

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 15 Numéro 12

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

DÉCEMBRE 2020

Suivez le père Noël à la trace

NORAD
SUR LA PISTE DU PÈRE NOËL

pages 2 et 3

Le cplc Steeve Picard est choisi entraîneur de l'année pour l'ARC... page 6

Démonstration de générosité record pour le Panier du bonheur... page 11

Le Programme plein air hiver 2020-21 est bonifié de 50 %... pages 7,12,13,14

OBTENEZ JUSQU'À

100\$ DE REMISE*

À L'ACHAT DE QUATRE PNEUS GOODYEAR^{MD} OU DUNLOP^{MD} SÉLECTIONNÉS

OFFRE VALIDE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2020

Possibilité de financement en collaboration avec

PNEUS+ MÉCANIQUE

Garage Jean-Pierre Tremblay

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

* En carte MasterCard Prépayée - Passez nous voir pour tous les détails de cette promotion

Pour une 65^e année consécutive

Lancement de l'opération NORAD

Même si les célébrations se feront en plus petits groupes pour la période des fêtes qui arrive à grands pas, le père Noël aura tout de même beaucoup de boulot pour distribuer les millions de cadeaux qui se retrouveront au pied des sapins dans les prochaines semaines.

Par **Eric Gagnon**
Rédacteur en chef
Le Vortex

C'est pour cette raison que l'équipe du NORAD poursuivra la tradition malgré la pandémie et escortera le bedonnant vieillard tout au cours de sa grande tournée.

Poursuivant ainsi la mission entreprise il y a 65 ans par son prédécesseur, le Commandement de la défense aérienne continentale (CONAD), le NORAD suivra le père Noël à la trace le 24 décembre grâce à une



La version 2020 du site Internet de l'opération du NORAD Sur la piste du père Noël regorge de contenu pour toute la famille. Le 24 décembre, il sera en plus possible de suivre le père Noël à la trace en direct sur le site www.noradsanta.org.



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 Benoît Bisson (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 disponible en version numérique au www.vortexbagotville.com au www.facebook.com/VortexBagotville et sur pressreader.com

Prochaine publication: 14 janvier 2021
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 22 décembre 2020

panoplie d'équipements spécialisés.

Réseau de satellites, radars de grande puissance et avions de chasse seront mis

à contribution pour permettre à tout le monde de suivre en temps réel les déplacements du père Noël dans quelques jours avec le déclenchement de l'opération

NORAD sur la piste du père Noël.

Jeunes et moins jeunes peuvent d'ailleurs, depuis le 1^{er} décembre, voir le dé-



Le commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, le mgén Eric Kenny, fera connaître le lundi 14 décembre, le nom des deux pilotes et des techniciens qui prendront part à l'édition 2020 de l'opération NORAD sur la piste du père Noël.

Sur la piste du père Noël

compte nous séparant de la grande nuit par le biais du site Internet noradsanta.org. C'est aussi sur ce site qu'il sera possible de suivre la tournée le 24 décembre.

En attendant, la page mise à jour par l'équipe du NORAD regorge d'information intéressante sur le NORAD, le pôle Nord et le père Noël. On y retrouve une section remplie de jeux et d'activités pour le temps des fêtes. On peut aussi visionner plusieurs [vidéos](#) sur le père Noël et le NORAD. On peut même écouter de la musique et lire des contes de Noël en attendant le grand départ du traîneau.

En tant que membre du NORAD, l'Aviation royale canadienne s'est jointe à l'o-



pération NORAD sur la piste du père Noël il y a bien longtemps et cette année ne fera pas exception à la règle.

Le major-général Eric Kenny, commandant de la 1^{re} Division aérienne du Canada, annoncera officielle-

ment le lundi 14 décembre le nom des deux pilotes et des deux techniciens de la 3^e Escadre qui prendront part cette année à l'opération.

Leur mission commencera dans la soirée du 24 décembre, alors que les systèmes de détection du NORAD seront en alerte pour confirmer l'arrivée imminente du traîneau avec à sa tête Rudolph, dont le nez est détectable à des milliers de kilomètres.

Dès qu'ils recevront cette confirmation, les pilotes sélectionnés aux commandes de deux chasseurs CF-18 quitteront la BFC Bagotville pour aller accueillir le père Noël en territoire canadien et l'escorter tout au cours de sa tournée de cadeaux.

D'ici là, surveillez toutes les nouvelles sur l'opération NORAD sur la piste du père Noël en visitant le site Internet de l'opération au www.noradsanta.org.

Operation NORAD Track Santa is launched

Even if the celebrations will be done in smaller groups for the fast approaching holiday season, Santa will still have a lot of work to distribute the millions of gifts that will end up at the bottom of the trees in the coming weeks.

That's why the NORAD team will continue the tradition despite the pandemic and escort the paunchy old man on his grand tour.

Continuing the mission undertaken 65 years ago by its predecessor, the Continental Air Defense Command (CONAD), NORAD will follow Santa Claus on December 24 with panoply of specialized equipment.

A network of satellites, high-powered radars and fighter jets will be put to use to allow everyone to follow Santa's movements in real time in a few days with the launch of Operation NORAD Track of Santa.

Young and old alike can, since December 1, see the countdown to the big night through the noradsanta.org website. It is also on this site that it will be possible to follow the tour on December 24th.

In the meantime, the Web page created by NORAD team is full of interesting information on NORAD, the North Pole and Santa Claus.

There is a section filled with games and activities for the holidays. You can also watch several videos on Santa Claus and NORAD. You can even listen to music and read Christmas stories while waiting for the sleigh to depart.

As a member of NORAD, the Royal Canadian Air Force joined Operation NORAD Track Santa a long time ago and this year will be no exception.

Major-General Eric Kenny,

commander of 1 Canadian Air Division, will officially announce on Monday, December 14, the names of the two pilots and two technicians from 3 Wing who will take part in the operation this year.

Their mission will begin on the evening of December 24, when NORAD detection systems will be on alert to confirm the imminent arrival of the sled with Rudolph at its head, whose nose can be detected thousands of miles away.

As soon as they receive this confirmation, the pilots selected at the controls of two CF-18 fighters will leave CFB Bagotville to welcome Santa Claus on Canadian soil and escort him throughout his gift tour.

Until then, keep an eye out for all the news on Operation NORAD Track Santa at www.noradsanta.org

RESTAURANT
TERRASSE
La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

Notre restaurant est fermé jusqu'à nouvel ordre en raison de la pandémie de COVID-19.
Nous serons de retour dès que possible.

Merci à tous pour votre soutien en 2020
Joyeux Noël et bonne année!

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Joyeux Noël au nom de la 2^e Escadre

C'est avec plaisir que l'adjudant-chef Sullivan et moi-même profitons de cette occasion pour souhaiter à tous les membres civils et militaires de la 2^e et de la 3^e Escadre un joyeux Noël et une bonne année.

L'année 2020 fut pleine de défis pour la 2^e Escadre. Malgré la COVID-19, nous avons continué ensemble à préparer le terrain pour le succès de l'Aviation royale canadienne (ARC), tant sur la scène internationale que canadienne.

Qu'il s'agisse de diriger des forces opérationnelles aériennes au pays dans le cadre d'opérations NORAD, de reconnaissances d'aérodromes dans le Nord canadien ou nous déployer à l'étranger comme en Roumanie, en Ouganda, et au Panama, la 2^e Escadre a su faire preuve d'un professionnalisme qui témoigne véritablement que nous sommes devenus le fer de lance de l'ARC.

