

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 15 Numéro 1

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JANVIER 2020

L'écoresponsabilité du SAIB reconnue et récompensée



Le spectacle aérien le plus vert au monde!

page 3

Nouvelles mesures pour récupérer les matières recyclables... page 2

Le Panier du bonheur vient en aide à près de 300 familles... page 7

Le 13 février, c'est un rendez-vous aux Hivernades 2020... page 9



MICHELIN

VENTE DE FIN DE SAISON

JUSQU'AU 29 FÉVRIER 2020

OBTENEZ

100\$ EN REMISE POSTALE
À L'ACHAT DE 4 PNEUS DE LA FAMILLE X-ICE^{MD} DE MICHELIN^{MD}

ÉCONOMIES ET CONFIANCE POUR LES HIVERS À VENIR!

*Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Passez nous voir au Garage Jean-Pierre Tremblay pour tous les détails.



Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX



**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage

Jean-Pierre Tremblay

La Baie
2460, rue Bagot
418-544-4455

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

Ça recycle de plus en plus fort à Bagotville!

Dans le but de poser des actions concrètes pour préserver l'environnement, la BFC de Bagotville a amorcé un programme d'uniformisation des équipements de gestion des matières résiduelles pour l'ensemble de ses infrastructures.

*Collaboration spéciale
Marie-Anne Bergeron
Tech. en environnement*

Des équipements qui facilitent le tri à la source des matières permettent en effet de réduire les déchets et d'augmenter la valeur des matières recyclables en plus d'être beaucoup plus économique.

Plusieurs changements sur la Base sont à prévoir dans les prochains mois, tels que le remplacement graduel des conteneurs dans les stationnements. Il est déjà possible d'apercevoir les nouvelles couleurs des conteneurs, qui distinguent facilement les matières recyclables, en bleu, des déchets, en vert. L'affichage a aussi été amélioré,

pour qu'il soit maintenant clair que, comme à la maison, toutes les matières recyclables domestiques sont acceptées, soit papier-carton-verre-métal-plastique.

De manière générale, la signalisation sur les bacs de recyclage dans les différents bâtiments sera améliorée et des bacs supplémentaires seront ajoutés. Ensuite, la récupération des piles usées sera facilitée par l'installation de collecteurs muraux, et des boîtes pour la collecte et le recyclage des stylos, marqueurs et crayons permanents usés seront disponibles dans les aires de bureaux. N'hésitez pas à les remplir!

Plusieurs formations sur le recyclage seront présentées pour permettre au personnel militaire et civil de se tenir au courant des bonnes pratiques.

Également, il est encore possible pour les ateliers mécaniques, garages et hangars de joindre la nouvelle collecte de guenilles souillées d'huile



De nouvelles couleurs et un affichage plus clair des conteneurs installés près des différents édifices de la base font partie des mesures prises pour améliorer le taux de recyclage à Bagotville.

pour qu'elles soient nettoyées et réutilisées. Cette pratique permettra de diminuer directement la quantité de matières dangereuses à éliminer.

Pour toute question sur la gestion des matières résiduelles, vous pouvez contacter le Bureau de conformité environnementale et écologisation de la Base de Bagotville.

New recycling opportunities

In order to take concrete action to preserve the environment, CFB Bagotville has initiated a program to standardize residual materials management equipment for its entire infrastructure.

New equipment will facilitate sorting at the source of materials, making it possible to reduce waste and increase the value of recyclable materials in addition to being much more economical.

Several changes to the Base are expected in the coming months, such as the gradual

replacement of containers in the parking lots. The display has also been improved, so that it is now clear.

Several training courses on recycling will be presented to enable military and civilian personnel to keep abreast of good practices.

Also, it is still possible for mechanical workshops, garages and hangars to join the new collection of rags soiled in oil so that they can be cleaned and reused. This practice will directly reduce the amount of hazardous materials to be eliminated.

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: 13 février 2020
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 4 février



PHOTO DE LA UNE

L'officier d'environnement de la Base, M. Michel Lajoie, remet au président du SAIB 2021, le col Normand Gagné, le certificat attestant que le SAIB 2019 a été un événement carboneutre. Ils sont accompagnés sur la photo du directeur général adjoint du SAIB, M. Michel Aubin (à gauche), du directeur général du spectacle 2021, le lcol David Chown, et de Mme Sabrina Girard, technicienne en environnement à la BFC Bagotville.

LE SAIB reçoit le prix Platine des Pinnacle Awards

Le spectacle aérien le plus écoresponsable au monde

Depuis 2013, le Spectacle aérien international de Bagotville (SAIB) est un précurseur et se démarque pour ses pratiques de gestion responsable. L'évènement a brillé sur la scène internationale au cours des dernières semaines, car l'équipe du SAIB a reçu le prix Platine des Pinnacle Awards pour son leadership mondial en écoresponsabilité événementielle lors de la convention annuelle de l'International Council of Air Shows (ICAS) qui s'est déroulée à Las Vegas en décembre dernier.

Cette reconnaissance a fait boule de neige puisqu'une délégation partira à Bruxelles pour le European Council Airshow (ECA) en février prochain afin de présenter la démarche écoresponsable.

Lors de l'édition 2019 du SAIB, la vision des organisateurs s'est concrétisée grâce à la volonté de la BFC Bagotville ainsi que l'appui de l'Aviation royale canadienne. Soutenu par le Bureau de conformité environnementale et d'écologisation (BCE) de la base, le SAIB a réussi son pari d'être le spectacle aérien le plus écoresponsable au monde.

Le SAIB 2019 a été l'évènement pilote qui a permis à la BFC Bagotville d'obtenir un certificat de conformité du Bureau de normalisation du Québec (BNQ) lui permettant de certifier des événements écoresponsables sur son territoire. Elle est d'ailleurs l'un des dix organismes reconnus au Québec.

Les efforts mis par les organisateurs et le BCE ont permis d'atteindre les exigences des normes BNQ et ISO auxquelles est associé l'évènement. Pour ces raisons, la BFC Bagotville, en confor-

mité avec son système de gestion appliqué à l'évènementiel adapté à la norme ISO 20121 et BNQ 9700-253 est fière d'annoncer le bilan des mesures responsables mises de l'avant par le SAIB 2019.

Évènement responsable niveau 2

À la suite de la visite de contrôle du BNQ et à l'obtention de son certificat de conformité, la BFC Bagotville est heureuse de certifier le SAIB 2019 d'évènement responsable de niveau 2. Cette attribution est considérable pour un évènement de cette envergure, car le travail effectué pour atteindre ce niveau est colossal. N'ayant pas froid aux yeux, les organisateurs envisagent d'atteindre le niveau 3 lors de la prochaine édition.

Un évènement carboneutre!

Les émissions de gaz à effet de serre (GES) du SAIB 2019 se sont élevées à 1071 tonnes équivalent CO₂. Tous ces GES ont été compensés en double par des crédits carbone Gold Standard correspondant à la plantation d'environ 7 650 arbres, l'équivalent de près de cinq (5) terrains de soccer, ainsi que par des investissements dans des projets d'énergie renouvelable. La double compensation a été rendue possible grâce à notre partenaire Unisféra.



