées à des enfants vivant dans des endroits du monde qui ne bénéficient pas de tout notre confort.

L'équipe de l'aumônerie, qui parraine le projet, a tenu à remercier l'équipe de bénévoles qui a organisé la campagne: Mme Hélène Tremblay, Mme Dominique Roy, cpl Charlanne Sarrazin, cplc Kim Mc Farlane et cpl Craig Casey.



Formation AFAST

Du 23 septembre au 4 octobre, la 2^e Escadre a procédé à l'entraînement d'une équipe d'appoint de reconnaissance et d'activation d'aérodrome, mieux connue sous l'acronyme anglais AFAST (de l'anglais Air Force Activation Surge Team).

Le cours AFAST est conçu pour développer une équipe à capacité adaptée et évolutive afin d'assurer son déploiement rapide, dans les 12 à 48 heures, au Canada ou à travers le monde en vue d'un déploiement éventuel et l'utilisation des ressources de l'ARC pour des opérations aériennes. Des équipes AFAST ont été déployées par la 2^e Escadre à plusieurs reprises pour les opérations Reassurance, Renaissance, Impact, Provision et Lentus.

Plantation et distribution d'arbres

Le BCE participe à la lutte aux changements climatiques

Le Bureau de conformité environnementale (BCE) a planté 315 arbres sur le territoire de la BFC Bagotville et en a distribué près de 2 150 pendant la période estivale.

Les arbres sont d'une richesse inestimable : ils séquestrent le carbone, absorbent les polluants atmosphériques, embellissent le paysage, créent de l'ombre, diminuent le bruit ambiant, etc. Leurs bienfaits sont donc considérables. Pour ces raisons, le BCE a encouragé la plantation d'arbres en distribuant près de 2 150 arbres lors du spectacle aérien en juin et pendant la Semaine canadienne de l'environnement en juin dernier. Ces initiatives ont permis de sensibiliser la communauté sur l'importance que jouent les arbres dans les milieux de vie urbains.

De plus, trois secteurs ont été ciblés pour des travaux de plantation durant la saison estivale. Chacun de ces lieux offrait un défi particulier et la plantation venait y solutionner différents problèmes.

Parc Lambert : protéger les lacs

L'équipe du BCE a revégétalisé la bande riveraine au Parc Lambert en y plantant plus de 90 arbres composés majoritairement

d'une grande diversité d'arbres feuillus, dont quelques essences à noix. Cette ceinture de végétation aux abords du plan d'eau permet de préserver la qualité de l'eau et favoriser la biodiversité en offrant un habitat propice pour la faune et la flore.

PHL Nord : réhabiliter un site

Les travaux de décontamination des sols et de réhabilitation du site effectués au nord du PHL ont grandement affecté le milieu. Des travaux ont donc été réalisés afin de renaturaliser le secteur par la plantation de végétaux indigènes, ce qui restaurera les écosystèmes dans les prochaines années. Afin de bonifier les plantations déjà effectuées, 215 arbres supplémentaires ont été plantés sur le site.

Stationnement B60 : lutter contre les îlots de chaleur

Généralement les îlots de chaleur se créent dans des secteurs urbanisés où il y a beaucoup de constructions et peu d'espaces verts. Les matériaux de construction (brique, asphalte, béton, etc.) absorbent les rayons solaires durant le jour et les diffusent sous forme de chaleur tout au long de la journée ce qui augmente grandement la température dans ces secteurs. La présence de végétation et d'espaces verts



L'équipe du Bureau de conformité environnementale pose fièrement près d'un lac du parc Lambert autour duquel plusieurs dizaines d'arbres ont été plantés cet été.

est primordiale pour lutter contre cet effet thermique.

Le BCE a utilisé les terre-pleins du stationnement au bâtiment B60 afin d'y planter six arbres matures pour contrer la diffusion

de chaleur tout en améliorant l'esthétique. En croissant, ces arbres créeront de plus en plus d'ombre et réduiront la température.

L'équipe du bureau de

conformité environnementale de la base est fière d'avoir effectué ces plantations, et s'engage à planter des arbres dans les prochaines années pour tous les avantages qu'ils apportent.

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**

ECB acts against climate change

The Environmental Compliance Bureau (ECB) planted 315 trees on the territory of CFB Bagotville and distributed nearly 2,150 during the summer.