Nous avons pu surmonter les défis, réussir et exceller tout en effectuant ces opérations grâce aux efforts soutenus et le dévouement de l'équipe de la Base des Forces canadiennes Bagotville. Ces accomplissements remarquables ne sont pas le fruit du hasard ou de la chance. Au contraire, c'est grâce au travail acharné de nos membres que nous avons su bâtir une telle réputation d'excellence.

Ces réussites auraient été impensables sans le sacrifice de nos membres qui ont passé du temps loin de chez eux. Nous vous invitons donc à réfléchir à l'excellent travail que vous avez accompli au cours de la dernière année, tout en demeurant en santé, et à remercier vos proches qui se sont occupés de tout pendant votre absence de la maison.

Nous avons également une pensée spéciale pour tous nos membres qui seront déployés, ou en isolement, loin de leur famille pendant cette période de fête, car ce n'est que par leur sacrifice que nous pouvons être parmi les nôtres.

Enfin, profitez de ce temps pour vous reposer et vous ressourcer, car nous sommes convaincus que l'année 2021 nous apportera de nouveaux défis uniques à relever. Joyeux Noël et bonne année à la grande famille de la BFC Bagotville et à tous les Phénix passés, présents et à venir!



Merry Christmas from 2 Wing

It's with great pleasure that Chief Warrant Officer Sullivan and I take this time to wish all 2 Wing and 3 Wing military and civilian members a very Merry Christmas and a Happy New Year.

This has been quite a year for all of us, as together we faced a global pandemic but yet continued to set the stage for the RCAF's success both internationally and across Canada. Whether it was leading Air Task Forces at home during NORAD Ops or Northern Recces, or deployed abroad in Romania, Uganda, or Panama you continually displayed the professionalism that is truly indicative of 2 Wing's ascent as the spearhead of the RCAF.

We were able to overcome all challenges, succeed, and excel while executing these operations only through the CFB Bagotville team's hard work and dedication. These remarkable achievements did not just happen

through luck or hope. On the contrary, it is on our people's backs that we have protected and maintained our reputation of excellence.

These successes evidently did not come without a cost in time away from home, so please reflect on all the great work you have accomplished over this past year and thank and appreciate your loved ones that kept everything in order while you were away from home. Let us not forget those members who will be away or isolated from their families during this festive season, as it is only through their sacrifices that we are all able to be with ours.

Lastly, use this time to rest and recharge as we are sure 2021 will bring a whole new set of unique challenges for us to overcome. Merry Christmas and Happy New Year to the greater CFB Bagotville family, and to all past, present and future Phoenixes!



Profitez du temps des fêtes

En ce temps tout à fait spécial de l'année, c'est avec un immense plaisir que nous offrons nos vœux les plus sincères à tous les membres de la grande famille de la Base de Bagotville.

Malgré une année remplie de défis, nous devons célébrer le bon travail accompli pour soutenir les opérations tant au Canada qu'à l'étranger. Nous vous remercions pour votre dévouement, patience et professionnalisme.

Nous savons fort bien que les derniers mois ont été éprouvants et qu'ils ont causé du stress additionnel sur nos êtres les plus chers qui sont au service également malgré qu'ils ne portent pas l'uniforme. L'amour et le soutien de la famille sont absolument essentiels à nos accomplissements. Sans eux, nous ne pourrions opérer de façon optimale.

Oui, le temps des fêtes sera différent. Les restrictions sanitaires font en sorte que nous ne pouvons pas faire de gros réveillons. Cependant, cela ne vous empêche toutefois pas de passer de beaux moments avec ceux qui habitent avec vous et faire des célébrations virtuelles avec vos familles et amis. Nous vous demandons tous d'être de bons « ailiers ». Soyez à l'écoute, veillez sur vos coéquipiers(ères) et trouvez à tout prix un moyen de rester en contact même si ce n'est que virtuellement – sachez que vous n'êtes pas seul. La distanciation n'est pas une raison d'être seul. Rechargez vos batteries à la maison, faites-vous de beaux soupers et profitez de l'air frais!

Le programme plein air des PSP est là pour vous, profitez-en pour tirer parti de notre belle région et de la nouvelle neige tombée. Une foule d'activités vous sont offertes à prix réduit pour que vous puissiez vous amuser. Par contre, restez prudent! Avec le système de santé qui est surchargé, ce n'est pas le moment de se blesser.

Pour ceux et celles qui seront en devoir durant cette période des fêtes, que ce soit au pays et à l'étranger, vous et vos familles avez une place toute particulière dans nos pensées et nos cœurs. Nous reconnaissons le sacrifice effectué afin de garder en sécurité notre pays, ses gens et ses valeurs.

Peu importe votre foi ou vos croyances, nous espérons que vous saurez bénéficier de la force transmise par les messages de paix et de joie que cette période nous apporte. Nous souhaitons que vous tous, incluant vos familles, passiez un très beau temps des fêtes et aspirons à ce qu'il y a de meilleur pour la nouvelle année.

Prenez bien soin de vous et vos proches, et revenez-nous en santé!



Colonel Normand Gagné Adjudant-chef Pascal Turcotte

Enjoy your Holiday Season

In this very special time of the year, it is with great pleasure that we offer our most sincere wishes to all the members of the large Bagotville family.

Despite a challenging year, we must celebrate the great work that you have accomplished to support operations, either domestically or internationally. We thank you for your dedication, patience and professionalism.

We know full well that the past few months have been trying and putting additional stress on our loved ones who serves as well as us even if they are not in uniform. The love and support of all family members are absolutely essential to our accomplishments; without them, we could not operate optimally.

Yes, this holiday season will be different. Sanitary restrictions mean that we cannot have gatherings. However this does not prevent you from spending beautiful moments with those who live with you, nor does it stop you from having several virtual celebrations with your families and friends. We ask you to be good "wing-man/woman". Listen, watch over your teammates. Find a way to

connect at all costs, even if it's only virtually - know that you are not alone. Distancing is not a reason to be alone. Recharge your batteries at home, have nice dinners and enjoy the fresh air!

The PSP outdoor program is there for you, take the opportunity to enjoy our beautiful region and the new snow. A host of activities is available to you at reduced price so you can have fun. On the other hand, be careful! With the healthcare system stretched to its limits, now is not the time to hurt yourself.

For those on duty this holiday season, both at home and abroad, you and your families have a special place in our thoughts and hearts. We recognize the sacrifice made to keep our country, its people and its values safe.

No matter your faith or your beliefs, we hope you will benefit from the strength transmitted by the messages of peace and joy that this period brings to us. We wish you and your families a very happy Holiday season and all the best for the New Year. Take good care of yourself and your loved ones, and come back to us healthy!

Le cplc Steeve Picard entraîneur de l'année de l'ARC

Le caporal-chef Steeve Picard, de la section d'imagerie de la BFC Bagotville, a été choisi au titre d'entraîneur de l'année au sein de l'Aviation royale canadienne en marge du gala virtuel du Mérite sportif des FAC tenu à la fin novembre.

Le cplc Picard est arrivé à Bagotville en 2009 et il s'est immédiatement joint à l'équipe représentative de badminton de la base. Après deux ans, il en est devenu l'entraîneur. Au cours de toutes ces années, son nom a été proposé à plusieurs reprises lors de l'appel de nominations pour le Mérite sportif des FAC, mais n'avait jamais réussi à se rendre jusqu'au sommet.