Malgré la participation record au SAIB 2019, les organisateurs ont réussi à atteindre leurs objectifs de gestion responsable des déchets.

Une gestion responsable des déchets

Malgré le record d'achalandage de l'édition 2019, la quantité de matières résiduelles, toutes catégories confondues, est en diminution depuis 2013. Au total, ce sont 44 % des matières résiduelles qui ont été détournées de l'enfouissement en 2019. Rappelons que dans le contexte de l'application de la norme du Bureau des normes du Québec (BNQ), un objectif maximal de matières résiduelles destinées à l'élimination générées par utilisateur avait été fixé à 0,036 kg (résultat 2017). Avec une quantité de 0,028 kg par personne par jour, l'objectif a été atteint.

Les festivaliers interrogés

Plus de 250 personnes ont été interrogées sur la gestion responsable du SAIB. Plus de la moitié (52 %) des répondants connaissaient les efforts en matière de changement climatique du festival et la totalité des personnes questionnée était favorable à ces efforts. Les festivaliers ont proposé plusieurs pistes d'amélioration, notamment instaurer le compostage, augmenter le nombre d'îlots de tri et la sensibilisation et offrir des stations d'eau potable.

Plusieurs événements se déroulent au cours de l'année à la BFC Bagotville. Étant donné qu'elle est dorénavant détentrice d'un certificat de



L'équipe du SAIB a reçu avec plaisir le prix Platine remis à l'organisation pour son travail exceptionnel en matière de respect de l'environnement. De gauche à droite, le directeur général adjoint, M. Michel Aubin, le président, le colonel Normand Gagné, et le directeur général du SAIB 2021, le Icol David Chown. Ils présentent le trophée reçu au ICAS 2019 à Las Vegas en décembre.

conformité lui permettant de certifier des événements responsables, les organisateurs d'évènement de toute envergure sont invités à communiquer avec le Bureau de conformité environnementale et d'écologisation (BCE) afin

de s'informer concernant la démarche de certification écoresponsable. Le BCE est disposé à accompagner les organisateurs pour relever le défi. Veuillez joindre l'Officier environnement, Michel Lajoie, au poste 4004.

World leader in eco-responsibility

Since 2013, the Bagotville International Air Show (SAIB) has been a pioneer and stands out for its eco-responsible management practices.

The event has shone on the international stage in recent weeks, as the SAIB team received the Platinum Prize from the Pinnacle Awards for its global leadership in event eco-responsibility at the annual convention of the International Council of Air Shows (ICAS) which took place in Las Vegas last December.

This recognition has snowballed since a delegation will leave for the European Council Airshow (ECA) in Brussels next February to present the approach that

made it the most eco-responsible air show in the world.

In addition to becoming a carbon neutral event by offsetting greenhouse gases, the SAIB has solidified its responsible waste management and interviewed participants to continue its improvement during the next editions.

Several events take place during the year at CFB Bagotville. Since it now holds a certificate of compliance allowing it to certify responsible events, event organizers of all sizes are invited to contact the Office of Environmental Compliance and Greening (ECG) in order to learn more about the eco-responsible certification process.

UN **Mot** du **COMMANDANT**

Une nouvelle année pour continuer à nous améliorer

De ma part et de celle de l'adjudant-chef Turcotte, permettez-moi d'abord de débiter en vous souhaitant que 2020 soit rempli de réussites personnelles et professionnelles et surtout de santé et de bonheur pour vous et votre famille.



Nous profitons de l'occasion pour vous remercier, du fond du cœur, pour la grande générosité dont vous avez fait preuve dans le cadre de la campagne du Fond de charité de la Base.

Par **col Normand Gagné**
Commandant, 3^e Escadre
et BFC Bagotville

Votre participation aux activités organisées par le comité a permis d'amasser de l'argent pour soutenir de nombreux organismes de la région et vos efforts ont été à

maintes reprises soulignés. Sachez que notre engagement envers la communauté est remarqué et très apprécié.

C'est inspiré par cet esprit d'engagement que nous travaillerons ensemble, tout au long de l'année, dans la quête de toujours vouloir faire mieux. À travers l'ARC, Bagotville est reconnue comme une base très performante dans un milieu de travail sain, et dont l'excellence est le résultat de processus que l'on continue d'améliorer. Dans cette optique, nous souhaitons consacrer beaucoup d'énergie à la planification, à la synchronisation des efforts et à la reconnaissance des réalités de chaque unité.

Puisque de nombreux membres de la base seront déployés cette année, il est important de se rappeler que des familles feront face à de nombreux défis liés à ces déploiements. N'oubliez jamais que notre esprit de communauté est l'une de nos plus grandes forces et que les ressources sont en place pour faciliter les périodes d'absence. Ne vous gênez donc surtout pas pour demander de l'aide au besoin et pour utiliser les installations, de même que tous les avantages offerts via les services du PSP, du CRFM et du CSD.

Nous vous souhaitons un excellent retour au travail et au plaisir de se rencontrer. Commençons l'année 2020 en force!



29 JANVIER 2020
EN SANTÉ MENTALE,
TOUS LES GESTES
COMPTENT

Invitez la Promotion de la santé pour une photo d'unité!
promosante@forces.gc.ca
Ext 7102



Lors de la Journée Bell Cause pour la cause, Bell donnera encore plus pour soutenir des initiatives en santé mentale au Canada, en versant 5 cents pour chaque message texte ou appel admissible, tweet, visionnement de la vidéo dans les médias sociaux et utilisation de notre cadre sur Facebook ou du filtre sur Snapchat.

Le légendaire
Restaurant-bar

LE FESTIVAL DU CHÂTEAUBRIAND
LE FESTIN QUI GOÛTE LE CIEL!

4 oz _____ 25 \$
6 oz _____ 30 \$
8 oz _____ 35 \$
*Taxes en sus



Une viande de qualité à un prix inégalé!

Pour réservation : 418 543-6120
1080, boul. Talbot, Chicoutimi (Québec) G7H 4B6

**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

Rencontre de développement professionnel

Bagotville reçoit le personnel québécois du GTFAC

Comme à chaque année, les membres du Groupe de transition des FAC (GTFAC) du Québec ont tenu une semaine de développement professionnel (DP). Cette année, ce fut le tour du Saguenay d'accueillir, du 9 au 12 décembre dernier, les membres du personnel des Unités de transition et des Centres de transition du Québec (UTFAC et CTFAC).

Durant une semaine, les représentants de tout le Québec, réunis dans un hôtel de Chicoutimi, ont pris connaissance des nouvelles politiques et procédures de leur organisation. Cette rencontre avait aussi pour but de favoriser l'élaboration de nouvelles idées qui permettront au GTFAC d'améliorer ses services.