Trees are invaluable: they sequester carbon, absorb atmospheric pollutants, beautify the landscape, create shade, reduce ambient noise, and so on. Their benefits are therefore considerable. For these reasons, the OFC encouraged tree planting by distributing nearly 2,150 trees at SAIB and during Canadian Environment Week last June.

These initiatives have raised the awareness of the community about the importance of trees in urban living environments.

In addition, three sectors were targeted for planting work during the summer, since each one met a particular problem. At Lambert Park, the BCE planted 90 trees to protect the lakes and riparian areas. Trees were also planted on the decontaminated land north of PHL. Finally, mature trees were added to the parking lot of Building 60 to limit the creation of a heat island.

Les membres soulignent ses 116 ans d'existence

Le 24 octobre 2019 marquait le 116^e anniversaire de la fondation du Corps des transmissions canadien (Milice), le premier Corps des transmissions indépendant et organisé de l'Empire britannique.

Le major Bruce Carruthers, de Kingston, en Ontario, a fait remarquer après la guerre des Boers (1899-1902) que le manque de communication avait considérablement réduit l'efficacité des champs de bataille des forces de l'Empire britannique. On a ensuite cherché à former les membres à l'art de la signalisation. Des drapeaux de sémaphore aux pigeons voyageurs en passant par les chiens messagers, en passant par les communications radar et par satellite avancées utilisées aujourd'hui, les membres de la branche des communications et de l'électronique (C &



Les membres de la branche des communications et de l'électronique ont partagé un gâteau aux couleurs de leur unité pour souligner leur anniversaire.

E) ont servi au pays et à l'étranger pour assurer des communications fiables aux opérations des FAC.

Aujourd'hui, avec une force effective totale (forces régulières et réserve) dépassant

les 7 500 membres, la branche continue de fournir un soutien vital aux opérations des FAC.

Chaque année, durant la semaine de cet anniversaire, des membres partout au Canada

se regroupent pour célébrer les réalisations accomplies et se tourner vers l'avenir. Le vendredi 25 octobre, des membres de la BFC Bagotville appartenant à la branche

C & E se sont réunis à la Barn pour souligner la « Semaine des C & E » avec une présentation de l'histoire et une coupe du gâteau de cérémonie.

C & E Branch anniversary

This past 24 Oct 2019 marked 116 years since the founding of the Canadian Signal Corps (Militia), the first independent organized Signal Corps in the British Empire. Maj Bruce Carruthers of Kingston ON, noted after the Boer War (1899-1902) that communications shortcoming severely diminished battle field effectiveness of British Empire Forces. It was then sought to train members in the art of signaling.

Today with total effective strength (regular force and reserve) exceeding 7,500 members the branch continues to provide vital support to CAF operations.

On Friday 25 Oct, C&E branch members of CFB Bagotville met at The Barn to recognize 'C&E Week' with a presentation on history and a ceremonial cake cutting.



Government of Canada

Gouvernement du Canada

VETERAN FAMILY PROGRAM

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



LE 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

The Veteran Family Program supports medically releasing Canadian Armed Forces members, medically released Veterans and families. If you are transitioning visit your local Military Family Resource Centre, CAFconnection.ca, or call the Family Information Line at 1-800-866-4546.

Ce programme appuie les militaires en voie de libération pour des raisons médicales, les vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille. Si vous êtes en transition, visitez ConnexionFAC.ca ou votre centre de ressources pour les familles des militaires, ou appelez la Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546



Des performances remarquables au plan international

Des athlètes de haut niveau!

Selon Jonathan Lelièvre, spécialiste en psychologie du sport et de la performance, le succès d'un athlète repose sur l'équation de quatre éléments soit : la technique, la tactique, le physique et la psychologie. Au cours des derniers mois, les membres de la BFC Bagotville qui se distinguent dans différents sports sont de plus en plus nombreux.

Le 12 octobre dernier, M. Jean-Claude Duguay, technicien de 1^{re} ligne et d'entretien préventif employé au Détachement des opérations immobilières de Bagotville (DOIB), participait au championnat international d'OCR (style Ironman) à Londres en Angleterre. Il a terminé 1^{er} au classement canadien et 8^e au classement mondial pour son groupe d'âge dans la discipline la plus difficile de ce

championnat, la course individuelle de 15 km.