« J'ai été surpris d'apprendre que j'avais été choisi. Je suis très content. Ça fait longtemps que mon nom est proposé, mais cette fois j'ai finalement gagné. J'en suis très fier! », a lancé le principal intéressé lors d'une entrevue



Le cplc Steeve Picard a été choisi entraîneur de l'année pour l'Aviation royale canadienne, mais il est avant tout un grand passionné de badminton.

diffusée sur les médias sociaux quelques jours après l'annonce de son titre.

Le cplc Picard est un passionné de badminton depuis longtemps. En tant qu'entraîneur à Bagotville, il a mis en place un programme d'entraînement qui mise à la fois sur le perfectionnement des techniques et le jeu. Ses deux séances d'entraînement hebdomadaires sont d'ailleurs divisées en deux parties égales. La première heure est consacrée à la pratique de techniques et la seconde partie est réservée au jeu. « De cette façon on garde l'intérêt et le plaisir de jouer », explique l'entraîneur.

« Le badminton est un sport facile à apprendre. J'invite

tout le monde à l'essayer. Pour moi, c'est une passion. Les matins d'entraînement, je me lève en disant que j'ai de la chance de pouvoir transmettre cette passion à d'autres. Sans compter que je contribue un petit peu à ma façon à améliorer la condition physique des membres et que j'ai un impact positif sur les opérations des FAC », ajoute le cplc Picard.

Son humour et son dynamisme ne sont certainement pas étrangers au succès qu'il connaît comme entraîneur.

En terminant, le cplc Picard a tenu à remercier ses coéquipiers sans qui il ne pourrait réaliser son travail d'entraîneur.

Mcpl Picard RCA's Coach of the Year

Master Corporal Steeve Picard, CFB Bagotville Imagery Section, was selected as the Royal Canadian Air Force Coach of the Year in conjunction with the CAF Sports Awards virtual Gala at the end of November.

MCpl Picard arrived in Bagotville in 2009 and immediately joined the base badminton representative team. After two years, he became its coach. Over the years, his name was nominated several times in the CAF Sports Awards Call for Nominations, but never made it to the top.

"I was surprised to learn that I had been chosen. I am very happy. My name has been on the list for a long time, but this time I finally won. I am very proud of it! The main person said in an interview broadcast on social media days after the announcement of his title.

MCpl Picard has been passionate about badminton for a long time. As a coach at Bagotville, he has put in

place a training program that focuses on both perfecting technique and playing. His two weekly training sessions are divided into two equal parts. The first hour is devoted to practicing techniques and the second part is reserved for the game. "This way you keep the interest and the pleasure of playing," explains the coach.

"Badminton is an easy sport to learn. I invite everyone to try it. For me it's a passion. On training mornings, I wake up saying how lucky I am to be able to pass this passion on to others. Not to mention that I contribute a little bit in my own way to improving the physical condition of members and having a positive impact on CAF operations," adds MCpl Picard.

His humor and dynamism are certainly no strangers to his success as a coach.

In closing, MCpl Picard thanked his teammates without whom he could not carry out his work as a coach.

Un 24 heures sain comprend

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :



- des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;
- plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, incluant des périodes en position debout.



SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



Tout progrès vers l'atteinte de l'une ou l'autre de ces cibles entraînera des bienfaits pour la santé.

Malgré les complications liées à la pandémie de COVID-19

Un Programme plein air hiver bonifié

L'équipe PSP soutenue par le commandant de la BFC Bagotville met le paquet cet hiver pour offrir aux membres de la communauté militaire de Bagotville un accès à coûts réduits à plusieurs activités dans le cadre de son Programme plein air hivernal 2020-2021.

« Même si c'est plus compliqué et que les membres devront se soumettre à de nouvelles règles pour y avoir accès, nous tenions à faire le maximum pour bonifier l'accès aux différentes activités », explique la gestionnaire des Loisirs PSP, Claire Deschênes.

Pour y arriver, Mme Deschênes compte sur un budget bonifié de 50 % en provenance du Fonds de la base pour le bien-être des membres et d'un soutien indéfectible des partenaires externes de la BFC Bagotville.

« Les stations de ski de la région ont travaillé très fort pour nous simplifier la vie. Certaines ont déjà mis en ligne une page transactionnelle exclusivement réservée à nos membres pour qu'ils puissent réserver leurs journées de ski aux tarifs préférentiels du Programme plein air », ajoute Mme Deschênes.

C'est déjà le cas du centre de ski du Mont-Édouard. Les stations du Mont-Lac-Vert et du Mont-Bélu offriront aussi ce service bientôt afin d'assurer l'accès aux membres de la BFC Bagotville qui désirent s'y rendre.

« Avec la COVID, il y a de nombreuses règles à respecter. Souvent, il faut réserver jusqu'à 48 heures à l'avance sa place ou ses équipements. Certains sites ne sont pas ouverts en ce moment, mais pourraient ouvrir si nous revenons en zone orange. Je suis très heureuse de la collaboration des différents sites et

des efforts qu'ils font pour nous recevoir », lance la responsable.

Mme Deschênes invite d'ailleurs les membres à porter une attention particulière aux règles qui s'appliquent à chaque endroit. Elles sont souvent différentes des années passées et beaucoup plus restrictives.

« Les membres doivent lire les petits caractères! Nous ne ferons pas de remboursement. Quelques fois, il faut réserver en ligne, d'autres fois, il faut venir chercher des billets au comptoir comme par le passé. Il est de la responsabilité des membres de bien regarder les procédures à suivre », prévient Claire Deschênes.

Un résumé de l'édition hivernale du programme plein air est publié dans cette édition du journal (voir les pages 12 à 14) Le Vortex. [La version complète](#) est disponible en ligne dans les pages de la BFC Bagotville du site [Connection-FAC.ca](#).

En cas de doute, il est possible de contacter le comptoir PSL durant les heures d'ouverture, généralement du lundi au vendredi, de 7 h 15 à 14 h 15 ([voir l'horaire des fêtes dans les pages du programme](#)) au 418-677-400, poste 7980.

Comme l'a répété à plusieurs reprises la responsable lors d'un entretien avec Le Vortex, il est de la responsabilité des membres de vérifier les règles qui s'appliquent à chaque activité. Rappelons aussi qu'aucun remboursement ne sera accordé. Il est donc préférable de ne pas acheter les billets trop à l'avance et de vérifier



PHOTO : COURTOISIE DU CENTRE PLEIN AIR BEC-SCIE

Les différents sites partenaires du Programme plein air de la BFC Bagotville ont fait d'importants efforts pour recevoir la clientèle de la communauté militaire au cours de la prochaine saison.

les horaires avant de réserver.

« Tout le programme est sujet à changement en fonction des règles établies par la santé publique. Les horaires, le nombre de personnes admises, les jours d'ouverture et même l'accès aux activités peuvent changer à tout moment. Les membres doivent être très attentifs », répète Mme Deschênes qui souhaite tout de même que les membres profitent de l'occasion qui leur est offerte de pratiquer des activités de plein air à prix réduit.

« Le commandant tenait à ce qu'on fasse le maximum pour maintenir l'offre à nos membres et à leur famille. C'est important ces temps-ci de se changer les idées, de bouger et de prendre l'air », conclut Claire Deschênes.

Winter Outdoor Program now available

The PSP team, supported by the commander of CFB Bagotville, is working hard this winter to provide members of the Bagotville military community with reduced-cost access to several activities as part of its Winter Outdoor Program 2020-2021.

"Even though it is more complicated and members will have to comply with new rules to gain access, we wanted to do our best to improve access to the various activities," explains PSP Leisure Manager Claire Deschênes.