Plusieurs présentations ont été faites par des membres de l'équipe ou par l'un des nombreux partenaires du GTFAC tout au cours de cette rencontre. Le CFRM de Bagotville a été invité à présenter le programme de coordonnateur aux services des vétérans.

Les représentants de SSBSO, les OLF, les gestionnaires des services et ACC, ont aussi grandement contribué au succès de la rencontre.

Les 70 participants à l'activité ont aussi pu profiter du souper-causerie et cohésion, le 11 décembre, pour mieux se connaître et échanger sur leurs différentes réalités. Ce souper était aussi l'occasion



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Le Saguenay était l'hôte, en décembre dernier, de la semaine de développement professionnel du personnel de l'Unité de transition des FAC du Québec. Plus de 70 membres de l'unité y ont pris part.

de souligner le premier anniversaire de la création du GTFAC.

L'événement majeur de la semaine de développement professionnel fut sans aucun doute la conférence du capt (ret) Christian Maranda, qui a raconté son histoire à un auditoire très intéressé. À travers un récit de ce qu'il a vécu, sa carrière, ses blessures, son rétablissement et sa transition, l'examen de son parcours a permis de valider les différents services qui étaient disponibles à l'époque versus où sont rendus les FAC aujourd'hui.

« Sa perspective et son état d'âme nous ont permis d'identifier ce que nous pouvons améliorer et ce qui a été bien fait, et aussi quels services nous devrions soutenir ou modifier. Même si le témoignage de M. Maranda est somme toute une histoire de succès, il nous amène tout de

même à constater que plusieurs choses peuvent être améliorées et que les services aux militaires en font partie », explique l'adj Jean-Pierre Gagnon du CTFAC de Bagotville.

Plusieurs petits groupes de travail ont été formés au cours de la rencontre afin d'améliorer le soutien offert aux membres et de proposer des re-

commandations qui pourront servir lors de rétroactions.

C'était la première fois que le Centre de transition Bagotville recevait au Saguenay l'UTFAC pour une semaine de développement professionnel. Pour plusieurs, le Saguenay était une région à découvrir. L'activité a donc permis à tous les participants de traverser le parc des Laurentides

afin de renforcer les liens professionnels, l'esprit de cohésion, les compétences et aussi conclure l'année 2019 tous ensemble. Les organisateurs espèrent que cela donnera le goût aux participants de revenir l'an prochain!

Vous pouvez joindre les Centres de transition des Forces armées canadiennes au 1-800-883-6094.



NOM	BOURGEOIS, ANNIE //
DATE D'ENRÔLEMENT	1992, 2005 //
RANG À LA RETRAITE	CAPORAL //
	3 ^e BATAILLON ROYAL
	22 ^e RÉGIMENT //
DÉPLOIEMENTS	OP CAVALIER (BOSNIE) - 1995
	OP DANACA (PLATEAU DU GOLAN) - 1999 //
EMPLACEMENT	LACOLLE //
TITRE	PRISE D'EMPREINTES DIGITALES //
SERVICE	2017 À PRÉSENT //



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

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

audeladuservice.ca  COMMISSIONNAIRES



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

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

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

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Le vélo à pneus surdimensionnés: un entraînement en toutes saisons

Amusants à conduire, les vélos à pneus surdimensionnés (*Fat bike*) sont un excellent ajout aux nombreux moyens que les gens utilisent pour garder la forme tout au long de l'année.

Ces vélos offrent de nombreux avantages :

- extrêmement polyvalents, ils permettent de rouler dans des endroits où d'autres vélos ne vous permettent pas d'accéder en offrant une excellente traction sur le sable, la neige, la boue, le gravier, la pelouse et les flaques d'eau;
- très confortables, particulièrement sur les surfaces accidentées, les terrains rocailleux et les racines;
- permettent de faire du vélo à l'extérieur 365 jours par année;
- la grande traction et le poids de ces vélos procurent un entraînement physique plus exigeant;
- les pneus plus larges de ces vélos ne saccagent pas les sentiers.

Toutefois, malgré les innovations continues pour leur conduite, ces vélos comportent encore certaines limites :

- la vitesse de conduite est plus lente que les autres vélos;
- une certaine adaptation peut être nécessaire;
- généralement plus lourds;
- ne sont pas adaptés pour la plupart des supports à vélos;
- la pression des pneus est plus importante pour la qualité de la conduite qu'elle ne l'est pour un vélo de route ou de montagne;
- peuvent être instables sur les surfaces glacées.

En 2020, osez une nouvelle expérience et n'oubliez pas que « l'exercice, c'est la santé ».

Source : Dr Darrell Menard, O.M.M., M.D., diplômé en médecine sportive

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Janvier 2020

PROMOTION DE LA SANTÉ

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

Top Fuel, Top Performance
(English Workshop)
January 20 & 21
from 8 am to 4 pm (2 days)

**Introduction à la gestion
du stress**
24 janvier de 8 h à 12 h

Respect dans les FAC
29 janvier ou 12 février de 8 h à 16 h

Stress Management
(English Workshop)
January 31st from 8 am to 12 pm

**Force mentale et sensibilisation
au suicide**
4 février de 8 h à 16 h

Techniques de relaxation
7 février de 9 h à 12 h

Serveur d'alcool
11 février de 13 h à 15 h
Toxicomanies 101
14 février de 9 h à 12 h

**Semaine pour un Québec
sans tabac**
19 au 25 janvier
Surveillez nos activités!

**Les dates de nos ateliers ne
vous conviennent pas?**
**FORMEZ VOTRE PROPRE
GROUPE!**
(Minimum 6 participants)

**All our workshops are available
in English upon request**
(Minimum of 6 participants)

Pour information ou inscription
418 677-4000, #7102

Recrutement de nouveaux militaires

Vous êtes les meilleurs ambassadeurs

Les membres de la communauté militaire jouent un rôle important comme ambassadeurs des FAC afin de susciter l'intérêt de leur entourage vers les carrières militaires.

Collaboration spéciale
Ltv Daniel Turcotte
CRFC Chicoutimi

Selon un sondage interne effectué par le Centre de recrutement des Forces armées canadiennes Québec (avec des chiffres de 2018-2019), plus de 25 % des postulants et postulantes de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean mentionnent avoir obtenu leurs premières informations sur les FAC auprès de militaires actifs et retraités des Forces. De plus, près de 50 % des enrôlés de la Force régulière dans la région proviennent d'un milieu comportant un cercle militaire (militaires actifs ou retraités).

Pour aider les militaires actifs de la Base de Bagotville à bien jouer ce rôle d'ambassadeur, une nouvelle page du Centre de recrutement des Forces armées canadiennes de Chicoutimi est disponible sur la page d'accueil de l'Intranet de la base. L'objectif de cette page du recrutement est de permettre aux militaires de communiquer la bonne information aux personnes intéressées, de sensibiliser les membres



L'équipe du Centre de recrutement des FAC de Chicoutimi invite les membres actifs à travailler avec eux pour atteindre ses objectifs. Les bureaux du CRFC sont situés au 345 boulevard Saguenay à Chicoutimi.

aux besoins prioritaires et, surtout, de bien diriger vers les services du centre de recrutement et des recruteurs des quatre unités de Réserve de la région.

Dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre, le domaine du recrutement des ressources humaines est un milieu très compétitif. Le travail d'équipe est donc essentiel pour demeurer fort devant cette compétition et chaque militaire a un rôle à jouer pour atteindre nos objectifs de recrutement.

Si le Groupe de recrutement

innove constamment pour rejoindre les Canadiens et Canadiennes, il n'en demeure pas moins que c'est vous, les militaires actifs, nos meilleurs ambassadeurs auprès de la population. Votre collaboration est essentielle.

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

Military members are the best ambassadors for CAF

Members of the military community play an important role as ambassadors for the CAF in order to generate the interest of those around them in military careers.

According to an internal survey conducted by the Canadian Armed Forces Recruiting Center Quebec, more than 25% of applicants in the Saguenay-Lac-Saint-

Jean region say they obtained their first information on the CAF from active and retired soldiers. In addition, almost 50% of Regular Force recruits in the region come from an environment with a military circle (active and retired soldiers).

To help active members of the Bagotville Base play this ambassadorial role well, a new page for the Canadian

Armed Forces Recruiting Center in Chicoutimi is available on the home page of the base intranet.

In a context of labor shortage, the field of human resources recruitment is a very competitive environment. Teamwork is therefore essential to stay strong in this competition and each member has a role to play in achieving our recruiting goals.



La tradition se poursuit

Un autre succès pour la campagne du Panier du bonheur

Tradition annuelle depuis maintenant 32 ans, le Centre du contrôle aérien de Bagotville (CCA) a misé à nouveau sur la générosité de la BFC Bagotville pour collecter 2 400 livres de denrées non périssables et des dons d'une valeur de près de 7 000 \$ au cours de sa campagne annuelle du Panier du bonheur.

L'équipe du CCA s'est mobilisée afin de mettre sur pied différentes activités de financement au sein de l'unité, mais il s'agit réellement d'un effort collectif de la BFC Bagotville. Des boîtes de collecte de denrées ont été déposées à des en-

droits stratégiques dans les locaux de la 2^e et de la 3^e Escadre et les membres se sont montrés, une fois de plus, très généreux.

Les denrées ont été remises aux bénévoles de la société St-Vincent-de-Paul qui sont responsables de la redistribution des paniers de nourriture à 286 familles dans le besoin de La Baie et du Bas-Saguenay. Le propriétaire du Métro de Chicoutimi, M. Nicolas Turgeon, a encore une fois donné généreusement dindes et jambons pour ces familles en difficulté. Les dons ont aussi servi à l'achat de cartes d'achat de 50 \$ chez Métro et l'attribution de ces

cartes est gérée par les aumôniers de la base.

L'équipe du panier du bonheur tient à remercier les membres de la BFC Bagotville pour leur grande générosité et nous savons que cet élan de générosité permet à de nombreuses familles dans le besoin de vivre un meilleur Noël.



Les bénévoles du Panier du bonheur ont livré les centaines de livres de denrées alimentaires à la Saint-Vincent-de-Paul le 20 décembre dernier.



PHOTOS : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Le commandant de la BFC Bagotville, le col Normand Gagné, et le propriétaire du Métro de Chicoutimi, M. Nicholas Turgeon, ont tenu à remettre en personne près de 7 000 \$ en nourriture aux membres de la Saint-Vincent-de Paul.

Gifts for 286 families before Christmas

Annual tradition for 32 years now, the Bagotville Air Traffic Control Center (ATC) has once again relied on the generosity of CFB Bagotville to collect 2,400 pounds of non-perishable foodstuffs and donations worth nearly \$ 7,000 during his annual Panier du bonheur campaign.

The ATC team mobilized to organize various fundraising activities within the unit, but it is truly a collective effort by CFB Bagotville. Food collection boxes were placed at strategic locations on 2 Wing and 3 Wing premises and the members were once again very generous.

The food was given to vol-

unteers from the St-Vincent-de-Paul society who are responsible for the redistribution of food baskets to 286 families in need in La Baie and Bas-Saguenay. The owner of Métro Chicoutimi, Nicolas Turgeon, once again generously donated turkeys and hams for these families in difficulty. The donations were also used to purchase \$ 50 gift cards at Métro and the allocation of these cards is managed by base chaplains.

Panier du Bonheur team would like to thank the members of CFB Bagotville for their generosity and we know that this surge of generosity allows many families in need to have a better Christmas.

OFFRE D'EMPLOI



JOB OFFER

École de langues La Cité

cherche à recruter des enseignant(e)s de français langue seconde pour la BFC Bagotville

- ⇒ temps plein / temps partiel
- ⇒ formation universitaire ET expérience en enseignement du français requises
- ⇒ Salaire concurrentiel

Envoyez votre CV à
kathy.coulombe@forces.gc.ca

École de langues La Cité

is looking for Teachers of French as a second language for CFB Bagotville

- ⇒ Full time / Part time
- ⇒ University education AND experience in teaching French required
- ⇒ Competitive rates

Send your resume to
kathy.coulombe@forces.gc.ca

56 345,00\$



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD



Fonds de charité

La récente campagne de financement du Fonds de charité de la Base a permis de récolter 56 345 \$. C'est le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné, qui a dévoilé le résultat le 18 décembre dernier en présence de quelques invités. Cette somme sera redistribuée à différents organismes de la région selon les besoins et les priorités établis par le conseil d'administration du Fonds.



Intermess

Plus de 300 personnes ont assisté aux parties de hockey intermess qui se sont déroulées à l'aréna de la base le 17 décembre dernier. Le premier match, opposant les adjudants et sergents aux officiers, s'est soldé par une victoire convaincante de 6 à 3 pour les adj/sgt. Lors de la seconde partie, les soldats et caporaux affrontaient les caporaux-chefs. Les sdt/cpl ont gagné le match par le compte de 8 à 5. Bravo à tous les participants.

PROFIL **FORCE** PROFILE



Récompense FORCE

Depuis le 1^{er} janvier 2020, le Programme de récompense FORCE est aussi accessible à tout le personnel de la Réserve. Les membres des classes A, B et C qui atteignent le niveau Argent ou un niveau plus élevé au Profil de condition physique FORCE pourront réclamer une récompense. Vous pouvez visiter le www.connectionfac.ca pour plus d'information.

JOURNÉE DE LA FEMME INTERNATIONAL À BAGOTVILLE

BAGOTVILLE INTERNATIONAL WOMEN'S DAY

JEUDI 19 MARS | THURSDAY MARCH 19



Nathalie Lessard

Conférencière / Guest Speaker

Coach en sécurité pour les opérations Saguenay-Lac-St-Jean et conseillère principale pour le projet CIM 2026, Rio Tinto.

