

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 15 Numéro 7

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JUILLET 2020

Camp de jour PSP version 2020

Différent, mais tout aussi amusant!

pages 2 et 3

Préparation pour Op Réassurance : une course contre la montre... page 5

L'adjudant Luc Fortier honoré pour son implication bénévole... page 6

Le Programme plein air offre des rabais exceptionnels... pages 13 à 15

**Maintenant
OUVERT**

du lundi au vendredi
de 9 h à 13 h 30

**Venez voir
nos spéciaux**

SPÉCIAL DE JUILLET
Club sandwich
6⁹⁵\$ +taxes

RESTAURANT TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Camp de jour PSP version été 2020

Les jeunes s'amuse grâce à une

Depuis le 22 juin dernier, malgré les nombreuses contraintes liées à la COVID-19, près de 70 jeunes de 5 à 12 ans participent au camp de jour PSP de Bagotville.

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

Alors que le mois de juillet marque le retour progressif au travail pour la plupart des membres du personnel de la BFC Bagotville, le travail ne s'est jamais vraiment arrêté pour la gestionnaire des loisirs PSP, Claire Deschênes.

« Dès le mois d'avril, on nous a demandé de regarder la possibilité d'offrir le camp de jour cet été en tenant compte des règles liées à la COVID-19. J'ai réfléchi à un plan et avec la collaboration et les recommandations des gens de la médecine préventive et du Bureau de sécurité de la base, j'ai élaboré une stratégie qui a été approuvée par le commandant », explique Mme Deschênes.

Mais le travail ne s'arrêtait pas là, puisqu'il a fallu mettre ce plan à exécution. « J'ai vraiment eu la collaboration de tout le monde. Les équipes de logistique de la 2^e Escadre, du 3 ESM et du DOIB ont vraiment tout fait pour nous aider. Merci aussi à l'équipe PSP qui a mis à main à la pâte. Si nous avons réussi à mettre en place le camp, c'est grâce à ce merveilleux travail d'équipe », lance la coordonnatrice.

Tentes modulaires avec plancher, barrières de sécurité, lavabos portatifs, espaces réservés pour chaque jeune à l'aréna de la base, etc. Rien n'a été ménagé pour assurer la sécurité des participants et des animateurs.

Pour y arriver, il a fallu réduire le nombre de places disponibles. Habituellement, environ 130 enfants prennent part au camp, alors que cette année ce nombre est limité à 74. « Nous avons dû réduire le nombre de jeunes par moniteur pour respecter les règles



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Afin de respecter la distanciation physique, chaque groupe d'âge utilise un secteur bien défini de l'aréna et chaque enfant possède son propre matériel.

de distanciation physique. Nous avons engagé le même nombre de moniteurs (7) auxquels s'ajoutent une animatrice spécialisée et une animatrice en chef », ajoute Claire Deschênes.

La réduction du nombre de places ne semble pas avoir eu d'impact majeur puisque dans le contexte, les parents ont été un peu moins nombreux à inscrire leurs enfants. En ce

moment, 65 enfants participent au camp sur une base régulière, ce qui fait qu'il reste de la place pour les prochaines semaines confirme la gestionnaire.

« Il y a encore de la place. Les parents qui le désirent peuvent inscrire leurs enfants en me contactant directement. Nous allons faire notre possible pour les accommoder selon ce qui reste de pla-

ces et les différents groupes d'âge », explique-t-elle.

Il en coûte 120 \$ par semaine pour inscrire un jeune. Le camp se déroule du lundi au vendredi de 7 h 15 à 16 h 15 en incluant les périodes couvertes par le service de garde de 45 minutes le matin et de 30 minutes en fin de journée. Le camp se déroule jusqu'au 7 août prochain.

Malgré les nombreux frais supplémentaires et la réduction du nombre de participants occasionnés par les règles sanitaires, la responsable est heureuse d'avoir pu maintenir le coût d'inscription au même niveau que l'an dernier.

« D'un côté, nous avons dû limiter les sorties et nous concentrer sur des activités à

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

Prochaine publication: 13 août 2020
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 4 août

MAISON À VENDRE directement du propriétaire



Près de tous les services
Cour arrière intime et clôturée



Coquette maison unifamiliale à vendre. Clé en main! 4 grandes chambres, planchers de bois franc refaits; terrain intime et clôturé. Située à Chicoutimi près du coin Bégin-Barette. Cuisine, salle à manger et salon sont à aire ouverte et lumineuse. 223 000 \$.

House for sale: 4 large bedrooms, hardwood floors, quiet area near all services. Large garden with trees and fences. Direct from owner. 223 000 \$.

INFORMATION : 418-815-5730 (Français / English)

PHOTO À LA UNE

La gestionnaire des loisirs PSP, Claire Deschênes, un animateur bénévole du camp, Jonathan Swanson, l'animatrice spécialisée, Ève Bergeron, et la chef animatrice, Sarah-Ann Blackburn, posent devant quelques jeunes du groupe des 5 et 6 ans.

équipe d'animation dévouée



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

L'équipe du camp de jour PSP a intégré davantage d'activités artistiques dans le programme pour compenser les activités sportives plus difficiles à adapter aux règles sanitaires.

la base, ce qui fait que nous avons économisé un peu, mais les frais pour le matériel individuel et les activités artistiques sont venus gonfler les dépenses. En plus, on a presque la moitié moins de jeunes pour le même nombre

de moniteurs. Heureusement, le commandant tenait à ce que le camp revienne et il a accepté de le soutenir par le biais du fonds de la base pour le bien-être des membres », souligne Mme Deschênes.

Dans le contexte actuel, le camp a donc pris une tournure plus artistique et éducative. Les moniteurs ont créé des activités sur mesure qui permettent aux jeunes de bouger tout en restant à distance. De plus, chaque enfant a son propre espace réservé identifié à son nom pour y déposer ses effets personnels. Même chose pour son matériel artistique et son espace de création.

Dès la mi-juillet, les enfants auront un accès réservé à la piscine de la base deux après-midi par semaine et des visites sont prévues au musée et à différents endroits de la base. « Les jeunes adorent le camp et ils se sont adaptés très rapidement à la façon de fonctionner », lance Claire Deschênes, qui rappelle que c'est ce qui est le plus important.

« Les jeunes s'amuse et passent un bel été. C'est ce que voulaient tous ceux qui ont contribué à la mise sur pied du camp. C'est donc mission accomplie! », conclut-elle.