To achieve this, Ms. Deschênes is counting on an increased budget of 50% from the Base Fund for the well-being of members and unwavering support from external partners of CFB Bagotville.

"With COVID, there are many rules to follow. Often, you have to book your

seat or equipment up to 48 hours in advance. Some sites are not open at the moment, but could open if we return to the orange zone, we must be careful," says the manager.

Ms. Deschênes invites members to pay particular attention to the rules that apply to each location. They are often different from past years and much more restrictive.

A summary of the winter edition of the outdoor program is published in this edition of Le Vortex. [The full version](#) is available online on the CFB Bagotville pages of [Connection-FAC.ca](#).

"The captain wanted us to do our utmost to keep the offer going to our members and their families. It's important these days to take your mind off things, get moving and get some fresh air," concludes Claire Deschênes.

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



Un temps des fêtes différent qui n'épargne personne

Des conseils pour mieux vivre cette période trouble

Depuis des mois, nous vivons tous une situation exceptionnelle pour laquelle personne n'était préparé. Le temps des fêtes se veut l'occasion de rassemblements, de réjouissances, de joie et de célébrations, toutefois cette année nous allons devoir user d'imagination et réinventer nos rassemblements.

Collaboration spéciale
Annie Deschamps, M.A.T.S.
CRFM Bagotville

Les décorations sont illuminées et les chants de Noël résonnent, mais il est possible que vous n'ayez pas le cœur à la fête, que cette situation vous fasse ressentir de l'anxiété, de la nostalgie, de la tristesse, de la solitude, un sentiment de perte ou de vide. Il est normal dans ce contexte que notre quotidien en soit affecté, mais la pandémie ne durera pas toujours.

Comment pouvons-nous surmonter cette mélancolie du temps des fêtes? Soyez patient et indulgent envers vous-même. Prenez soin de vous,

faites-vous plaisir... vous le méritez! Soyez à l'écoute de vos besoins et n'hésitez pas à les exprimer à une personne signifiante ou par écrit. N'oubliez pas qu'un temps des fêtes différent ne signifie pas nécessairement qu'il est ennuyant!

Organisez des rencontres virtuelles, un Zoom par exemple, en combinant votre bulle familiale et des membres de la famille en région éloignée! Donnez-vous des rendez-vous en ligne, mangez ensemble, jouez ensemble. Gardez le contact avec vos proches, vos amis.

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

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

Limitez les facteurs de stress, identifiez un moment par jour où vous allez regarder les



nouvelles afin d'éviter la surexposition aux informations sur la Covid-19, car celle-ci peut hausser votre niveau d'anxiété et de stress.

Identifiez au moins une chose par jour pour laquelle vous êtes reconnaissant.

Il existe diverses ressources dans votre milieu pouvant vous offrir du soutien téléphonique ou en ligne et de l'écoute si vous en avez besoin. N'hésitez pas à les consulter!

Tips to pass trough this Holiday Season

For months now, we have all been experiencing an exceptional situation for which no one was prepared. The holiday season is an opportunity for gatherings, festivities, joy and celebration; however this year, we will have to use our imagination and reinvent our gatherings.

The decorations are lit up and the Christmas carols resonate, but it is possible that you might not be in the mood for partying, that this situation makes you feel anxiety, nostalgia, sadness, loneliness, loss and emptiness. It is normal in this context that our daily lives are affected, but the pandemic will not last forever.

How can we overcome this holiday season melancholy? Be patient and kind to yourself. Take care and indulge yourself ... you deserve it!

Be attentive to your needs and do not hesitate to express them to a significant person or in writing. Remember, a different holiday season doesn't necessarily mean it must be boring one!

Organize virtual meetings, a

Zoom meeting combining for example your family bubble and family members in remote regions! Meet each other online, eat together, play together. Keep in touch with your relatives, your friends.

Go outside! Go out for fresh air and, above all, take in the light. Each day, give yourself a few moments in the sun, whether it's morning or noon.

Also plan for periods of rest, relaxation, leisure and physical exercise to recharge your batteries and reduce tension.

Limit stressors, identify a time during the day when you are going to watch the news, to avoid overexposure to information about Covid-19, as this can increase your anxiety and stress levels.

Identify at least one thing per day that you are thankful for.

There are various resources in your community that can offer you telephone or online support and a sympathetic ear if you need it. Do not hesitate to consult them!

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
Ligne 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

Faites le plein de vitamine D

Les bienfaits de l'activité physique extérieure



Nombre d'études par le passé ont fait état des bienfaits de l'activité physique sur la santé globale. Le vieil adage «un esprit sain dans un corps sain» illustre bien l'impact non négligeable de l'activité physique sur le bien-être moral.

Qu'il s'agisse de la musculation, de l'entraînement en gymnase ou à l'extérieur, les nombreux effets positifs de l'entraînement sont connus de tous : perte de poids, meilleure composition osseuse, diminution des risques de maladies cardiovasculaires et chroniques. Les bénéfices de l'activité physique s'étendent aussi sur le plan psychologique.

L'arrivée du froid et de la neige, jumelés au changement d'heure, sont des facteurs qui contribuent à affecter grandement l'humeur de manière négative. En effet, la dépression saisonnière frappe fort en novembre, sans oublier la situation actuelle liée à la COVID-19 qui engendre une modification de nos habitudes et par le fait même une certaine fatigue et de l'anxiété. Cependant, il ne faut pas s'avouer vaincu pour autant, certains alliés peuvent nous permettre de sortir la tête de l'eau et d'améliorer grandement notre humeur. Ces alliés sont la vitamine D et l'activité physique à l'extérieur.

En effet, les études démontrent qu'une exposition au

soleil ou à une lumière vive peut avoir des impacts significatifs sur notre humeur, notamment avec la provision en vitamine D. Cette vitamine est très importante pour le corps humain, car elle permet au corps d'utiliser le calcium dans le corps afin d'optimiser la croissance des cellules et la restructuration musculaire.

Cette vitamine est disponible dans l'alimentation, en consommant du poisson comme le thon ou le hareng, ou encore des produits tels le

beurre et les jaunes d'œuf. La meilleure source de vitamine D reste cependant l'exposition au soleil, qui permet au corps de synthétiser cette vitamine. Il est recommandé de s'exposer au soleil environ 10-15 minutes par jour afin de profiter des bénéfices santé associés à la vitamine D.

Avec le changement d'heure et le coucher du soleil de plus en plus tôt, nous vous proposons d'aller prendre des marches pendant le jour (cela peut être entre 5 et 10 minu-

tes) afin de profiter du soleil quelques minutes. Laissez la lumière naturelle entrer dans vos milieux de travail si possible et sortez bouger à l'extérieur.

À noter qu'il existe des suppléments de vitamine D ainsi que des lampes spécialement conçues pour des traitements de luminothérapie. En revanche, nous vous suggérons fortement la pratique d'acti-

tivité physique extérieure avant la prise de suppléments ou autres. Bien évidemment, nous vous suggérons d'en discuter avec votre médecin en cas de doute.

Bon mois de décembre et prenez soin de vous. L'activité physique ne rajoute pas des années à votre vie, mais elle rajoute de la vie à vos années.

L'équipe PSP de Bagotville

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au **Canada.ca/GuideAlimentaire**

Canada Santé Canada Health Canada



Ne sortez pas de cette saison festive dans le rouge.

Le défi de l'éloignement social nous invite à réinventer notre manière de répandre la joie en cette période des Fêtes. Évitez toutefois de surcompenser la situation par des dépenses excessives.

Découvrez nos conseils pour célébrer sans vous ruiner.