Safety Coach for the Saguenay-Lac-St-Jean operations and Senior Advisor for the CIM 2026 project, Rio Tinto.



Dîner, conférence & prix de présences

Ouvert à tout le personnel féminin de la Base de Bagotville
11 h 30 à 13 h 30 | Mess des Rang Jr | 15 \$

Lunch, Conference & Prizes

Open to all female Base Bagotville employees
11:30am – 1:30pm | Jr Ranks Mess | 15 \$

Kiosques

Ouverts à tous 10 h à 15 h
Mess Rangs Jr | **GRATUIT**

Kiosks

Open to all 10:00am – 3:00pm
Jr Ranks Mess | **FREE**

Billets disponibles auprès de vos représentants d'unité à partir du 25 février 2020 ou contactez Capt Gagnon-Boissonneault poste 6682, Bât 62 local 144.

Tickets will be available from your unit reps. beginning February 25 2020 or contact Capt Gagnon-Boissonneault extension 6682, Building 62 local 144.



Les Hivernades 2020



PROGRAMMATION POUR TOUT LE PERSONNEL DE LA BFC BAGOTVILLE



Jeudi 13 février de 8 h à 12 h
Sculpture sur neige par unité, du 10 au 12 février

Date limite d'inscription pour les activités : 23 janvier 2020



Stationnement Aréna, Terrain de soccer, Aréna

Hockey-bottine
Tir à la corde
Sciotte et godendard
Course de raquette 2 km / 4 km
Marche en raquette 2 km

Patinage libre
Tournoi de pétanque
Tournoi de grosses poches
Course de grand ski
Course de « Waiters »



Stationnement Aréna
Érablière avec Tire sur la neige

Gymnase Centre récréatif

Volley-ball

**Chiens
interdits
sur les sites**

Mess Rangs Jrs & Mess des Adjs/Sgts

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

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

Service de bar, disco mobile



Comité organisateur : Les Hivernades	
Responsable : Claire Deschênes, Gestionnaire des Loisirs (PSP) poste 7581	
Division du CmdtA: Adj Mélissa Farrell, 4889 Cpl Isabelle Girard, 4234 Mme Monique Huard, 7404 C Serv Admin, OSP, SDR, Libération, DCD, Environnement, BSB, Concierge, Accommodation, M & E, Langue, Personnel Civil, Aumônerie, Contrôleur, Cabinet Cmdt Adj, CSD, CRFM, CPE, RA, CISP, DGOGRHC, ALFC, Cabinet Cmdt	
3 ESM & l'UOI: Approvisionnement : Sgt Yannick Sergerie - 4034 Transport, Mouvement, GEM : Sgt Samuel Bergeron - 7726 Alimentation : Sgt Corinne Mathieu - 7680 Service Prévention des Incendies : Cpl Rémy Petipas - 7222 Dét des Ops Immobilières : Yves Privé - 7344	
3 EMA : Cpl Maryline Huard - 4254 Cpl Yannick Bolduc-Boivin - 7520 M2 Vincent-Éric Tremblay - 7460 Cpl David Potvin - 4235	
10 EITA : Cplc Jean-Philippe Noiseux - 4928	
3 ESO : Opérations/Police militaire: Lt Stéphane Bourdages - 7507 Ele Télécom : Cpl Pascal Racine - 6666	
12^e Radar : Cplc William Farrell - 4133	
25^e C Svc SFC & Unité dentaire : Cpl Olivier Grenier - 7543	
433 ETAC : Sgt Cédric Lavoie - 6631 Cplc Justin Harris - 6331	
Esc 439 : Cpl Jason Boivin - 7364	
425 ETAC : Avr Simon Roy-Gauthier - 7356	
2 Ere : Mcpl Cedric Arsenault - 3240 Cpl Keven Sasseville - 7476 Mcpl Vincent Maheux - 3207 Cpl Michael Laberge - 3912	



Merci à CANEX
partenaire majeur de l'événement



Facile comme tout!

Adoptez une bonne posture!

C'est un bon moment pour mettre de côté les résolutions habituelles, que, il faut bien se le dire, nous ne tiendrons pas...! À la place, je vous en propose une qui sera facile à tenir, qui ne prendra que quelques SECONDES dans votre journée et qui sera très bénéfique pour votre santé.

Prenons POSTURE.

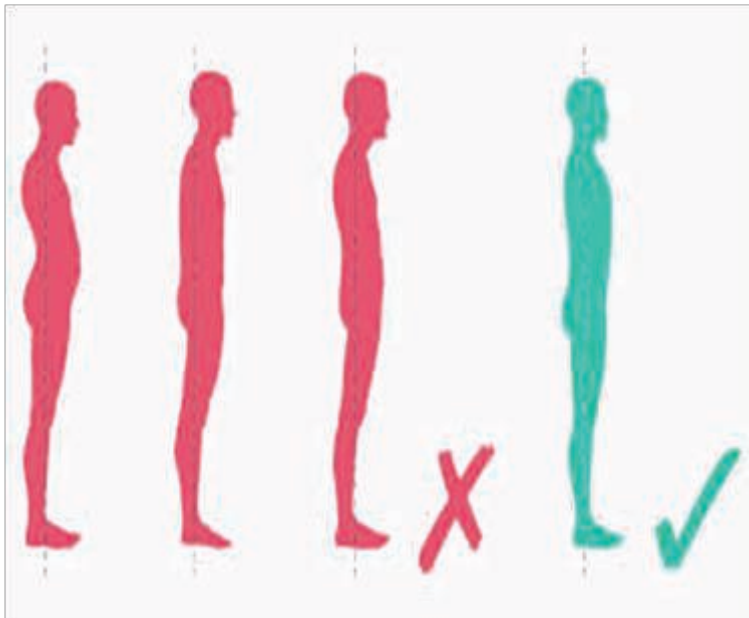
Prenez 5 minutes pour observer votre posture. Est-ce que je suis assis ou debout? Mes épaules sont-elles vers l'intérieur? Est-ce que j'ai le dos bien droit ou affaissé? Prenez conscience de votre corps dans l'espace. Dans quel état émotionnel suis-je? Est-ce que j'ai des tensions, des douleurs? Comment est-ce que je me sens?

Si votre tête est à trois pouces vers l'avant de sa position normale, votre corps supporte

3,5 fois le poids de votre tête. Imaginez que vous avez environ 8 fois 4 litres de lait sur la tête en tout temps. Dans le même sens, lorsqu'on est de-

et penché vers l'avant, cette pression est supérieure.

La prise de conscience de sa posture est primordiale. La



bout, la pression exercée sur les disques entre les vertèbres lombaires est à 100 kg. Si vous êtes assis, la pression est à 140 kg, et si vous êtes assis

position du corps en dit beaucoup sur notre état de santé émotionnel et physique.