Depuis son inauguration en 2014, les Championnats du Monde OCR ont été les premiers championnats du monde indépendants du sport de course à obstacles. Chaque année, ces événements attirent des athlètes de plus de 65 pays et rassemblent des compétitions de niveaux professionnels et amateurs.

Les formats de compétition comprennent des courses de 100 mètres sprint, 3 kilomètres, 15 kilomètres et des courses d'endurance de 24 heures.

Plus de 2 000 participants se sont joints à la compétition où le taux d'achèvement est d'à peine 35 %, ce qui rend la réussite de M. Duguay encore plus significative.

Incontestablement, M. Jean-Claude Duguay maîtrise les éléments de la formule. En plus d'être un professionnel accompli, sa réussite démontre qu'il est un athlète complet et performant. Sa prochaine mission est de remporter une médaille d'or au prochain championnat qui se tiendra à Stratton, au Vermont, aux États-Unis, en octobre 2020.

Une autre athlète, la lieutenant Mélanie Giroux, a aussi très bien fait au cours des dernières semaines. Lors d'une compétition de figure à Phoenix en Arizona, sa performance sur la scène de l'International Physique League lui a permis de conserver son classement parmi les professionnelles de la ligue. La Lt Giroux est officier logistique à l'Escadron 425.



M. Jean-Claude Duguay du DOIB a laissé sa marque en octobre au championnat international d'OCR à Londres au Royaume-Uni.

High level athletes from Bagotville

On October 12th, Mr. Jean-Claude Duguay, a first-line and preventive maintenance technician employed by the Bagotville Realty Operations Detachment (DOIB) participated in the International OCR Championship (Ironman style) in London, England. He finished 1st in the Canadian rankings and 8th in the world ranking for his age group in the most difficult discipline of this championship, the individual race of 15 km.

joined the competition with a completion rate of just 35%, making Duguay's success even more meaningful.

Another athlete, Lieutenant Mélanie Giroux, has also done very well in recent weeks. At a figure competition in Phoenix, Arizona, his performance on the International Physique League's stage allowed him to maintain his rank among the league professionals. Lt Giroux is a logistics officer with 425 Squadron.

the PSP Team in Bagotville, Claudie Descoteaux, reminds members who train for performance sports and not just for competitions in the Canadian Armed Forces can count on the support of the PSP team. A team of professionals can advise them to achieve their goals.

Members are also invited to share their thoughts by sending some photos and related information by e-mail (+gymnase.bagotville@gorces.gc.ca) to the PSP team to make it promotion.

More than 2,000 participants

The Fitness Coordinator at



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

La coordonnatrice au conditionnement physique au sein de l'Équipe PSP, de Bagotville, Claudie Descoteaux, rappelle que les membres qui s'entraînent pour des sports de performance et pas uniquement pour des compétitions au sein des Forces armées canadiennes peuvent compter sur le soutien de l'équipe PSP. Une équipe de

professionnels peut les conseiller pour atteindre leurs objectifs.

Les membres sont aussi invités à faire part de leurs bons coups en envoyant quelques photos et l'information qui s'y rattache par courriel (+gymnase.bagotville@gorces.gc.ca) à l'équipe PSP afin d'en faire la promotion.

JOUEZ PRUDEMMENT^{MC}

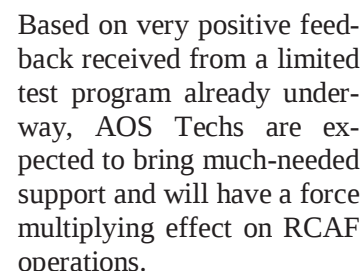
Les enfants amputés qui ont perdu
un membre en raison d'un accident
ont un important message de prudence
à transmettre à leurs pairs :
« Repérez les dangers avant
de commencer à vous amuser! »

Pour en savoir plus ou obtenir des ressources
sur la prévention, rendez-vous à
amputesdeguerre.ca/jouez-prudemment.



Les Amputés de guerre

Considérant la rétroaction positive obtenue dans le cadre d'un programme d'essai limité qui est en cours, nous nous attendons à ce que les Tech SOA offrent un soutien indispensable et à ce qu'ils aient un effet multiplicateur de force sur les opérations de l'ARC.



Les jeunes complètent leur travail de création juste à temps pour l'hiver

Un peu de poésie sur les murs de la clinique

Les membres de la Maison des jeunes de La Baie ont complété au cours des dernières semaines le projet d'embellissement du département de santé mentale du 25^e Centre de services de santé des Forces canadiennes de Bagotville.