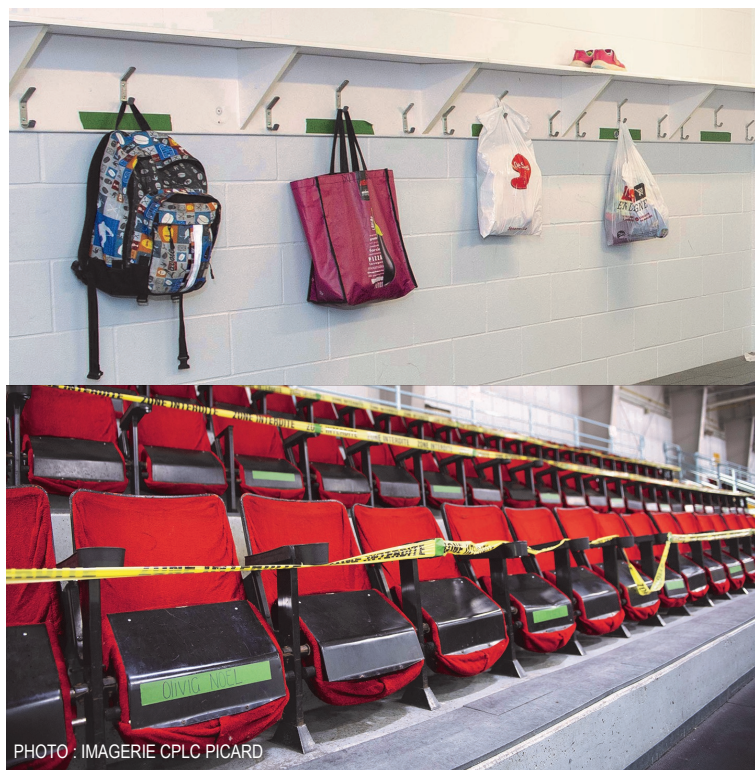


PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Chaque jeune dispose d'un espace réservé et identifié à son nom dans le vestiaire de même que d'un banc réservé dans les gradins de l'aréna. Une façon simple de limiter une éventuelle propagation du COVID-19.

Children have fun at PSP Day Camp

Since June 22, despite the many constraints related to COVID-19, nearly 70 children from 5 to 12 years old have participated in the PSP Bagotville day camp.

While July marks the gradual return to work for most CFB Bagotville staff, work has never really stopped for the Recreation Manager Claire Deschênes.

"As of April, we were asked to look into the possibility of offering the summer camp this summer taking into account the rules related to COVID-19. I thought about a plan and with the collaboration and recommendations of the people in preventive medicine and the Base Security Office, I developed a strategy that was approved by the commander, "said Ms. Deschênes.

But the work did not stop there, since this plan had to be carried out. "I really had everyone's collaboration. The logistics teams from 2 Wing, 3 MSS and RP Ops did everything to help us. Thank you also to the PSP team who put it to the test. If we managed to set up the camp, it is thanks to this wonderful teamwork, "says the coordinator.

Modular tents with solid floors, security barriers, portable sinks, spaces reserved for each youngster at the base arena, etc. Every effort has been made to ensure the safety of participants and facilitators. To achieve this, it was necessary to reduce the number of places available. Usually about 130 children take part in the camp, while this year this number is limited to 74. The reduction in the number of places does not seem to

have had a major impact since in the context, parents were slightly less likely to enroll their children. Currently, 65 children participate in the camp on a regular basis, which leaves space for the next few weeks, explains the coordinator.

It costs \$ 120 a week to register a young person. The camp runs from Monday to Friday from 7:15 a.m. to 4:15 p.m.

Despite the numerous additional costs and the reduction in the number of participants caused by health regulations, the manager is happy to have been able to keep the cost of registration at the same level as last year. "On the one hand, we had to limit outings and focus on grassroots activities, so that we saved a little, but the costs for individual materials and artistic activities increased the expenses. In addition, we have almost half as many young people for the same number of monitors. Fortunately, the commander wanted the camp to return and he agreed to support it through the base fund for the well-being of members, "said Ms. Deschênes.

From mid-July, children will have reserved access to the base's swimming pool two afternoons per week and visits are planned at the museum and at various places on the base.

"Kids love the camp and they adapted very quickly to the way they operate," says Claire Deschênes, who recalls that this is what is most important. "Kids have fun and have a great summer. This is what everyone who helped set up the camp wanted. It's mission accomplished! ", She concludes.

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

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

Aux membres, aux familles et aux amis de Bagotville

On dirait que l'été est arrivé et je suis encouragé par ce que je vois. Les taux d'infection à la COVID-19 diminuent au Québec et partout au Canada et l'accès aux services locaux s'améliore de jour en jour. Du côté de l'escadre, nous avons augmenté progressivement le rythme des opérations pour nous assurer que notre personnel ne perde pas ses qualifications en raison de la COVID-19.

Nous avons fait de grands progrès vers la reprise des services et le processus se poursuivra tout au long de l'été et jusqu'à l'automne. Il sera basé sur des facteurs tels que la situation locale de la pandémie, notre capacité à garantir des conditions de travail sécuritaires dans chaque unité, la contribution de nos sous-traitants et syndicats et les directives des gouvernements provincial et fédéral. Notre approche doit être proactive pour garantir la sécurité de notre personnel.

Plusieurs personnes se sont renseignées sur l'ouverture du gymnase et de la piscine. En plus des procédures d'utilisation de l'équipement, il existe un risque concernant les vestiaires. Nous examinons le problème et les risques associés; le retard est pour votre protection et la protection des personnes travaillant sur la Base. L'ouverture du gymnase est une de mes priorités. Néanmoins, je vous invite à rester en forme en faisant d'autres activités, et si nécessaire, le super personnel de PSP peut vous aider avec un programme.

Toujours en lien avec le soutien aux familles, j'ai le plaisir de vous informer que La Fondation des amis de l'Aviation a fait un don important de 75 000 \$ à la BFC Bagotville. Cet argent sera partagé entre le Musée de la Défense aérienne et les programmes de soutien aux familles de notre communauté. Merci à nos colonels honoraires, leurs efforts constants font toute la différence.

Je souhaite adresser mes meilleurs vœux de bienvenue à tous les membres qui sont rentrés chez eux après un déploiement à l'appui de diverses opérations. De l'autre côté, le personnel de la 2^e et de la 3^e Escadre achève les préparatifs pour appuyer les opérations en Roumanie, au Panama, et à plusieurs autres endroits. Je suis conscient que les 14 jours de quarantaine préalable au déploiement peuvent ne pas être agréables pour les membres et leur famille, mais il est nécessaire de respecter certaines procédures de prédéploiement pour assurer une force en santé et prête. Je vous remercie, membres des familles militaires, pour votre compréhension et votre soutien continu.

Les personnes qui ont reçu de nouvelles affectations ont finalement pu faire des voyages de recherche de domicile (VRD) et des voyages d'inspection à destination (VID). Une période déjà stressante, cette saison active de mutation a été exacerbée par les effets de la COVID-19. Félicitations à tous ceux qui ont pu vendre leur résidence et aux personnes qui ont trouvé un logement dans leur nouvelle destination. Bonne chance à ceux qui y travaillent encore.

Du 18 juillet au 2 août, nous aurons une période de tempo opérationnel réduit, je vous invite à faire une pause pendant cette période. J'en profite pour vous rappeler amicalement que les militaires sont limités à 15 jours de congé annuel restant au 7 septembre. Il est possible de voyager à l'intérieur du pays (c.-à-d. au Canada). Je vous encourage à profiter de l'occasion pour rendre visite aux membres de votre famille et à vos amis, mais assurez-vous de bien comprendre les règlements provinciaux et les risques régionaux avant votre départ.