Une bonne posture globale

amène plusieurs effets positifs :

- Activation des muscles profonds du dos
- Meilleure respiration
- Augmentation de l'efficacité des mouvements
- Augmentation de l'énergie
- Meilleure digestion
- Plus grande détente musculaire
- Meilleure circulation
- Meilleure apparence

Activez vos muscles posturaux :

Debout, enracinez vos pieds dans le sol. Sentez tous les points en dessous des pieds bien ancrés.

- Faites de petits rebonds. Pliez et dépliez légèrement les genoux à petit degré de façon rapide et continue en gardant les talons au sol. Durée : 30 sec
- Faites des rotations des épaules vers l'intérieur et

vers l'extérieur. Durée : 30 sec

- Faites des petits 8 avec votre nez – point pivot des vertèbres du cou. Durée : 30 sec

Ces exercices vont amener un relâchement des tensions musculaires et une activation des muscles posturaux.

De plus, peu importe ce que vous faites comme travail ou loisirs, il faut changer régulièrement de position et en être conscient.

Adopter une bonne posture fait partie de l'hygiène de vie. Soyez alerte et consultez si vous sentez que vous avez besoin d'aide.

Par Zoé Grenon Girard
Spécialiste reconditionnement
Équipe PSP— Poste 4493

(Source : L'entraînement spinal par Jean-François Harvey »)

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**

Nouveau partenaire PSL

Sports aux Puces Saguenay

Votre section des loisirs PSP est très fière de vous présenter son nouveau partenaire. Le magasin Sports aux Puces de Chicoutimi. Le propriétaire M. Jean-François Bélanger a à cœur la communauté de la BFC Bagotville. Voici tout ce qu'il vous offre.

Rabais pour le militaire seulement

Aiguillage de patin: **Gratuit**
Nettoyage d'équipement de hockey (ozonateur):
Gratuit

408 des Saguenéens, Chicoutimi
418-437-2050

info@sapsaguenay.com
Facebook: Sports aux puces - Saguenay

Rabais pour toute la communauté de la BFC Bagotville

10% de rabais sur tous équipements neufs ou usagés en vente à prix régulier en magasin.

10% de rabais sur tous les équipements de location
Hockey sur glace, patins, raquettes à neige, ski alpin, snowboard, ski de fond

50% de rabais sur tous les tarifs d'atelier
Patin à glace: aiguillage, rivetage, remplacement de lame, moulage, etc.
Ski alpin & snowboard: mise au point, aiguillage, cirage, pose de fixation, réparation de base

Ski de fond: mise au point, fartage, pose de fixation, réparation de base
Rollerblades: mise au point

Technicien spécialiste de l'aiguillage: **Thomas Arsenaault**
Service 48 heures garantie

Présentation obligatoire pour chaque personne bénéficiant d'un service
Carte PSL orange: Membre de la BFC Bagotville (incluant famille immédiate)
Carte PSL Bleue: Ancien combattant (incluant famille immédiate)

Claire Deschênes, Gestionnaire des loisirs PSP

PROGRAMME **PLEIN AIR** HIVER

SECTION À CONSERVER

2019-2020

Pour profiter des activités du Programme plein air vous devez posséder la carte Plan Sports & Loisirs (seules les cartes oranges ou bleues sont acceptées)

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

Faites faire votre carte le plus tôt possible. N'attendez pas à la dernière minute.

Billets et cartes de saison en vente du lundi au vendredi de 10 h 15 à 21 h et les samedi et dimanche de 9 h à 16 h.

Aucun remboursement de billet ou carte de saison ne sera accordé.

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

Vous devez présenter votre carte d'identité PSL par billet par personne. Chaque endroit où vous ferez une activité offerte dans le cadre du Programme Plein Air Hiver. Si vous vous rendez à votre site d'activité et que vous oubliez votre carte PSL magnétique, les gens aux guichets n'accepteront pas les billets à prix réduit que vous leur présenterez.

Veuillez prendre note, toutes les activités offertes ne s'appliquent pas aux journées d'activités et / ou familiales d'unité.

Le prix du billet ou de la carte de saison peut varier en raison d'un changement de prix sur la TPS et/ou la TVQ.

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

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Mont Édouard (418-272-2927) - Boutique de ski : 418-608-8484		
Remontée journée adulte	56,64 \$	35 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	47,13 \$	28 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	33,34 \$	18 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	40,24 \$	18 \$
Accès Haute-route	33,34 \$	18 \$
Location - ski haute-route (guide non inclus)	65 \$	36 \$
Les militaires d'autres bases en visite bénéficient de 20 % de rabais au guichet.		
Le Valinouët (1-866-260-8254)		
Remontée journée adulte	57 \$	45 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	48 \$	38 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	32 \$	22 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	40,24 \$	18 \$
Glissade en tube (3 heures)	13,50 \$	7 \$
Mont Bélu (418-697-5090)		
Remontée journée adulte	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
Location ski / planche journée (bâtons en sus)	34,49 \$	19 \$
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 ski / planche ½ journée (bâton en plus)	28,74 \$	15 \$
Passe de Saison (Contrat de vente au comptoir PSL)		
Adulte 18 ans & +	370,22 \$	200 \$
Étudiant 6 - 25 ans	263,30 \$	105 \$
Mont Fortin (418-546-2170)		
Remontée journée adulte 18 ans & +	15 \$	9,99 \$
Remontée journée étudiant 6 – 23 ans	10,63 \$	5 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	34,49 \$	19 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	13 \$	8 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	8,87 \$	4 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour. ou soir	28,74 \$	15 \$
À Partir de janvier—Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)		
Glissade 3 h adulte 16 ans & +	9 \$	5 \$
Glissade 3 h étudiant 15 ans & -	6 \$	3 \$
Mont Lac Vert (418-344-4000)		
	Jour / 4 h	Jour
Remontée adulte 18 ans +	40 \$ / 36 \$	23,99 \$
Remontée étudiant 13 - 23 ans	35 \$ / 31 \$	21 \$
Remontée enfant 6 – 12 ans	30 \$ / 26 \$	15 \$
Remontée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade Adulte	26 \$	22 \$
Location ski / planche / blade Étudiant	32 \$	20 \$
Location ski / planche / blade Junior	19 \$	9,99 \$
	Soir	Soir
Remontée pour tous	15 \$	9,99 \$
Remonté — enfant moins 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location pour tous	20 \$	9,99 \$
Glissade en tube pour tous (3 h)	15 \$	9,99 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)		
Randonnée ski de fond (adulte 18+)	8 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (13-17 ans)	5,50 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (enfant 5ans & -)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	11 \$	4 \$
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	6 \$	2 \$
Passe de saison adulte	60 \$	30 \$
Passe de saison 17 ans et moins	40 \$	20 \$
Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques) La carte coûte 50 \$ pour 2 ans aux non-résidents de Saguenay.		
Bec-Scie (418-697-5132)		
Ski de fond adulte	10 \$	4 \$
Ski fond jeunes (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette adulte	4 \$	2 \$
Randonnée raquette (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	11 \$	4 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	7 \$	2 \$
Le Norvégien (418-546-2344)		
Ski de fond adulte 18 ans & +	12 \$	5 \$
Ski de fond étudiant (13 à 17 ans)	6 \$	3 \$
Ski de fond enfant (12 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	13 \$	5 \$
Accès raquettes (Gratuit 12 ans & -)	4 \$	2 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	9 \$	3 \$
Autres sports et activités		
Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	22 \$	9 \$
Carrefour du quilleur, Jonquière (418- 548-3358)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	20,50 \$	9,99 \$
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	20 \$	6 \$
Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)		
Sébaste / éperlan (1 cabane pour 4 personnes)	97,72 \$	55 \$
Musée du Fjord, La Baie (418-697-5077)		
Adulte (18 ans & +)	16 \$	8 \$
Jeune (6 à 17 ans)	9 \$	4 \$
Enfant (5 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Zoo de Falardeau (418-673-4602)		
Accès et visite guidée — Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets (départs 10 h et 13 h) www.zoodefalardeau.com		
14 ans et +	20 \$	17 \$
2 à 13 ans	12 \$	8 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit
N = NOUVEAUTÉS		
Voir la suite des activités en page 8		
English version of this program is available at Sports and Recreation Desk		