Le projet, débuté en juin 2018, avait pour but de peindre des fresques sur les murs de béton qui sont visibles des fenêtres des bureaux des intervenants. Ce qui était au départ des murs de béton gris et sans vie s'est transformé, grâce à l'implication et à la collaboration de la Maison

des jeunes de La Baie, en une superbe œuvre qui améliore le décor visuel des intervenants et des clients du département de santé mentale.

Le projet aura nécessité plus de 200 heures de travail au total pour créer trois grandes fresques. Les jeunes ont choisi de représenter de façon artistique les trois éléments des FAC, soit la marine (murale des bélugas), l'armée (murale des quatre saisons) et l'aviation (murale des outardes).

Pour la murale des bélugas, l'inspiration provient d'un cétacé et d'un céphalopode qui représentent bien notre région, soit le béluga et la sépiole à paupière. Le béluga a une résilience à toute épreuve. Ils sont menacés d'extinction depuis des années et ils arrivent à combler leurs besoins là où ils se trouvent pour survivre. Un autre trait important de ce cétacé est sa sociabilité. Ils préfèrent voyager et vivre en groupe, parfois plus restreint, parfois plus nombreux. D'autant plus qu'étant l'un des plus haut placés dans la chaîne alimentaire, ils sont un bon indicateur de la santé générale de l'environnement marin. C'est pourquoi les bélugas et les sépioles sont liés ensemble, l'un ne peut vivre sans l'autre.

La murale des quatre saisons, reliées entre elles, représente le fil du temps et les étapes que nous pouvons traverser dans nos vies. Chacun d'entre nous traverse des moments plus difficiles, mais nous savons que les beaux jours reviendront et que nous les apprécierons comme le soleil qui revient après la pluie afin de réchauffer nos cœurs.

Pour la murale des outardes, la maison des jeunes a choisi de mettre à l'avant-scène la bernache canadienne. Animal familier de nos paysages

d'automne, la bernache est riche en symbolique.

Souvent associées au respect de l'autre, les bernaches symbolisent également le dialogue, l'entraide et le partage. Lors de leur migration annuelle, les bernaches adoptent une formation de vol en V. Ainsi positionnées, les bernaches du devant absorbent une plus grande résistance que celles vers l'arrière de la formation. Lorsque les premières sont épuisées et plus vulnérables, celles du devant passent le flambeau à celles du derrière. De sorte que le groupe, en cohésion naturelle, se soutient tout le long du périple.

Le processus de guérison est un périple; une migration d'un état d'esprit vers un autre. Au cours de ce grand voyage vers soi, nous pouvons parfois avoir le sentiment d'être derrière, de perdre contact avec l'action ou encore, d'être plus vulnérable. La réalité est souvent plus douce qu'elle ne paraît.

Le 25^e C Svc S (Bagotville) a cru qu'il était bien d'offrir cette opportunité à des jeunes de la région qui sont en contact avec la population militaire. Cette action avait aussi pour but d'aider les jeunes à tisser des liens avec la communauté tout en les aidant à s'accomplir dans leur développement et leur engagement social.

Maintenant que le projet est terminé, les échos positifs affluent. Les membres du personnel affirment avoir une meilleure perception de la clientèle sur les lieux de rencontre et un environnement plus agréable pour eux.

Ce projet a permis de tisser des liens durables entre civils et militaires grâce à un partenariat avec un organisme communautaire local bien reconnu.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Les artistes de la Maison des jeunes de La Baie étaient fières de poser devant leur création enfin complétée.

Frescoes are completed

In recent weeks, members of Maison des jeunes de La Baie have completed the beautification project for the Department of Mental Health at the 25th Canadian Forces Health Service Center in Bagotville.

The project, which began in June 2018, was designed to paint frescoes on concrete walls that are visible from the windows of the interveners' offices. What started out as gray and lifeless concrete walls has been transformed, thanks to the involvement and collaboration of the La Baie Youth Center, into a superb work that enhances the visual décor of the speakers and clients from the Department of Mental Health.

The project took over 200 hours of work to create three large frescoes.

This project has created lasting links between civilians and the military through a partnership with a well-known local community organization.

It's your
financial future
TAKE IT ON!