Il est important de connaître les règlements et les directives provinciales concernant les procédures reliées à la COVID-19. Bien que la menace liée au virus soit relativement faible dans la région, je voudrais vous rappeler ce qui se passe aux États-Unis. Baisser la garde trop tôt pourrait anéantir nos progrès.

Je termine ce mot en abordant le sujet du racisme et de la discrimination. Malheureusement, le racisme et la discrimination existent et continuent de faire surface de manière brutale et très tragique, comme nous l'avons vu récemment avec la violence subie dernièrement encore par les personnes noires et autochtones. Cela a suscité de nombreux débats et des discussions sur notre situation en tant que société en ce qui concerne le respect de la dignité de chaque personne, sans discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale ou ethnique ou d'autres motifs.

Il est important pour moi que nous abordions cette question, étant donné son impact profond sur bon nombre de nos membres et de nos familles. Je tiens à être clair, la discrimination et/ou les comportements racistes, que ce soit par des mots, des actions ou des inactions, sont totalement incompatibles avec nos valeurs et notre éthique institutionnelles et ne seront pas tolérés.

Chacun de nous a l'obligation morale d'assurer la sécurité et le bien-être des membres de notre équipe de la défense et de leur famille. Nous savons que la diversité et l'inclusion créent des équipes solides et cohésives et améliorent notre efficacité opérationnelle militaire et ministérielle. Je m'attends à ce que chaque membre soit traité avec la dignité, le respect et l'inclusion qui sont essentiels à notre réussite en tant que famille de professionnels.

J'ai hâte de profiter du reste de cet été. Mon objectif reste votre sécurité et votre bien-être. Je ne saurais trop insister sur l'importance d'une communication efficace et du partage d'une information pertinente et précise. Je vous remercie pour vos efforts continus et votre patience dans ce nouvel environnement COVID-19 «normal».

Lavez-vous les mains souvent, gardez une distance physique et portez un masque lorsque vous ne pouvez pas vous tenir à deux mètres des autres. Restez vigilants face aux symptômes de la maladie et respectez-vous les uns les autres!

Passez un bon été!





ÉQUIPE LAVOIE²

Marylène Boivin
Courtier immobilier résidentiel
Bilingue

T 418 543 5511
C 418 944 9533
F 418 543 3656

mboivin@viacapitale.com
www.lavoieaucarre.com



ÉQUIPE LAVOIE²

Marylène Boivin
Courtier immobilier résidentiel
Bilingue

T 418 543 5511
C 418 944 9533
F 418 543 3656

mboivin@viacapitale.com
www.lavoieaucarre.com



ÉQUIPE LAVOIE²

Marylène Boivin
Courtier immobilier résidentiel
Bilingue

T 418 543 5511
C 418 944 9533
F 418 543 3656

mboivin@viacapitale.com
www.lavoieaucarre.com

PROGRAMME RECONDITIONNEMENT

Pour les militaires de Bagotville seulement:
Restrictions physiques médicales
PCAT - TCA - PRAS -
Centre de transition (CT) volet gym

TU AS DES RESTRICTIONS PHYSIQUES ET TU AS BESOIN D'AIDE ! LE PROGRAMME EST LÀ POUR TOI!!

Par téléphone ou télécommunication
Rencontre individuelle
Remise de programme spécifique

Pour contact: Zoé Grenon Girard,
Spécialiste Reconditionnement
bagot.psp.recond@gmail.com
Groupe facebook
<https://www.facebook.com/groups/recond.psp.bagot/>



Reconditioning Program

Only for military of Bagotville
Medicals physicals restrictions
PCAT - TCA - PRAS -
Transition Centre (TC) with gym

YOU HAVE MEDICALS RESTRICTIONS AND YOU NEED HELP! THE PROGRAM IS THERE FOR YOU!!

By phone or telecommunication
Individual meeting
Individual training offering

For contact: Zoe Grenon Girard,
Reconditioning program
bagot.psp.recond@gmail.com
Private group facebook
<https://www.facebook.com/groups/recond.psp.bagot/>



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

Opération Réassurance, roto 13

Une course contre la montre

Avec l'arrivée du mois de juillet et le retour au travail de la grande majorité des militaires de la BFC Bagotville, le rythme de préparation du personnel en vue du déploiement de la 13^e rotation de l'opération Réassurance s'accélère grandement.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Pour l'officier responsable de la planification de la mission pour la 3^e Escadre, le major Renaud Durand, la course contre la montre a commencé officiellement le 1^{er} juin dernier alors que l'état-major a confirmé que l'Aviation royale canadienne se rendrait à nouveau en Roumanie en août prochain.

« Avec la situation sanitaire liée à la COVID-19, nous avons commencé la préparation, mais nous n'avions pas encore de confirmation officielle. Au début juin, on nous a donné le feu vert. Il a fallu établir le calendrier de préparation accéléré en tenant compte des contraintes sanitaires », explique le maj Durand.

Qu'il s'agisse du nombre de personnes autorisé dans les groupes pour les différentes formations de base ou encore la qualification individuelle à l'évaluation Forces ou encore pour les examens médicaux préalables, tout a dû être adapté.

« Nous avons dû faire des plans rapidement et nous assurer que les autorités de la Roumanie et des États-Unis soient en accord avec ces plans, notamment en ce qui concerne la quarantaine qui précède le départ », ajoute le responsable.

À compter du 15 août, la grande majorité des 130 participants à cette mis-

sion sera donc confinée à la base de Kingston en Ontario pour une période de deux semaines avant le départ, prévu à la fin août pour la base aérienne de Mihail Kogalniceanu (MK Air Base), en Roumanie.

La force opérationnelle aérienne (FOA) qui sera en poste jusqu'à la mi-janvier 2021, sera composée à près de 70 % de membres de la BFC Bagotville auxquels se joindront des militaires en provenance de cinq autres bases canadiennes.

Une fois sur place, le contingent canadien devra respecter les mesures sanitaires mises en place par les autorités roumaines. Même si le pays hôte est en cours de déconfinement, les militaires ne pourront probablement pas quitter la base au cours des premiers mois. Cette mesure sera adaptée en fonction de l'évolution de la pandémie.

« Ce sera un peu plus contraignant que d'habitude puisqu'on ne pourra pas sortir de la base. Par contre, le personnel n'aura pas le temps de s'ennuyer puisque nous avons un horaire très bien rempli au travail dans les premiers mois. Il y a plusieurs exercices au programme et des entraînements conjoints nombreux », lance le major Durand.

D'ici à ce que les membres soient regroupés à Kingston pour la quarantaine avant le départ officiel, il reste bien du pain sur la planche et le commandant de la FOA, le lcol Dave McLeod, a tenu à remercier l'ensemble des unités à la BFC Bagotville qui contribuent à la préparation du contingent.