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Savana Centre d'amusement, Chicoutimi 418-696-1111 1756 rue Fabien - Local B		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires Plus de détails : www.savanainc.ca		
12 à 35 mois	5,17 \$	3 \$
3 à 14 ans	14,95 \$	8 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	8,05 \$	3 \$
SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334		
Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h Samedi et dimanche de 10 h à 18 h Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets		
Adulte (16 ans et +)	12,50 \$	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 \$
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi 418-543-1521		
Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	6 \$
Beta Crux — 370, Ste-Anne, Chicoutimi 418-590-7598 (www.betacrux.ca)		
Escalade de blocs Accès journalier		
13 ans et plus	18,40 \$	12 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	16,10 \$	8 \$
12 ans et moins	9,77 \$	4 \$
Souliers non inclus		

Remboursement d'une partie de vos passes de saison

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

- Stations de ski alpin
- Station de ski de fond
- Raquette à neige, fat bike

Pour information: Claire Deschênes au poste 7581

- Droit d'accès aux sentiers de motoneige & VTT (10 %) - Les mardis de 8 h à 11 h seulement. **Présentez-vous au 2^e étage de l'auditorium (Centre récréatif) avec une copie de votre contrat.**

Pour information: Frédéric Pilote au 7563

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

Les partenaires du plan sports et loisirs

La section des loisirs a conclu plusieurs partenariats 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. Tous les endroits énumérés ci-après seront très heureux de vous accueillir cet hiver.

ATTENTION

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

- Pour profiter du rabais directement au site d'activité
- Lorsque vous appelez pour réserver, vous devez mentionner que vous êtes de la BFC Bagotville et que vous avez votre carte PSL
- Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

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

Partenaire	Services	Promotion
Yuzu sushi, Chicoutimi 418-543-5522	Rabais sur certaines variétés de sushi en tout temps. Détails sur place ou par téléphone	% à déterminer
Cinéma Odyssée Place du Royaume www.cinentreprise.com	Remboursement d'une partie du prix du billet. Jeudi soir et dimanche après-midi en ANGLAIS Mardi en FRANÇAIS	Détails au comptoir PSL
MAJO SPORT Chicoutimi et Jonquière www.majosport.com	Adultes: Yoga, pole fitness, remise en forme, etc. Enfants: Ninja Warrior, Air Fitenss, etc. Inscription et programmation en ligne	10 % de rabais directement sur le site Web
Club de tennis Intérieur, Jonquière 418-548-3179	Pas besoin d'être membre, vous payez le terrain à l'heure. Païement 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. Visite 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
Club de curling Port-Alfred 418-697-5109, #3	Location de salle ou de glace pour activités diverses. Cliniques de curling, activités de groupe. Carte de saison à 40 %, la première année.	15 % de rabais
Massothérapie Christine Côté 418-290-9252	Massothérapeute agréée FQM (Reçus d'assurances) Suédois, californien, Lomi Lomi, ventouses. www.massagechristine.com	10 \$ de rabais
Sports aux puces Saguenay 418-437-2050	Militaire seulement: aiguisage de patin et nettoyage d'équipement de hockey GRATUIT Autres rabais pour la communauté militaire.	10 % sur achats 15 % sur locations 50 % sur réparations



DIVERSITÉ ET ÉQUITÉ EN MATIÈRE D'EMPLOI

Immigration et diversité ethnoculturelle

Le visage du Canada — et des Canadiens — est de plus en plus diversifié : plus d'un cinquième (21,9 %) de l'ensemble de la population canadienne appartient à une minorité visible, selon le recensement de 2016 de Statistique Canada. Il s'agit d'une proportion qui s'approche de celle de 22,3 % enregistrée lors du Recensement de 1921, le niveau le plus élevé depuis la Confédération.

En 2011, les minorités visibles représentaient ainsi 19 % de la population canadienne, comparativement à 16,2 % en 2006.

La loi canadienne sur l'équité en matière d'emploi définit ainsi les minorités visibles : il s'agit des « personnes, autres que les autochtones, qui ne sont pas de race blanche ou qui n'ont pas la peau blanche ». Les diverses populations de minorités visibles sont ensuite listées par groupes : Chinois, Sud-Asiatique, Noir, Philippin, Latino-Américain, Asiatique du Sud-Est, Arabe, Asiatique occidental, Japonais, Coréen et les habitants des îles du Pacifique. Ces classifications évoluent en fonction des représentations et des flux migratoires. Cette loi sur l'équité en matière d'emploi date de 1995, elle a été mise en place afin de promouvoir l'égalité des chances et de mettre fin aux discriminations en matière d'embauche.

Le terme « minorités visibles » est principalement utilisé au Canada. Les Français parlent quant à eux « d'immigrés » ou de « jeunes issus de l'immigration ». Les Anglais « d'ethnic groups » et les Américains de « race and hispanic origin ».

Toronto, Vancouver et Montréal demeurent les lieux de résidence de plus de la moitié des immigrants et des immigrants récents au Canada. De plus en plus d'immigrants s'établissent dans les provinces des Prairies et de l'Atlantique.



Chronique
SANTÉ-SÉCURITÉ

La protection contre les chutes

Le BSB au cœur de la formation requise

André travaille à la BFC Bagotville et assume des fonctions associées au « travail en hauteur ». Il grimpe dans des structures et monte dans des échelles et des échafaudages pour l'entretien de toitures. André est exposé à des risques de blessures ou de décès attribuables à une chute.

Les causes principales d'accidents de travail en hauteur sont liées à un entretien inapproprié des équipements de sécurité et à l'omission de les utiliser. Les mauvaises conditions météo, l'instabilité du sol (échelle et échafaudage) et les ouvertures non protégées dans le plancher sont tous des risques à contrôler et des dangers à éliminer.