SISIP.COM/ASTUCES



STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Assaisonnez votre temps des fêtes

À chaque année, le temps des Fêtes amène son lot de *stresseurs*. Cette année, pas besoin de vous dire qu'on a des défis de plus à surmonter pour garder le moral! Il existe une multitude de ressources pour apprivoiser son stress et vous en trouverez plusieurs sur [Bibliothèque Virtuelle / Ressources \(connexionfac.ca\)](#).

S'amuser et essayer quelque chose de nouveau sont deux choses qui peuvent contribuer à se sentir mieux. Pour vous inspirer, voici quelques suggestions :

- Cuisiner quelque chose de nouveau en regardant une vidéo.
- Essayer des recettes de mocktails sur [www.Altermalcool.com](#).
- Regarder des tutoriels de dessins sur *Youtube*. Impressionnant ce qu'on peut faire quand on est bien guidé.
- Faire une randonnée de soirée et observer les étoiles avec un chocolat chaud.
- Si on joue d'un instrument, apprendre de nouveaux morceaux.
- Apprendre une danse ou une chorégraphie sur *Just Dance*.
- Écouter des balados qui font du bien.
- Voir des documentaires ou des conférences *TedX*.
- Lister tous les livres qu'on veut lire depuis tellement longtemps... et lire!
- Essayer un nouveau jeu de société (*Dixit*, *Quatan*, *Trivial Pursuit*, etc.)
- Commander un jeu d'évasion en ligne.
- Faire un montage photo et le développer.
- Essayer une activité de cohésion d'équipe ou un party de Noël virtuel (TBMQ, Soirée Ludique, etc.)

En terminant, un petit guide d'activités du temps des Fêtes sera bientôt disponible!

L'équipe de la Promotion de la santé vous souhaite de joyeuses fêtes remplies de créativité, de plaisir et de bienveillance!

La promotion de la santé vous souhaite de profiter pleinement de votre temps des fêtes!

Soyez à l'affût, nous vous offrirons
bientôt un petit guide d'activités
pour les vacances!

Nous serons de retour en 2021 pour
vous offrir des ateliers et des présentations
en personne et/ou en mode virtuel!
En attendant, plusieurs ressources sont
disponibles sur notre page au
[www.connexionfac.ca](#)

Organisé par les journaux militaires canadiens

Concours de jeunes journalistes



Les jeunes de 13 à 18 ans de la communauté militaire canadienne sont invités à participer au concours de jeunes journalistes organisé par les journaux des Forces canadiennes et présenté par Adobe.

Le concours de jeunes journalistes offre aux jeunes une occasion unique de s'exprimer dans la presse écrite, en ligne ou sur les médias sociaux avec l'aide des journalistes, des rédacteurs et des photographes des journaux des Forces canadiennes.

Les jeunes journalistes intéressés doivent proposer un sujet qui est pertinent pour lui ou elle, sa famille ou ses amis, ou qui affecte le monde dans lequel nous vivons, mais avec

un point de vue différent en raison d'une expérience personnelle particulière.

Les jeunes auteurs n'ont pas à rédiger l'article avant de s'inscrire. Ils doivent plutôt remplir le formulaire d'inscription dans lequel ils pourront décrire leur idée sur le sujet qu'ils souhaitent aborder et les raisons qui ont inspiré ce sujet. Les participants doivent remplir le formulaire et l'envoyer avant le 31 décembre 2020.

Les sujets proposés seront jugés en fonction de leur valeur rédactionnelle, c'est-à-dire de la force de l'histoire, de l'originalité et du contexte personnel qui l'accompagne. Les juges s'attendent à recevoir un éventail d'histoires variées provenant de l'en-

semble de la communauté militaire.

Une fois sélectionnés, les journalistes en herbe recevront le soutien de mentors afin de compléter leur article en vue d'une publication au mois de mai.

Le texte gagnant sera sélectionné après le vote du comité de lecture composé des représentants des journaux militaires canadiens. Le grand gagnant, qui sera annoncé en juin 2021, recevra une bourse d'études de 2 500 \$.

Les règlements complets du concours et le formulaire d'inscription sont disponibles en ligne sur le site [connectionfac.ca](#). À vos claviers, jeunes journalistes en herbe!

CAF Newspapers Youth Reporter Competition

Young people aged 13 to 18 from the Canadian military community are invited to participate in the Young Journalists Contest organized by Canadian Forces Newspapers and presented by Adobe.

The Young Journalist Contest provides a unique opportunity for young people to express themselves in print, online or on social media with the help of Canadian Forces journalists, editors and photographers.

Interested young journalists should come up with a topic that is relevant to him or her, family or friends, or that affects the world we live in, but

with a different point of view due to a particular personal experience.

Young authors do not have to write the article before registering. Instead, they should fill out the registration form where they can describe their idea on the topic they want to discuss and the reasons behind it. Participants must complete the form and send it before December 31, 2020.

The proposed subjects will be judged on the basis of their editorial value, that is to say the strength of the story, originality and the personal context that accompanies it. Judges will expect to receive a diverse

range of stories from across the military community.

Once selected, aspiring journalists will receive the support of mentors to complete their article for publication in May.

The winning text will be selected after the vote of the reading committee made up of representatives of Canadian military newspapers.

The top winner, to be announced in June 2021, will receive a scholarship of \$ 2,500. For inscription and information visit [connectionfac.ca](#). To your keyboards, young budding journalists!

La 33^e campagne annuelle du Panier du bonheur

Une grande démonstration de générosité



À l'instar de bien d'autres activités, la 33^e campagne annuelle du Panier du bonheur a pris une toute nouvelle allure cette année en raison des restrictions imposées par la pandémie de COVID-19.

*Collaboration spéciale
Capt Alexandre Côté
Panier du bonheur*

Malgré ces changements, la générosité des membres de la communauté de la BFC Bagotville ne s'est pas démentie et a permis d'amasser des centaines de kilos de denrées non périssables et de récolter des milliers de dollars pour les familles dans le besoin à l'approche de la période des fêtes.

Aux dires du comité organisateur, il s'agit d'un des très bons résultats obtenus pour la campagne annuelle. Il faudra toutefois attendre quelques jours avant de connaître les chiffres officiels.



Le résultat de la collecte de denrées alimentaires dans les logements familiaux et les unités sera connu la semaine prochaine. Ici l'équipe de bénévoles qui a récolté les provisions dans les logements familiaux le 1^{er} décembre.



Le « barrage routier » tenu à l'entrée de la base a permis de récolter près de 2 000 \$ en argent. Ici le président de la campagne 2020, le capt Stéphane Bourdage, reçoit un don du col Normand Gagné, commandant de la BFC Bagotville, en respectant toutes les règles sanitaires en vigueur!

Cette année, le fruit de la campagne est remis à Moisson Saguenay qui se chargera d'en faire la distribution.

Depuis sa création il y a 33 ans par l'équipe de la section du contrôle aérien de Bagotville, cette tâche était confiée aux sociétés Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay qui ont dû, elles aussi, revoir leurs façons de

faire afin de respecter les règles sanitaires.

Même si certaines activités phares comme la partie de hockey intermess ou les dîners-bénéfices ont dû être abandonnées, les collectes de denrées au sein des unités et dans les logements familiaux a été un grand succès.

Le « barrage routier » à l'entrée de la base ont permis d'a-

masser l'impressionnante somme de 1900 \$ en quelques heures seulement.

Soulignons l'effort particulier des membres du 3 EMA, qui ont organisé une collecte de denrées qui a permis à elle seule de récolter plus de 500 kg de nourriture.