« La planification pour l'opération Réassurance de 2020 se passe très bien grâce au soutien phénoménal des



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Les militaires qui prendront part à la FOA en Roumanie à compter du mois d'août poursuivent leur entraînement de base. Ici quelques membres s'exercent au stand de tir virtuel.

unités de la base de Bagotville. Je tiens à souligner les efforts des salles des rapports, du 25^e Centre de service de santé, de la 2^e Escadre ainsi que du Centre de

formation opérationnelle de la base (CFOB). Il est beau de voir l'équipe travailler ensemble afin de résoudre tous les défis qu'apporte un déploiement, spécialement

dans la situation mondiale courante. Une fois de plus, nous avons prouvé qu'en travaillant ensemble, rien n'est impossible », a lancé le lcol McLeod

A race against the clock for Op Reassurance Roto 13

With the arrival of July and the return to work of the vast majority of CFB Bagotville personnel, the pace of personnel preparation for the deployment of Op Reassurance Roto 13 is greatly accelerated.

For the mission planning officer for 3 Wing, Major Renaud Durand, the race against the clock officially started on June 1st as the staff confirmed that the Royal Canadian Air Force would be traveling again in Romania next August.

"With the health situation related to COVID-19, we had started preparation, but we did not yet have official confirmation. In early June, we were given the green light. We had to establish the accelerated preparation schedule taking

into account health constraints," said Maj Durand. "We had to make plans quickly and make sure that the authorities in Romania and the United States are in agreement with these plans, especially with regard to the quarantine that precedes departure," added the official.

As of August 15, the vast majority of the 130 participants in this mission will therefore be confined to the base in Kingston, Ontario for a period of two weeks before departure, scheduled for the end of August for Mihail Kogalniceanu air base (MK Air Base), in Romania.

The Air Task Force (FOA), which will be in place until mid-January 2021, will be almost 70% made up of CFB

Bagotville members, who will be joined by soldiers from five other Canadian bases.

Once there, the Canadian contingent will have to respect the sanitary measures put in place by the Romanian authorities. Even if the host country is in the process of deconfinement, the military is unlikely to be able to leave the base in the first few months. This measure will be adapted according to the evolution of the pandemic.

Until the members are gathered in Kingston for quarantine before the official departure, there is still much work to be done and the FOA Commander, LCol Dave McLeod, thanked all of the units at CFB Bagotville who help prepare the contingent.

L'adjudant Luc Fortier honoré pour son implication

Le pouvoir d'aider les autres

Le 9 juin 2020, l'adjudant Luc Fortier, membre du 2^e Escadron d'entraînement expéditionnaire aérien, a reçu, via téléconférence, trois distinctions honorifiques du commandant adjoint—Mise sur pied de la force de la 1^{re} Division aérienne du Canada, le brigadier-général Guillette. L'adj Fortier a reçu une mention élogieuse du chef d'état-major de la Défense, la Médaille du sacrifice et la Médaille du souverain pour les bénévoles.

Collaboration spéciale
Lt Maxime Cliche
Affaires publiques 2 ERE

La mention élogieuse du chef d'état-major de la Défense lui a été remise pour son implication dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean en matière de soutien et d'aide en santé mentale auprès des vétérans et des membres actifs des Forces armées canadiennes. Il a également reçu la Médaille du souverain pour les bénévoles qui est remise aux bénévoles canadiens qui ont démontré un dévouement et un engagement exemplaire à servir leur communauté.

Depuis l'arrivée de l'adj Fortier dans la région du Saguenay-



L'adjudant Luc Fortier montre ici la mention élogieuse du chef d'état-major de la Défense qui lui a été remise le 9 juin dernier.

nay en 2011, ses collègues ont pu côtoyer le militaire, mais également le frère d'armes aidant. Ces deux facettes lui permettent d'avoir les connaissances et l'expérience nécessaires afin de pouvoir aider les membres dans le besoin. Ayant lui-même subi une blessure de stress opérationnel, l'adj Fortier a choisi de partager son histoire et

d'aider les personnes ayant connu une expérience similaire. Pour lui, aider les autres a été le meilleur moyen de s'aider lui-même.

Depuis 2016, l'adj Fortier est aussi le président de la Filiale 235 Chicoutimi de la Légion. La Légion offre des services afin de venir en aide aux vétérans locaux, des pro-

grammes de sport pour les jeunes et des activités bénévoles afin d'aider les personnes dans le besoin. Son travail n'est pas passé inaperçu, comme le rapporte son homologue Steve Brown de la Filiale d'Arvida.

« Depuis sa nomination en tant que président de la Filiale de Chicoutimi, le camarade Luc a su faire briller sa filiale et notre organisation. Il a accompli son rôle avec brio et ses succès ont eu un effet bénéfique pour les vétérans du Saguenay. Bien que la vie de militaire soit déjà fortement occupée au quotidien, il trouve le moyen de mettre à profit ses talents hors des heures de travail. Son travail

ne se limite pas seulement à la sphère des Forces armées canadiennes, mais aussi à la communauté du Saguenay. Sa filiale par des activités comme le « Déjeuner du partage », qui sert de la nourriture aux gens dans le besoin, a su contribuer au bien-être de la communauté. »

L'adjudant Fortier a prévu de terminer sa carrière avec les Forces armées canadiennes en 2021, après 32 ans de bons et loyaux services. Bien qu'une page de sa vie se tournera sous peu, il est heureux à la perspective de pouvoir attribuer davantage de son temps à venir en aide aux militaires, aux vétérans, et aux membres de la communauté.

The power to help

On June 9, 2020, Warrant Officer Luc Fortier, a member of 2 Air Expeditionary Training Squadron, received, via teleconference, three honors from the 1 Canadian Air Division Deputy Commander-Force Development, Brigadier-General Guillette. WO Fortier received a commendation from the Chief of the Defense Staff, the Sacrifice Medal and the Sovereign's Medal for Volunteers.

2011, his colleagues have been able to rub shoulders with the soldier, but also the assisting brother-in-arms. These two facets allow him to have the knowledge and experience necessary to be able to help members in need. Having suffered an operational stress injury himself, WO Fortier chose to share his story and help people with similar experiences. For him, helping others was the best way to help himself.

The Chief of the Defense Staff received the commendation for his involvement in the Saguenay – Lac-Saint-Jean region in terms of mental health support and assistance for veterans and active members of the Canadian Armed Forces. He also received the Sovereign's Medal for Volunteers which is awarded to Canadian volunteers who have demonstrated dedication and exemplary commitment to serve their community.

Since WO Fortier's arrival in the Saguenay region in

Since 2016, WO Fortier has also been president of the Legion's 235 Chicoutimi branch. The Legion offers services to help local veterans, youth sports programs and volunteer activities to help those in need.

Warrant Officer Fortier plans to end his career with the Canadian Armed Forces in 2021, after 32 years of loyal service. Although a page in his life will soon be turned, he is happy to be able to devote more of his time to helping the military, veterans, and members of the community.



En tant que président de la filiale 235 de la Légion, l'adj Fortier a pris part à de nombreuses cérémonies au cours des années. On le voit ici lors de la cérémonie du Jour du Souvenir l'an dernier, devant l'hôtel de ville de Saguenay.

LIGNE
D'INTERVENTION
EN PRÉVENTION
DU SUICIDE

1 866 APPELLE

T'ES IMPORTANT-E
POUR NOUS

LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION

AQPS
Association québécoise
de prévention du suicide

Quelques adaptations nécessaires

La saison débute enfin au Musée de Bagotville

Le musée de la Défense aérienne de Bagotville a officiellement commencé le 29 juin dernier sa saison touristique 2020.