Depuis juillet 2019, certaines normes fédérales du travail en hauteur ont changé :

- la création d'un plan de protection contre les chutes en consultation avec le comité local ou le représentant;
- la hauteur minimale exigeant le port d'équipement de protection contre les chutes passe de 2,4 à 3 mètres et s'applique aussi aux échelles si la nature du travail empêche de s'agripper par au moins une main;
- la zone de travail située près d'un bord non protégé passe de 3 à 2 mètres.



Afin de supporter le mandat de formation du commandant de la BFC Bagotville, le BSB possède maintenant la certification afin d'offrir les cours suivants :

- Protection contre les chutes (version complète ou essentielle) ; et
- Inspecteur compétent.

Des cartes de compétences seront émises pour ces formations.

Si, tout comme André, votre tâche est liée au travail en hauteur, visitez notre page Web et le menu GRH afin de vous inscrire. Pour plus de renseignements, communiquez avec votre OSGU.

Gaétan Lizotte, pour
 L'équipe du bureau de sécurité de la base
 Courriel : +BSB@BSB@Bagotville



NOM	GUAY, RÉJEAN //
DATE D'ENRÔLEMENT	1981 //
RANG À LA RETRAITE	LIEUTENANT-COLONEL //
	QG SQFT (SECTEUR DU QUÉBEC DE LA FORCE TERRESTRE) //
DÉPLOIEMENTS	UNPROFOR (YUGOSLAVIE) - 1995 OP PALLADIUM (EX-YOUGOSLAVIE) - 2001 OP ATHENA (AFGHANISTAN) - 2010 //
EMPLACEMENT	MONTRÉAL //
TITRE	DIRECTEUR, SERVICES CONSEILS //
SERVICE	2014 À PRÉSENT //

NOUS CONNAISSONS LA VALEUR D'UN ANCIEN COMBATTANT

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

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.



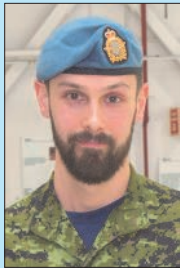
Les Amputés de guerre

Au tableau d'honneur

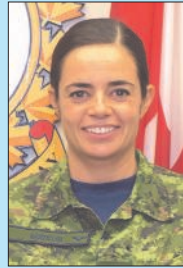
PROMOTIONS



Cpl Lefebvre-Legault



Cpl Martineau



Cpl Mateus



Cpl To

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Adj Provencher
CD1



Sgt Delisle
CD1



Sgt Déry
CD2



M2 Tremblay
CD2



Cpl Hébert
CD



Cpl Kelly
CD



Cpl Langlois-Savard
CD



Cpl Pagé
CD



Cpl Tremblay
CD1



Cpl Trudel
CD



Cplc Comtois
CD



Cplc Gilbert
CD



Cplc Labastille-Martel
CD



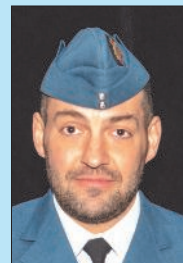
Maj Cohen
CD



Sgt Bigaouette
CD



Sgt Hickey
CD



Sgt Champagne
MSS OTAN



Sgt Hickey
CD



Adjum Beaulieu
CD2



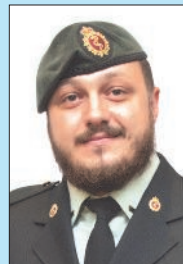
Adjum Henry
CD2



Capt Gagnon-Pichette
MSS



Cpl Duchesne-Beaulieu
MSS et Ment.Élo. 1 DAC



Cpl Gagné
MSO et MCMP



Cpl Lavoie
MSS OTAN



Cpl Vachon
MSS



Cplc Jacques
MSS



Cplc Maheu
EGC-EXP



Sgt Simard
MSS



Sgt Godmaire
CD1



Sgt Benjamin
CD1



Cpl Lévesque
CD2



Lt Houle
MSG



Adj Michaud
CD et MSS



Cpl Lefebvre
CD



Capt André
CD



Cplc Marcotte
CD

INFO-MESS — janvier — février 2020

MESS DES OFFICIERS

Au moment de mettre sous presse,
le comité ne nous avait pas communiqué les
activités au programme pour ce mess.

MESS DES ADJ/SGTS (Salle Kitty Hawks)

Janvier

Vendredi 17 janvier — DMCV
Jeudi 23 — Café du chef
Vendredi 31 — DMCV

Février

Jeudi 20 — Café du chef

MESS DES RANGS JUNIORS

Janvier

Vendredi 17 — DMCV (salle Renaissance)
Jeudi 23 — Café du chef (Salle Jag)
Vendredi 31 — DMCV (salle Renaissance)

Février

Jeudi 20 — Café du chef (salle Renaissance)

N'oubliez pas que la Barn est ouverte chaque jeudi, de 15 h à 18 h, pour tous les rangs. (Fermé le 13 février)

JANVIER 2020

Dim	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12	13 Début des cours de langues Début activité Grandir à travers le deuil	14 Teen Town Parents-Enfants : jeu libre	15 Teen Town Parents-Enfants : bricolage	16 Teen Town Soirée PSP Parents-Enfants : gym	17 Teen Town	18 Teen Town Atelier Pères-enfants : Viens fabriquer ton petit bolide
19	20 Début des ateliers préscolaires	21 Teen Town Parents-Enfants : jeu libre	22 Teen Town Parents-Enfants : L'heure du conte	23 Parents-Enfants : gym	24 Journée pédagogique Rives-du-Saguenay	25 Teen Town : Nuit au Lac Pouce Halte répit de 12h à 16h
26 Teen Town : Nuit au Lac Pouce	27 Activité 7-8 ans : Activité scientifique	28 Parents-Enfants : jeu libre	29 Parents-Enfants : bricolage	30 Teen Town Parents-Enfants : gym	31 Teen Town	1 Teen Town
2	3 Début des Ateliers T'es dans le brouillard solide.	4 Teen Town : On jase Parents-Enfants : jeu libre	5 Teen Town Parents-Enfants : bricolage	6 Teen Town Parents-Enfants : gym	7 Journée pédagogique Riverside Teen Town Seul à la maison	8 Teen Town Atelier Mères-enfants : Viens créer ton livre d'histoire Halte répit de 12h à 16h
9	10	11 Teen Town Parents-Enfants : jeu libre	12 Teen Town Parents-Enfants : L'heure du conte	13 Teen Town Parents-Enfants : gym	14 Journée pédagogique Rives-du-Saguenay Seul à la maison Teen Town: Spécial St-Valentin	15 Teen Town

*Vous attendez la cigogne?
Inscrivez-vous au CRFM
pour recevoir votre coffret
nouveaux parents!*



*Are you expecting?
Don't forget to sign up
at the MFRC to receive
the New Parents kit!*

CRFM
Bagotville



MFRC
Bagotville

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 PREND FIN LE 31 MARS 2020