Grâce au soutien des policiers militaires, des pompiers de la base et de la section d'imagerie et surtout à la générosité des résidents, la collecte organisée dans les logements familiaux de la base a aussi connu un succès exceptionnel.

Les membres de la filiale 209 de la Légion à Arvida font aussi leur part cette année en récoltant des fonds pour la campagne. Le résultat de cette collecte sera aussi connu dans les prochains jours.

Les organisateurs ont aussi souligné le soutien de l'équipe d'aumônerie de Bagotville qui fournit un appui considérable chaque année tout au long de la campagne.

L'équipe du Panier du bonheur a tenu à remercier tous ceux qui ont participé à la campagne 2020 pour leur temps et leur générosité.

A great demonstration of generosity

Like many other activities, the 33rd annual Panier du Bonheur campaign has taken on a whole new twist this year due to restrictions imposed by the COVID-19 pandemic.

Despite these changes, the generosity of community members at CFB Bagotville has not wavered and has helped raise hundreds of kilograms of non-perishable food and raise thousands of dollars for families in need across the country. The holiday season is approaching.

According to the organizing committee, this is one of the very good results for the annual campaign. However, we will have to wait a few days

before knowing the official figures.

This year, the fruits of the campaign are given to Moisson Saguenay, which will take care of the distribution.

Even if certain flagship activities such as the intermess hockey game or fundraising dinners had to be abandoned, the food drives within the units and in the family housing were a great success.

The "roadblock" at the entrance to the base raised a staggering \$ 1900 in just a few hours.

The Panier du Bonheur team thanked everyone who participated in the 2020 campaign for their time and generosity.

INFO-MESS — décembre 2020

MESS DES OFFICIERS

Activité Noël des enfants

Distribution de cadeau à la maison du membre par une entreprise locale. **SUR INSCRIPTION.**

Passez un joyeux temps des fêtes!
Nous serons de retour en janvier.

MESS DES ADJ/SGTS (Salle Kitty Hawks)

Activité Noël des enfants
(Surveillez notre page Facebook pour les détails à venir.)

Passez un joyeux temps des fêtes!
Nous serons de retour en janvier.

MESS DES RANGS JUNIORS

Activité Noël des enfants

Distribution de cadeau à la maison du membre par une entreprise locale. **SUR INSCRIPTION.**

Participez aux activités virtuelles
(Tirage de prix de participation)

Passez un joyeux temps des fêtes!
Nous serons de retour en janvier.

ATTENTION — La Barn pour tous est annulée jusqu'à nouvel ordre.

PROGRAMME PLEIN AIR HIVER 2020-2021

En raison de la situation COVID-19, le programme peut être interrompu sans préavis.

Il est de votre responsabilité de vérifier les conditions et les horaires de chaque endroit avant d'acheter vos billets.

N'achetez pas vos billets trop à l'avance. **Aucun remboursement de billet ne sera accordé** même

si le site doit fermer en raison de la COVID-19 et/ou que le programme doit être suspendu.

VOUS DEVEZ VISITER LE WWW.CONNECTIONFAC.COM POUR CONNAÎTRE TOUTES LES CONDITIONS PARTICULIÈRES DU PROGRAMME. PLUSIEURS RESTRICTIONS S'APPLIQUENT.

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
-------------------	---------------	----------------------------

Mont Édouard (418-272-2927)

Visitez le www.montedouard.com pour les consignes COVID-19

Billets offerts en ligne seulement au

<https://bagotville-montedouard.ltibooking.com>

Utilisateur : montedouard

Mot de passe : sagbag2021

*Billet valide pour la date réservée seulement (aucun remboursement ou échange)

Remontée journée adulte	61,51 \$	30 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	50 \$	25 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	36,22 \$	16 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Accès secteur Haute-route	36,22 \$	16 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

Location ski et planche	50 \$	18 \$
Location - ski haute-route (guide non indus)	65 \$	36 \$

Le Valinouët (1-866-260-8254)

Visitez le www.valinouet.qc.ca pour les consignes COVID-19

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Valinouët sont en vente au comptoir PSL seulement.

Remontée journée adulte	59 \$	38 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	50 \$	33 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	33 \$	22 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	50 \$	18 \$
Glissade en tube (3 heures)	14 \$	7 \$

Mont Lac Vert (418-344-4000)

Visitez le www.monlacvert.qc.ca pour les consignes COVID-19

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

PROCÉDURE D'ACCÈS DISPONIBLE BIENTÔT

POUR INFO VISITEZ LE WWW.CONNECTIONFAC.COM DE PSP BAGOTVILLE

	Jour / 4 h	Un seul tarif
Remontée adulte 18 ans +	40 \$ / 36 \$	18 \$
Remontée étudiant 13 - 21 ans	35 \$ / 31 \$	16 \$
Remontée enfant 6 – 12 ans	30 \$ / 26 \$	10 \$
Remontée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
	Soir	Soir
Remontée pour tous	15 \$	8 \$
Remontée — enfant moins 5 ans	Gratuit	Gratuit
Glissade en tube pour tous (2 h)	18 \$	8 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

Réservation de l'équipement 48 heures d'avance obligatoire (418-344-4000)

Location ski / planche Adulte	36 \$ / 30 \$	15 \$
Location ski / planche Étudiant (6 à 20 ans)	32 \$ / 28 \$	14 \$
Location ski / planche Enfant (5 ans et moins)	15 \$ / 15 \$	7 \$
Location SOIR pour tous	20 \$	8 \$

RÈGLES IMPORTANTES

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 ans vivant à la même adresse civique. **Chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique.**

Chaque participant doit présenter sa carte d'identité PSL avec son billet à chaque endroit où il fera une activité offerte dans le cadre du Programme plein air hiver.

ATTENTION - Si vous vous rendez à votre site d'activité sans votre carte PSL, vous devrez payer la différence avec le prix régulier même si vous avez déjà acheté votre billet en ligne. Aucun remboursement ne sera accordé.

Mont Fortin (418-546-2170)

Visitez le <https://montfortin.saguenay.ca> pour les consignes COVID-19

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Mont Fortin sont en vente au comptoir PSL seulement.

	RÉGULIER	PSL
Remontée journée adulte 18 ans & +	17 \$	8 \$
Remontée journée étudiant 6 – 23 ans	12,50 \$	5 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	34,49 \$	14 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	14 \$	7 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	10,50 \$	3 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir	28,74 \$	12 \$
À Partir de janvier—Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)		
Glissade 3 h adulte 16 ans & +	10 \$	4 \$
Glissade 3 h étudiant 15 ans & -	7,50 \$	2 \$

Mont Bélu (418-697-5090)

Visitez le Montbelu.com pour les consignes COVID-19

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

PROCÉDURE D'ACCÈS DISPONIBLE BIENTÔT

POUR INFO VISITEZ LE WWW.CONNECTIONFAC.COM DE PSP BAGOTVILLE

Remontée journée adulte	30,46 \$	11 \$
Remontée journée étudiant (25 ans & -)	24,71 \$	11 \$
Remontée journée enfant (6 à 12 ans)	22,42 \$	11 \$
Remontée journée enfant (5 ans et -)	Gratuit	Gratuit
Remontée ½ journée adulte	24,71 \$	11 \$
Remontée ½ journée étudiant (25 ans & -)	18,97 \$	11 \$
Remontée ½ journée enfant (6 à 12 ans)	16,67 \$	11 \$
Remontée ½ journée enfant (5 ans et -)	Gratuit	Gratuit