Avec près d'un mois de retard en raison des nombreuses contraintes imposées par la pandémie de COVID-19, les visiteurs peuvent maintenant avoir accès à l'ensemble des expositions présentées tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du musée.

L'Équipe du musée rompt cependant avec la tradition puisqu'elle n'a pas été en mesure de produire la nouvelle exposition prévue cet été.

« Nous avons planifié la création d'une nouvelle exposition thématique, mais il n'a pas été possible de procéder aux travaux nécessaires dans le musée ce printemps. Ce n'est que partie remise. Comme il ne s'agissait pas d'une exposition liée à un anniversaire historique, nous allons la préparer pour l'été prochain », explique la conservatrice du musée, Marie-Josée Duchesne.

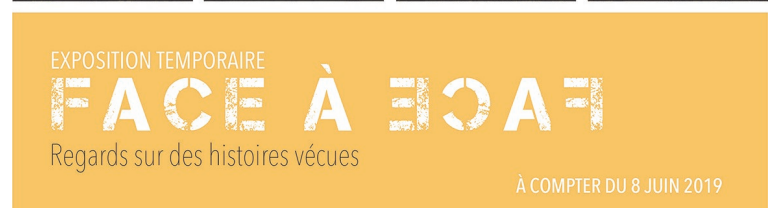
La pandémie apporte aussi son lot de contraintes. Par exemple, le nombre de visiteurs total admis dans le musée est limité à cinquante. Cette limite a bien sûr des impacts sur l'organisation du

travail. « Nous devons limiter le nombre de personnes dans l'autobus pour la visite guidée de la base afin de respecter les mesures de distanciation. Même chose dans l'intérieur du musée où nous ne pouvons plus faire de visite guidée. C'est plus compliqué, mais au moins nous avons pu ouvrir et recevoir les gens », ajoute Mme Duchesne.

L'abandon complet de la saison touristique estivale aurait eu un effet dévastateur selon la conservatrice. « C'est long de se faire connaître comme musée et attrait touristique, mais on vous oublie rapidement lorsque vous n'êtes pas présent une année. Nous sommes très heureux de pouvoir recevoir les gens malgré les limites qu'on nous impose », explique-t-elle.

Désinfections constantes des équipements et des installations, limite du nombre de visiteurs, réorganisation du travail font donc partie de la nouvelle réalité pour le musée de la Défense aérienne de Bagotville. Heureusement, les dirigeants ont réussi à trouver tout le personnel dont ils avaient besoin et ce sont pour la plupart des habitués, donc les choses se sont mises en place rapidement.

« Nous travaillons toujours à développer des choses pour rendre l'expérience encore plus agréable. Nous songeons à une visite guidée dans le parc extérieur du musée. Nous allons aussi ajouter des tours de la base militaire supplémentaires si la demande se fait sentir afin que les gens puissent profiter de l'ensemble de l'expérience », mentionne Marie-Josée Duchesne. Jusqu'à l'automne, les visiteurs pourront donc découvrir l'histoire de l'aviation canadienne à l'intérieur du musée avec l'exposition permanente *Les maîtres du ciel* qui relate la gloire et les malheurs des aviateurs canadiens à tra-



L'exposition Face à face, mettant à l'honneur les militaires de Bagotville ayant pris part à des missions de toutes sortes, est de retour pour une deuxième année. Une création originale du Musée de la Défense aérienne de Bagotville à voir!

vers le temps.

Le parc d'aéronefs adjacent au musée présente des avions qui ont sillonné le ciel à travers un concept interactif unique au Québec. À l'aide d'un iPad, les visiteurs vivront des expériences de réalités augmentées dans un environnement technologique original.

De son côté, l'exposition *Face à face* revient pour une deuxième année consécutive. Depuis le début du XXI^e siècle, les Forces armées canadiennes ont été impliquées dans plusieurs opérations à travers le monde. De l'Afghanistan jusqu'à Charlevoix, en passant par la Libye et l'Irak, cette exposition relate l'histoire d'opérations dans laquelle vous pourrez découvrir la dure réalité de la guerre, les nombreux défis à surmonter lors de tragédies et la beauté de l'entraide humaine.

Finalement, la visite guidée en autobus de la BFC Bagotville demeure le clou de la

visite. N'oubliez pas de réserver votre place et d'être à l'heure pour être certain de pouvoir en profiter.

Rappelons que les militaires et leur famille immédiate peuvent visiter gratuitement le musée sur présentation d'une preuve d'identité. Les vétérans et les employés civils ont aussi accès gratuitement personnellement au musée.

Le prix d'entrée est de 15 \$ pour les adultes, 9 \$ pour les 6 à 17 ans, 11 \$ pour les 65 ans et plus. Enfin, l'entrée est gratuite pour les enfants de 5 ans et moins.

« Cette saison ne sera certainement pas la plus rentable de notre histoire, mais les gens de la région sont déjà nombreux à venir découvrir ou redécouvrir la musée. J'invite les membres de la communauté de Bagotville à passer le mot et à inviter leurs amis ou leur famille à venir nous voir », lance Mme Duchesne.

The season begins at Bagotville Museum

The Bagotville Air Defense Museum officially started its 2020 tourist season on June 29.

Almost a month late due to the many constraints imposed by the COVID-19 pandemic, visitors can now have access to all of the exhibits presented both inside and outside the museum.

The pandemic also brings its share of constraints. For example, the total number of visitors admitted to the museum is limited to fifty.

"We are still working on developing things to make the experience even more enjoyable. We are thinking of a guided tour in the museum's outdoor park. We will also add additional military base tours if the demand arises so that people can enjoy the whole experience," said museum curator Marie-Josée Duchesne.

Until the fall, visitors will be able to discover the history of Canadian aviation inside the museum with the permanent exhibition *Masters of the Sky*.

The aircraft park adjacent to the museum displays planes that have crisscrossed the sky through an interactive concept unique in Quebec.

For its part, the *Face à face* exhibition returns for the second consecutive year. Since the beginning of the 21st century, the Canadian Armed Forces have been involved in several operations around the world and *Face à face* presents some of their stories.

Finally, the guided bus tour of CFB Bagotville remains the highlight of the visit. Don't forget to reserve your place and be on time to make sure you can take advantage of it.

Members of the military and their immediate families can visit the museum free of charge upon presentation of proof of identity. Veterans and civilian employees also have free personal access to the museum.

The entry price is \$ 15 for adults, \$ 9 for 6 to 17 year olds, \$ 11 for 65 and over. Finally, admission is free for children 5 and under.

Une reprise progressive s'impose

Pour un retour au sport sécuritaire

Depuis quelques semaines déjà, le retour à la vie normale s'effectue lentement mais sûrement. La réouverture des centres sportifs et des centres d'entraînement, ainsi que la reprise graduelle aux sports permet de reprendre un mode de vie plus actif en dehors de la maison.

Il est cependant important de suivre certaines recommandations afin d'éviter les blessures liées à une reprise trop intense de l'activité physique et du sport, à la suite d'une longue période d'arrêt.