C'est votre
avenir financier
**PRENEZ-LE
EN MAIN!**

NOVEMBER
is Financial Literacy Month

ENTER our 50th anniversary
contest. You could **WIN \$5,000!**
Plus, \$15,000 in additional cash
prizes to be won.

Enter at | Inscrivez-vous à

NOVEMBRE
est le mois de la littératie financière

PARTICIPEZ à notre concours
du 50^e anniversaire pour courir la
chance **GAGNER 5000 \$** en plus
de 15 000 \$ de prix en argent.

SISIP50contest.com

SISIP.com

Contest runs October 1 to November 30, 2019.
Contest rules available at SISIP50contest.com.
Le concours est en vigueur du 1^{er} octobre au
30 novembre 2019. Les règlements sont
affichés à SISIP50contest.com.

FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL
50
YEARS
ANN

OPEN-HOUSE
(All locations) November 20
1000hrs to 1400hrs
JOURNÉE PORTES OUVERTES
à toutes nos succursales
le 20 novembre de 10 h à 14 h



Le légendaire
Restaurant-bar

POUR SOULIGNER LES 40 ANS
DE LA CÔTE DE BOEUF DU CHEF JEAN-LUC

ON VOUS L'OFFRE AU PRIX D'ANTAN!

UN GRAND CLASSIQUE À REDÉCOUVRIR

Qualité AAA +

8 oz.....	20	27
10 oz.....	25	28
12 oz.....	30	38

Pour réservation : 418 543-6120

1080, boul. Talbot, Chicoutimi (Québec) G7H 4B6



Lisez

le **VORTEX**
de Bagotville

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

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Cpl Laugh



Cpl Lynk



Sgt Gonthier



Sgt Hickey



Cplc Lavoie



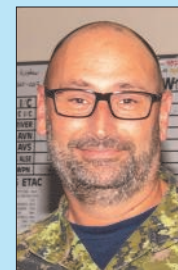
Cplc Sauriol



Cplc Charette



Sgt Maranda



Sgt Savard



Cplc Aspirot



Cpl Huard



Cpl Dubé



Cpl Gosselin



Cpl Shepherd



Cpl Gagnon

* 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.

BASKETBALL

ÉQUIPE REPRÉSENTATIVE / BASE TEAM

PRATIQUES

RÉGIONAL / REGIONAL

LUNDI / MONDAY
MERCREDI / WEDNESDAY

BAGOTVILLE

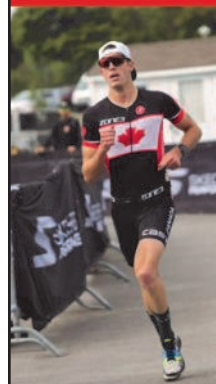
16H00

17 AU 20 FÉVRIER 2020
FEBRUARY 17th TO 20th, 2020

POUR INFORMATION / FOR INFORMATION

STÉPHANE LAVOIE, COORD. SPORTS
stephane.lavoie@forces.gc.ca - T: 418-877-4000 ext. 7253

MARATHON D'OTTAWA / OTTAWA RUN



Race Distance	Marathon		Half Marathon		10km		5km	
	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female
Under 19	3:15:10	3:35:32	1:32:40	1:45:17	42:24	48:17	20:37	23:26
20-24	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:44:17	42:24	48:09	20:37	23:26
25-29	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:30	42:24	48:09	20:37	23:26
30-34	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:31	42:24	48:09	20:40	23:26
35-39	3:16:08	3:36:34	1:33:09	1:44:31	42:48	48:30	21:03	23:36
40-44	3:20:41	3:41:37	1:35:17	1:47:04	44:00	49:35	21:46	24:04
45-49	3:28:44	3:50:41	1:39:08	1:51:23	45:46	51:30	22:34	24:57
50-54	3:37:47	4:04:22	1:43:25	1:57:42	47:42	54:23	23:25	26:13
55 & over	3:47:40	4:20:40	1:48:07	2:05:10	49:47	57:50	24:20	27:43

CHAMPIONNAT NATIONAL / NATIONAL CHAMPIONSHIP
OTTAWA - 22 - 24 MAI 2020
OTTAWA - MAY 22ND TO 24TH 2020

INSCRIPTION AVANT VENDREDI 6 DÉC / REGISTRATION BEFORE FRIDAY DEC 6TH

POUR INFORMATION / FOR INFORMATION

STÉPHANE LAVOIE, COORD. SPORTS
stephane.lavoie@forces.gc.ca - T: 418-877-4000 ext. 7253