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

ATTENTION: VOUS DEVEZ APPELER LE 418-697-5090 POUR CONNAÎTRE LA PROCÉDURE

Location ski / planche journée (bâtons en sus)	34,49 \$	19 \$
Location ski / planche ½ journée (bâton en plus)	28,74 \$	15 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)		
Visitez PRDM.saguenay.ca pour les consignes COVID-19		
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le parc Rivière-du-Moulin sont en vente au comptoir PSL seulement .		
Randonnée ski de fond (adulte 18+)	8 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (13-17 ans)	5,50 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (enfant 5ans & -)	Gratuit	Gratuit
Location d'équipement : billets au comptoir PSL et réservation au 418-698-3235 (24 heures avant l'activité).		
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	11 \$	3 \$
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	6 \$	2 \$
Les passes de saison sont en vente au PRDM.saguenay.ca		
Bien suivre les instructions en ligne au prix régulier.		
Se rendre <u>avec son reçu</u> au comptoir PSL pour le remboursement.		
Passe de saison adulte	60 \$	20 \$
Passe de saison 17 ans et moins	40 \$	10 \$
<i>Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques)</i>		
<i>Des frais s'appliquent aux non-résidents de Saguenay.</i>		

Bec-Scie (418-697-5132)		
Visitez le contact-nature.ca pour les consignes COVID-19		
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Bec-Scie sont en vente au comptoir PSL seulement .		
Ski de fond adulte	10 \$	3 \$
Ski fond jeunes (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette adulte	4 \$	1 \$
Randonnée raquette (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	11 \$	3 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	7 \$	2 \$

Le Norvégien (418-546-2344)		
Visitez lenorvegien.ca pour les consignes COVID-19		
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Norvégien sont en vente au comptoir PSL seulement .		
Ski de fond adulte 18 ans & +	12 \$	3 \$
Ski de fond étudiant (13 à 17 ans)	6 \$	2 \$
Ski de fond enfant (12 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Accès raquettes (Gratuit 12 ans & -)	4 \$	1 \$
Accès <i>Fat Bike</i>	12 \$	3 \$
Location d'équipement : billets au comptoir PSL et réservation au 418-546-2344 (24 heures avant l'activité).		
Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	13 \$	3 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	9 \$	2 \$

Autres sports et activités

Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)		
Billets en vente au comptoir PSL		
Ensuite, réservation de la cabane en ligne 48 h à l'avance au pecheblanchedulford.com		
Sébaste / éperlan (1 cabane pour 4 personnes)	97,72 \$	48 \$

Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi (418-543-1521)		
Billets en vente au comptoir PSL		
Lisez attentivement les directives COVID-19 au montagnais.qc.ca		
Parc aquatique intérieur		
Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	6 \$

Beta Crux Chicoutimi (418-590-7598)		
Billets en vente au comptoir PSL		
Ensuite, réservez de votre visite en ligne 24 h à l'avance au betacrux.ca		
Escalade de blocs (souliers non inclus)		
Accès journalier		
13 ans et plus	18,97 \$	9 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	16,67 \$	5 \$
12 ans et moins	10,35 \$	3 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
ATTENTION Toutes les activités qui suivent sont FERMÉES EN ZONE ROUGE OUVERTES EN ZONE ORANGE LES BILLETS SERONT OFFERTS AU COMPTOIR PSL VOUS ÊTES RESPONSABLE DE VÉRIFIER LES CONSIGNES COVID-19 PROPRES À CHAQUE ENDROIT		

Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	25 \$	7 \$
Réservez 24 h avant		
Carrefour du quilleur, Jonquièrre (418- 548-3358)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	23 \$	7 \$
Réservez 24 h avant		
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	20 \$	7 \$
Réservez 24 h avant		
Zoo de Falardeau (418-673-4602)		
Visitez le Zoodefalardeau.com pour les consignes		
14 ans et +	20 \$	9,99 \$
2 à 13 ans	12 \$	6 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit

Savana Centre d'amusement, Chicoutimi (418-696-1111)		
Visitez la page Facebook du centre pour les consignes		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.		
12 à 35 mois	10,30 \$	3 \$
3 à 14 ans	17,18 \$	6 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	5,69 \$	2 \$

SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334		
Visitez le Saguenaypaintball.com pour les consignes		
Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h		
Samedi et dimanche de 10 h à 18 h		
Réservation obligatoire pour cette activité avant d'acheter vos billets		
Adulte (16 ans et +)	12,50 \$	5 \$
Junior (15 ans et moins)	8,50 \$	3 \$
SKP — Laser tag		
Personnes de 7 ans et plus (partie de 15 minutes)	9,20 \$	5 \$
SKP — réalité virtuelle (simulateur)		
Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	4,60 \$	2 \$

Remboursement d'une partie de vos passes de saison	
Les gens qui ont acheté des passes de saison dans la région ont droit à un rabais.	
• Stations de ski alpin • Station de ski de fond • Raquette à neige	% de rabais ^ varient d'un endroit à l'autre.
Remboursement sur rendez-vous seulement	
À compter du 11 janvier 2021.	
Contacter Frédéric Pilote au 7563	

English version of this program is available at Sports and Recreation Desk and Online at WWW.CONNECTIONFAC.COM

Les partenaires du plan sports et loisirs

La section des loisirs a conclu plusieurs partenariats avec d'autres sites et pourvoyeurs d'activités de la région qui ne font pas partie du Programme plein air de rabais avec les billets achetés au comptoir PSL. Ces sites désirent vous faire bénéficier de rabais directement à leur guichet.

VOUS ÊTES RESPONSABLES DE VÉRIFIER LES CONSIGNES COVID-19 APPLICABLES À CHAQUE ENTREPRISE.

ATTENTION

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

Pour profiter du rabais directement au site d'activité

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

Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

Si vous n'avez pas votre carte PSL, les gens au guichet vont refuser de vous donner le rabais. Vous devrez donc payer le prix régulier.

Aucun remboursement ne sera accordé par la suite au comptoir PSL ou à la section des loisirs.

CLIQUEZ ICI ET VISITEZ LA PAGE INTRANET DU PROGRAMME PLEIN AIR POUR TOUS LES DÉTAILS

Partenaire	Services	Promotion
Beta Crux Chicoutimi 418-590-7598	Rabais sur les passes d'accès mensuelle ou annuelle.	15% de rabais
Yuzu Sushi Chicoutimi 418-543-5522	Rabais en tout temps sur une sélection de sushis. Appelez pour connaître les détails.	% à déterminer selon la commande
Club de tennis Intérieur, Jonquière 418-548-3179	Pas besoin d'être membre, vous payez le terrain à l'heure. Paiement sur place. Réservation obligatoire.	Pas de carte de membre à acheter
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais
Ferme 5 étoiles Sacré-Cœur www.ferme5etoiles.com	Centre de vacances familial Traîneau à chien, motoneige, rencontre avec des loups, etc. Visitez le site Web pour les détails.	15 % de rabais
Massothérapie Mélanie Thériault 418-817-7544	Massages suédois, détente, thérapeutique, etc Reçu pour assurances. Ne peut être combiné à d'autres promotions. (massotherapiemt.com)	10 \$ de réduction
Sylouette Pilates et Massothérapie 418-290-2700	Sylvie Ouellette, instructrice certifiée en Pilates et massothérapeute. Réservez par téléphone. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.	10 % sur Pilates 5 % sur massothérapie
Lavanya yoga La Baie 418-944-9644	Louise Boudreault, instructrice. Initiation, découverte, progression, prénatal, etc. Appelez pour connaître la programmation.	10 % de rabais sur la session complète
La Maison Pilates Chicoutimi 418-693-5180	Guy Bouchard, instructeur Zumba, Pilates, Pilabox, Pilabar, etc. Appelez pour la programmation	10 % de rabais
Sports aux puces Saguenay 418-437-2050	Militaire seulement: aiguisage de patin et nettoyage d'équipement de hockey GRATUIT NOUVELLE ADRESSE AU 1361, DES CHAMPS ÉLYSÉES (Derrière Place du Royaume)	10 % sur achats 15 % sur locations 50 % sur réparations

Patinoire extérieure Edition Covid-19 / Anneau de glace

Émise le 10 déc 2020

VOTRE PATINOIRE EXTÉRIEURE SERA BIENTÔT DISPONIBLE.
EN SITUATION COVID-19, NOUS VOULONS VOUS OFFRIR LA POSSIBILITÉ DE VOUS AMUSER ET VOUS DIVERTIR EN TOUTE SÉCURITÉ.