Voici quelques conseils essentiels pour une reprise du sport en limitant les erreurs mentales et physiques liées au déconfinement.

Premièrement, il faut donner la chance à votre corps de s'ajuster à la reprise de l'activité physique. Par exemple, en augmentant gra-

duellement le nombre de minutes d'entraînement ou l'intensité de l'exercice physique.

Lorsqu'il est question de volume ou d'intensité, on fait référence ici au nombre de répétitions, de séries ou aux charges en musculation.

On fait aussi référence à la durée d'un entraînement, aussi bien que la fréquence et le temps de repos entre les exercices. Cette progression lente permet aux divers muscles et articulations de fonctionner de manière optimale sans appliquer une surcharge de stress mécanique, ce qui peut causer des blessures et inconforts.

Deuxièmement, bien que la motivation soit à son apogée et que la reprise sportive s'effectue rapidement, il ne faut pas oublier qu'un arrêt prolongé de l'activité physique cause une diminution



de vos capacités musculaires et cardiovasculaires.

Il faut donc prioriser un retour graduel en vous fixant des objectifs réalistes, axés sur le plaisir et les sensations ressenties pendant l'exercice. Lors de la reprise de l'activité physique, il faut être

conscient du principe de réversibilité. Ce dernier se produit lorsque survient un arrêt du maintien des qualités musculaires chez une personne.

Proprement dit, plus vous passez du temps sans faire d'activité physique, plus il y aura une dété-

rioration de vos qualités musculaires et cardiovasculaires. Soyez donc patient lors de votre reprise de l'activité physique.

En espérant vous croisez cet été, bon été et amusez-vous !

L'Équipe PSP

**Votre famille est mutée à
Ottawa, Kingston, Trenton ou Petawawa?**

Bonne nouvelle!

Votre enfant peut s'inscrire dans l'une des 58 écoles de langue française du Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE), le no 1 en Ontario.*

Vous avez des questions?

Écrivez à militaire@ecolecatholique.ca
ou composez le 888 230-5131 (poste 1)
pour recevoir un appui personnalisé.



**Inscrivez votre enfant dès maintenant!
ecolecatholique.ca/militaire**

* Le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) est le conseil scolaire de langue française qui a enregistré, lors des 11 dernières années, les meilleurs résultats aux tests ministériels de l'Ontario.



Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Adj Baril



Adj Benjamin



Adj Bergeron



Adj Blackburn



Adj Bukuroshi



Adj Lalancette



Adj Tremblay



Adj Voyer



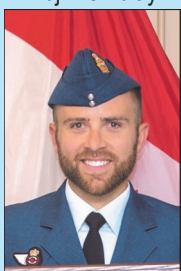
Adjum Beaulieu



Adjum Fournier



Adjum Lapointe



Cplc Kenneth-Maher



Capt Wallace



Maj McDuff



Maj Chiasson



Sgt Bergeron



Sgt Bouchard



Sgt Couture



Sgt Duval



Sgt Farell



Maj Tremblay-Verreault



Sgt Savard



Sgt Harris



Sgt Laforêt



Sgt Gagnon



Cplc Langlais



Cplc Bradette



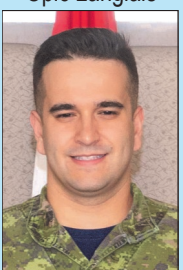
Cplc Calvé



Cplc Cloutier



Cplc Desbiens



Cplc Desrochers



Cplc Desgagné



Cplc Duchesne



Cplc Houran



Sgt Lahyanssa

Le grade indiqué est le nouveau grade. Étant donné le manque d'espace, il nous était impossible de publier l'ensemble des promotions et des honneurs que nous avons reçus, ils seront publiés dans une prochaine édition. Nous sommes désolé de ce délai.

STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

Conseils pour une remise en forme sans blessure

Vous vous sentez prêt, confiant et motivé pour vous remettre en forme? Excellent! Voici quelques conseils pour maximiser votre succès sans vous blesser.

Réservez-vous du temps! Intégrez l'exercice à votre journée, comme vous le feriez pour un rendez-vous. Choisissez un moment où vous avez peu de chances d'être interrompu.

Fixez-vous un objectif simple et réaliste! Par exemple, faire du vélo stationnaire ou marcher 30 minutes par jour, trois fois par semaine. Si vous réussissez à atteindre ce premier objectif, vous serez motivé à le dépasser.

Ralentissez! L'erreur la plus courante lors d'une remise en forme, c'est de démarrer en trombe. Si vous vous réveillez le matin en ayant l'impression d'avoir été écrasé par un camion lourd, c'est un signe que vous devez ralentir.

Ne commencez pas par la course! La course est une activité à fort impact. Votre corps a besoin de temps pour s'y adapter en toute sécurité. Optez pour la marche les premiers mois. Quand vous vous sentirez prêt à courir, commencez par des intervalles de deux minutes de course, suivies de deux minutes de marche. Vous pourrez ensuite augmenter le temps de course à mesure que vous deviendrez plus à l'aise.

Variez les activités! Si vous faites la même routine chaque jour, vous vous en lasserez bien vite et deviendrez vulnérable aux blessures causées par les mouvements répétitifs.

Enfin, soyez bien entouré! Des études montrent que faire de l'exercice avec des amis peut nous aider à respecter notre engagement à mener une vie active.

L'équipe du conditionnement physique de Bagotville est disponible pour vous conseiller dans votre pratique sportive.

Bonne remise en forme!

Les plaques porte-clés aident les enfants!

Les plaques porte-clés protègent vos clés et aident les enfants amputés en leur offrant notamment des membres artificiels.

Commandez les vôtres en ligne – c'est gratuit!

Les Amputés de guerre
514 398-0759
1 800 250-3030
amputesdeguerre.ca

Texte gagnant du concours de jeune journaliste des journaux militaires canadiens

Les Cadets m'ont permis de réussir!

NDLR — Au cours des derniers mois, l'association des journaux militaires canadiens a organisé un concours de journalisme s'adressant aux jeunes de la communauté à travers le pays. Des dizaines de textes ont été soumis via Internet et soumis au vote des lecteurs.

Le jeunes Lleyton Maday a remporté le vote populaire et une bourse de 2 500 \$. Nous vous proposons de découvrir le texte gagnant.

J'ai 14 ans, je viens de Morinville, en Alberta, et je souffre d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Mon cerveau fonctionne un peu différemment de celui de la plupart des jeunes, mais cela ne m'a pas empêché de devenir caporal de section du 12^e Escadron des cadets de l'Aviation royale du Canada d'Edmonton.



Par Lleyton Maday
Gagnant du concours
Jeune journaliste AJFC

Faire partie des cadets de l'Air a eu une grande incidence positive dans ma vie. Mes parents disent que le TDAH est un « trouble neurodéveloppemental ». En gros, cela signifie que mon cerveau ne fonctionne pas tout à fait comme celui de mes pairs. Je peux avoir du mal à rester concentré. Il m'arrive de gigoter ou d'avoir du mal à rester assis. Je peux agir sur une

impulsion, sans penser aux conséquences.