INFO-MESS — novembre — décembre 2019

MESS DES OFFICIERS

Novembre

Vendredi 15 — Café du commandant 2 Ere (Snake Pit)

Jeudi 21 — Café des membres (Grand salon)

Vendredi 22 — Café du commandant 2 Ere (Snake Pit)

Vendredi 29 — Café du commandant 2 Ere (Snake Pit)

Vendredi 29 — Luncheon (Snake Pit)

Vendredi 29 — Assemblée générale (Grand salon)

Décembre

À venir

MESS DES ADJ/SGTS

(Salle Kitty Hawks)

Novembre

Jeudi 14 — Café du chef

Vendredi 29 — Assemblée générale

Décembre

À venir

MESS DES RANGS JUNIORS

Novembre

Jeudi 14 — Café du chef (salle Renaissance)

Vendredi 15 — DMCV (salle Renaissance)

Samedi 16 — Soirée du mess (salle Renaissance)

Vendredi 29 — DMCV (salle Renaissance)

Vendredi 29 — Assemblée générale (Salle à dîner Rg Jr)

Décembre

Vendredi 6 — DMCV (salle Renaissance)

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

* Fermée les jeudis 14 novembre et 19 décembre

novembre — décembre

Pour plus d'information contacter le CRFM au 418-677-7468

Dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
				14 P.D. Day Parents-enfants : bricolage Atelier « Seul à la maison » Soirée reconnaissance des bénévoles Teen Town: soirée reconnaissance des bénévoles	15 P.D. Day Teen Town : activités libres	16 Teen Town : tournoi Mario Kart
17	18 Journée pédagogique Rives-du-Saguenay	19 Parents-enfants : jeu libre Draco Journée internationale de l'homme Teen Town : activités libres	20 Parents-enfants : bricolage Journée des hommes Teen Town : activités libres	21 Parents-enfants : gymnase Teen Town : sports PSP	22 Teen Town : cupcake	23 Période de répit (12 h à 16 h) Teen Town : Aquafun
24	25 Activité 7-8 ans : pizza et film	26 Parents-enfants : jeu libre Teen Town : activités libres	27 Parents-enfants : bricolage Teen Town : activités libres	28 Parents-enfants : gymnase Soirée thématique: saines habitudes hivernales Teen Town : sports PSP	29 Teen Town : décorons pour le temps des fêtes	30 Teen Town : fermé
1^{er} décembre	2	3 Parents-enfants : jeu libre Draco Teen Town : souper « on jase »	4 Parents-enfants : bricolage Teen Town : activités libres	5 Parents-enfants : gymnase Teen Town : sports PSP	6 Journée pédagogique / P.D. Day Cours de Gardiens avertis Teen Town : PÉDAGO et soirée invente ta limonade	7 Période de répit (12 h à 16 h) Teen Town : activités libres
8	9	10 Parents-enfants : jeu libre Ateliers Draco Teen Town : activités libres	11 Parents-enfants : bricolage Teen Town : activités libres	12 Teen Town : sports PSP	13 Teen Town : jouons au loup-garou	14 Teen Town : Noël—échange de cadeaux

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



LA JUNGLE EFFRAYANTE
THE FRIGHTFUL JUNGLE

HALLOWEEN AU CRFM !
HALLOWEEN AT THE MFRC!

REMERCIEMENTS

Nous aimerions remercier chaleureusement notre équipe de bénévoles dévoués ainsi que nos précieux partenaires. L'évènement fut un franc succès !





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



— VOUS OFFRE —

UN RABAIS MILITAIRE

— DE 600\$ —



DÉTAIL DE L'OFFRE:

- LE RABAIS MILITAIRE EST D'UNE VALEUR DE 600 \$.
- CETTE OFFRE EST VALABLE POUR TOUS LES MILITAIRES ACTIFS, DE LA RÉSERVE ET VÉTÉRANS. (CADETS EXCLUS), AINSI QU'À LEUR CONJOINT(E) ET AUX MEMBRES DE LEUR FAMILLE VIVANT À LA MÊME ADRESSE.

CETTE OFFRE EST POUR UNE DURÉE LIMITÉE DÉTAILS EN CONCESSION.