****OPÉRATION EN FONCTION DE LA MÉTÉO****

- PAR CONTRE, NOUS AURONS BESOIN DE VOTRE COLLABORATION ET DE L'ASSURANCE DU RESPECT DES RÈGLES.
- CE SITE EST SANS SURVEILLANCE, DONC NOUS VOUS DEMANDONS DE FAIRE DE L'AUTO-SURVEILLANCE.

VOICI LES RÈGLES POUR LA PATINOIRE EXTÉRIEURE COVID-19, SAISON 20/21:

- LA PATINOIRE SERA AMÉNAGÉE EN ANNEAU DE GLACE POUR LE PATINAGE LIBRE SEULEMENT.
- CABANON NON-DISPONIBLE.
- DES BANCs SERONT INSTALLÉS À L'EXTÉRIEUR POUR METTRE VOS PATINS.
- LA PRATIQUE DU HOCKEY EST INTERDITE. AUCUN BÂTON DE HOCKEY NI RONDELLE.
- 25 PERSONNES MAXIMUM SUR LA PATINOIRE.
- LE PORT DU COUVRE-VISAGE EST OBLIGATOIRE EN TOUT TEMPS (MASQUE, CACHE-OU)
- RESPECT DE LA DISTANCIATION PHYSIQUE 2 MÈTRES.
- NE PRÉSENTER AUCUN SYMPTÔME DE COVID-19.
- NE PAS AVOIR ÉTÉ EN CONTACT AVEC UN CAS CONNU OU PROBABLE.

POUR TOUTE QUESTION CONTACTEZ-NOUS: WWW.FACEBOOK.COM/PSPBAGOTVILLE



Protégeons-nous contre la COVID-19



Port du masque

Pour qui ?

- Tout travailleur qui doit être physiquement à moins de 2 mètres d'une autre personne dans le cadre de son travail.



Comment utiliser un masque ?



Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.



Changez le masque s'il est humide, souillé, endommagé ou à la fin de votre quart de travail, ou selon les consignes de votre employeur.



Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre masque pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



Pour retirer le masque, saisissez uniquement les élastiques sans toucher le devant du masque.



Jetez-le immédiatement après chaque utilisation dans une poubelle fermée.

Le masque ne remplace pas :



le lavage des mains



la distanciation physique



l'isolement à la maison si vous êtes malade

Le témoignage gagnant du concours lancé par le CRFM

Le 19 novembre dernier, l'équipe du CRFM a invité les membres de sa communauté à rendre hommage en l'espace de quelques lignes à un homme qui leur est cher. Voici donc le témoignage gagnant.

Tu es tout à la fois un mari aimant, un appui solide, un père fantastique, un ami fidèle,

le, le gars qui va arrêter aider la personne dans le besoin sur le bord du chemin, un talentueux « patenteux » et quelqu'un qui n'a pas peur de retrousser ses manches quand le travail doit être fait. Ce dernier point m'a permis de constater d'ailleurs, qu'un gars torse nu avec une pelle de profil, c'est extraordinairement beau. Ou c'est juste



parce que c'est toi et que tu es toujours extraordinairement beau, va savoir. Tous les jours je remercie la vie que tu sois à mes côtés : des hommes comme toi on n'en trouve pas 10 sur la planète, alors que j'en ai rencontré

un, c'est une chance extraordinaire. Hommage à ton talent et à ta grandeur d'âme!

Félicitations à cet homme merveilleux et à la personne partageant sa vie, ils remportent un repas cinq services à

l'Auberge des 21 au cours de l'année 2021! Merci à tous d'avoir participé au concours afin de rendre hommage aux hommes de la communauté!

L'équipe du CRFM

AVIS DE FERMETURE
période des fêtes
CLOSURE NOTICE
holiday season
Du 18 décembre 2020 à midi, jusqu'au 3 janvier | From December 18, 2020, at noon, to January 3, 2021
JOYEUX TEMPS DES FÊTES! | HAPPY HOLIDAY SEASON!

Avis à notre clientèle

La direction du Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) de Bagotville tient à vous informer que nos bureaux seront fermés à compter du 18 décembre 2020 à midi, jusqu'au 3 janvier 2021. Pour toute urgence durant cette période, veuillez contacter :

Ligne Info Famille (LIF) — 1-800-866-4546
(International 00-800-771-17722)

Info-social (travailleurs sociaux) 24/7-811
Aumônier en devoir 24/7 - 418-677-4000 poste 0

Notre équipe sera de retour au bureau le 4 janvier dès 8 h et nous serons heureux de vous accueillir. S'il vous plaît, veuillez prendre rendez-vous avant de vous présenter.

Pour nous rejoindre : 418 677-7468
ou info@crfmbagotville.com

L'équipe du CRFM vous souhaite un joyeux temps des fêtes!

Notice to our clientele

The Bagotville Military Family Resource Centre (MFRC) management would like to inform you that we will be closed from December 18, 2020, at noon, to January 3, 2021. For any emergency during this period please contact:

Family Information Line (FIL) — 1-800-866-4546
(International 00-800-771-17722)

Info-social (social workers) 24/7-811
Chaplain on duty 24/7— 418-677-4000 poste 0

Our team will be returning to the office on January 4, starting at 8.00 a.m. and will look forward to welcoming you. Please take an appointment before showing up.

To contact us: 418 677-7468 or info@crfmbagotville.com

The MFRC team wishes you a happy holiday season!

POUR TROUVER LES NOUVELLES DU CRFM VISITEZ
TO FIND THE MFRC NEWS VISIT

CAF CONNECTION



CRFM BAGOTVILLE

Nouvelles News

BAGOTVILLE MFRC

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



SERVICE DE COLIS DU CRFM

À partir du 17 décembre 2020, et ce, jusqu'au 4 janvier 2021, veuillez vous présenter directement dans un comptoir de Poste Canada afin de bénéficier d'un envoi de colis gratuit.

Concernant les envois de colis après cette date, vous devez prendre rendez-vous au CRFM à partir du 18 janvier 2021.

MFRC PARCEL SERVICE

Starting on December 17, 2020, until January 4, 2021, please go directly to a Canada Post counter to benefit from a free parcel shipment.

For parcel shipments after this date, you must make an appointment at the MFRC from January 18, 2021.

Let's continue to protect ourselves!

On continue de se protéger!



Cough into your sleeve

Toussez dans votre coude



Wash your hands

Lavez vos mains



Keep your distance

Gardez vos distances



Cover your face

Couvrez votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limit your travel

Limitez vos déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1-877-644-4545

Votre gouvernement

Québec 