Ce sont là mes symptômes, mais ceux d'autres personnes peuvent être bien différents. J'ai deux demi-frères qui souffrent également de TDAH. Leurs symptômes sont très différents des miens. Les effets du TDAH peuvent varier grandement d'une personne à l'autre.

Avoir un TDAH ne me rend pas stupide. De nombreux jeunes atteints de TDAH sont en fait très intelligents et réussissent bien à l'école, dans les sports ou même dans les cadets de l'Air.

Il existe quelques mythes au sujet du TDAH. Certaines personnes pensent que ce n'est pas une vraie condition médicale. Je peux vous dire, d'après ma propre expérience, que c'est très réel et que cela affecte la façon dont le cerveau se développe et fonctionne. Dans presque toutes les classes, il y a un ou deux élèves atteints de TDAH.

Certaines personnes pensent que seuls les garçons peuvent être atteints de TDAH, mais beaucoup de filles le sont aussi. Les gens ne souffrent pas de TDAH à cause de quelque chose que leurs parents ont fait ou parce qu'ils mangent trop de sucre. C'est génétique – on naît comme ça.

Parfois, les gens pensent que les jeunes atteints de TDAH n'ont qu'à faire plus d'efforts. La réalité est que nous faisons généralement de notre mieux, mais notre cerveau ne coopère pas.

J'ai reçu un diagnostic de TDAH à l'âge de 10 ans. Au début, j'étais contrarié et je me sentais mal. Je ne voulais pas être bizarre ou différent des autres. Mais j'ai appris que pour bien gérer son TDAH, il faut d'abord savoir qu'on l'a.

Lorsque le TDAH n'est pas diagnostiqué ou traité, il peut conduire à l'anxiété, à la dépression et à une faible estime de soi. Les jeunes ne comprennent pas pourquoi ils sont différents.

Un autre événement important qui est survenu quand j'avais 10 ans : j'ai appris l'existence des cadets de l'Air.

Mon père m'a emmené à mon tout premier spectacle aérien à la Base des Forces canadiennes Cold Lake, en Alberta. Après avoir vu toutes les acrobaties aériennes et tous les aéronefs incroyables, je me suis dit : « C'est ce que je veux faire! ». J'ai pu y rencontrer quelques cadets de l'Air. Ils m'ont tout dit sur le programme et j'étais prêt à m'y inscrire tout de suite, mais j'ai dû attendre d'avoir 12 ans.

Ainsi, pendant les deux années suivantes, j'ai appris tout ce que je pouvais sur le programme des cadets de l'Air. J'ai visité quelques escadrons près d'Edmonton pour voir lequel je préférais. Finalement, trois jours après mes 12 ans, je me suis inscrit au 12^e Escadron de la ville d'Edmonton.

Le premier soir, j'étais un peu nerveux parce que je ne connaissais personne, et je ne savais pas à quoi m'attendre. Après la parade d'ouverture et avant notre première classe, certains de mes camarades des cadets de l'Air m'ont invité à m'asseoir avec eux, et pendant le reste de la soirée, nous avons parlé et sommes devenus amis. Ils sont toujours mes amis à ce jour.

Cette première soirée a été une expérience incroyable pour moi, car jusqu'à ce moment de ma vie, j'avais de la difficulté à me faire des amis et même à parler aux gens. Je savais que j'avais ma place au sein du 12^e Escadron et c'est rapidement devenu comme une deuxième famille pour moi.



Les adolescents comme moi s'épanouissent dans les cadets de l'Air grâce au soutien que leur offre le programme.

Le fait d'être un cadet de l'Air m'a ouvert de grandes possibilités. Au cours de ma première année en tant que cadet de l'Air de 1^{re} classe, je faisais partie de mon escadron et de ma zone, je participais à des compétitions d'art oratoire, je faisais partie de l'équipe d'exercice militaire et j'ai fait l'école de formation au sol trois fois. Au cours de ma deuxième année en tant que caporal, j'étais chef de section dans mon escadrille. J'ai également suivi deux formations d'été au centre d'instruction de cadets de Cold Lake et j'espère faire le cours d'aviation de niveau avancé cet été.

Les cadets de l'Air m'ont permis, en tant que personne souffrant de TDAH, de trouver un endroit où je peux m'intégrer et réussir. Je suis devenu plus à l'aise pour faire des choses que je ne faisais pas régulièrement. J'ai un fort sentiment d'appartenance.

Si vous souffrez de TDAH, parlez-en. Acceptez-le. Apprenez à vivre avec. Si vous n'êtes pas atteint de TDAH, essayez de comprendre et d'accepter les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Elles ont besoin de votre soutien. Si vous cherchez un endroit où vous pouvez faire des choses incroya-

bles, comme j'ai appris à le faire depuis mon arrivée, pensez à joindre les cadets de l'Air!

To read the winner article

Congratulations to Lleyton Maday from Morinville, Alberta for winning first place in the Youth Reporter Competition!

His story entitled *Royal Canadian Air Cadets allows Alberta teen with ADHD to grow and succeed!* has received the most votes.

As the winner of the Youth Reporter Competition, Lleyton will receive the grand prize package and a scholarship valued at \$2,500!

The Canadian Armed Forces Newspapers would like to thank all Youth Reporter Competition's finalists and all entries for their hard work and for sharing their story with all of us. Thank you to our sponsor, The Royal Canadian Legion

Visit CAFconnection.ca to read Lleyton story.

Objectif : 1 million de kilomètres ensemble du Grand-défi Pierre Lavoie

Plus de 6 000 km pour l'équipe de Bagotville

L'équipe de BFC Bagotville a parcouru plus de 6000 km les 19, 20 et 21 juin dernier, dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie, « un million de kilomètres ensemble ».

Cette initiative lancée par le Grand défi visait à accumuler plus d'un million de kilomètres parcourus en trois jours à la grandeur du Québec. Plus de 67 000 personnes ont pris part au défi parcourant plus de 2 millions de kilomètres.

À Bagotville, plus de 400 membres de la communauté ont participé à ce défi. Pour le coordonnateur de l'équipe de la BFC Bagotville, le capitaine André Mimeault,

qui a compilé les kilomètres parcourus, l'expérience a été un grand succès.

« C'était impressionnant de voir entrer les chiffres. Les familles ont été nombreuses à participer. Que ce soit en vélo, à la course ou à la marche, il y a eu des participants de tous les âges », lance le capt Mimeault.

Bien sûr, parmi ces sportifs certains ont mis la barre un peu plus haute que les autres. C'est le cas des membres qui se préparaient déjà en vue d'une participation au 1000 km à vélo du Grand défi Pierre Lavoie qui a été reporté à l'an prochain. « À eux



PHOTO : IMAGERIE CPLC CALVÉ

Afin de montrer l'exemple, les commandants des deux escadres de Bagotville et leurs adjudants-chefs ont fait quelques kilomètres de course le vendredi 19 juin dernier.

More than 6000 km in Bagotville

The CFB Bagotville team covered more than 6,000 km on June 19, 20 and 21, as part of the Grand défi Pierre Lavoie, "a million kilometers together".

This initiative launched by the Grand défi aimed to accumulate more than a million kilometers traveled in three days across Quebec. Over 67,000 people took part in the challenge covering more than 2 million kilometers.

In Bagotville, more than 400 community members participated in this challenge. For the team coordinator at CFB Bagotville, Captain André Mimeault, who compiled the kilometers traveled, the experience was a great success. "It was impressive to see the numbers come in. Many families participated. Whether by bike, running or walking, there were participants of all ages," said Capt Mimeault.

Of course, some of these athletes set the bar a little higher than the others. This is the case of members who were already preparing for

a participation in the 1000 km cycling of the Grand défi Pierre Lavoie which has been postponed until next year. "They alone covered more than 390 km each by bicycle," says the captain.

It must be said that they put the effort into it. On Friday, the military joined the Lactic Acidosis team to tour Lac Saint-Jean. On Saturday, they drove the 90 km of the Route des Bâtisseurs and finally on Sunday, they hiked in the Laurentides wildlife reserve for almost 100 km.

The commanders and chief warrant officers of 2 and 3 Wing also set an example on Friday, June 19, launching the challenge in the morning with a short jog.

If all goes well, the 1000 km cycling of the Grand défi should return next summer. The organization has not yet announced whether its million-kilometer challenge will also return, but we bet the target will be revised upwards given the success achieved this year.

seuls, ils ont parcouru plus de 390 km chacun à vélo », résume le capitaine.

Il faut dire qu'ils y ont mis l'effort. Le vendredi, les militaires se sont joints à l'équipe Acidose lactique pour réaliser un tour du lac Saint-Jean. Le samedi, ils ont roulé sur les 90 km de la route des bâtisseurs et finalement dimanche, ils ont fait une randonnée dans la réserve faunique des Laurentides sur près de 100 km.

Les commandants et adjudants-chefs des 2^e et 3^e Escadres ont aussi montré l'exemple, le vendredi 19 juin, en lançant le défi en matinée avec un petit jogging. Si tout se passe bien, le 1000 km à vélo du Grand défi devrait revenir l'été prochain.

L'organisation n'a pas encore fait savoir si son défi du million de kilomètres sera aussi de retour, mais parions que l'objectif sera revu à la hausse étant donné le succès connu cette année.

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 ?

- Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.
- Moulez le bord rigide du masque sur le nez.
- Abaissez le bas du masque sous le menton.

- 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

L'équipe du CRFM offre plusieurs outils utiles

Soutien pour les proches des militaires déployés

Un des principaux mandats du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) est de soutenir les conjointes, les conjoints, les enfants et les parents de militaires, et ce, particulièrement lorsque leur vie est chamboulée par un déploiement.

Si c'est votre situation, sachez qu'en plus de vous offrir des séances d'information, des ateliers et des rencontres individuelles, le CRFM de

Bagotville met aussi à votre disposition une foule d'outils et de ressources pratiques tels qu'une liste de vérification à effectuer pour bien préparer le départ de l'être cher.

L'équipe du CRFM a aussi créé une histoire pour expliquer la situation aux jeunes enfants. Il offre aussi un guide pour « Mieux vivre une absence prolongée » et, finalement, le centre propose des périodes de garde d'enfants gratuites !

Pour plus d'informations, visitez la [page du service de soutien aux familles](#) ou contactez le CRFM de Bagotville par courriel, téléphone ou clavardage !

Courriel : info@crfmbagotville.com

Téléphone : 418 677-7468

Messagerie Facebook: m.me/144084765674150



Remboursement Plein air - Hiver 2019-20

La section des loisirs PSP est maintenant prête à procéder au remboursement des billets du Programme plein air de l'hiver dernier qui n'ont pas pu être utilisés en raison du confinement.

ATTENTION, seuls les billets de la saison hiver 2019-2020 sont remboursables.

Pour obtenir un remboursement, rendez-vous au comptoir PSL du Centre récréatif de la base entre 11 h et 17 h 30 du lundi au vendredi ou le samedi entre 9 h et 13 h 30.

Consignes à respecter :

- Seul le militaire ou l'employé peut venir pour recevoir un remboursement.
- Seulement trois personnes à la fois sont admises dans l'entrée du Centre récréatif.
- Vous devez **OBLIGATOIREMENT** remettre les billets non utilisés pour être remboursé.

La **DATE LIMITE** pour demander un remboursement est le **31 juillet 2020**

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACORDÉ APRÈS CETTE DATE

Les billets non utilisés cette année ne seront plus valides l'hiver prochain.

Merci de faire preuve de patience et de collaboration dans le respect des règles lors de votre passage au comptoir PSL

Soutien à la famille :

AVANT, PENDANT ET APRÈS UN DÉPLOIEMENT



Family Support

BEFORE, DURING AND AFTER A DEPLOYMENT

Support for relatives of deployed military

One of the main mandates of Military Family Resource Centre (MFRC) is to support the spouses, children and parents of military members, particularly when their lives are disturbed by a deployment.

If this is your situation, let us inform you that in addition to offering information sessions, workshops and individual meetings, we also provide you with a host of practical tools and resources such as a checklist to help you prepare for your loved one's departure, a story to

explain the situation to your young children, the guide "How to Cope With a Prolonged Absence" and free periods of childcare!

For more information, visit de [Family support page](#) or contact us by email, phone or on chat!

Email: info@crfmbagotville.com

Phone : 418-677-7468

Facebook Messenger: m.me/144084765674150

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
MILITAIRES - RÉSERVISTES - CONJOINT (ES) - VÉTÉRANS**



**VOUS AVEZ BESOIN D'UN PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ
spécifique à vos objectifs?**

Contactez l'équipe du conditionnement physique via:
Facebook: PSP BFC Bagotville
pspbagotville@gmail.com



Moins de sites, mais plus de rabais

Alors que certains entament leurs vacances annuelles et que d'autres s'y préparent, la gestionnaire des loisirs pour les PSP, Claire Deschênes, vient tout juste de lancer le Programme plein air été 2020.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Ce programme de rabais exclusifs pour les membres de la BFC Bagotville et leur famille a été mis sur pied il y a une dizaine d'années afin de permettre à la communauté militaire de visiter des dizaines d'attractions touristiques ou de pratiquer des activités de toutes sortes durant la saison estivale.

Lancé avec quelques semaines de retard en raison de la pandémie, le programme été 2020 est un format réduit de celui offert habituellement.

Une dizaine de site et autant d'activités n'étaient pas en mesure de gérer le programme cet été selon Claire Deschênes.

« Certains endroits ne sont simplement pas en opération, pour d'autres la manipulation de billets était interdite ou leur capacité d'accueil était très réduite ce qui les a forcés à passer leur tour cet été », explique la gestionnaire.

Même si le choix d'activités est réduit d'environ 40 %, les membres n'y perdent pas au change selon Mme Deschênes puisque le budget qui sert à offrir des rabais a été conservé. « Nous avons décidé d'investir la même somme que l'an dernier pour offrir des réductions, mais avec moins d'activités, ce qui fait que les rabais sont beaucoup plus importants », affirme Mme Deschênes.



PHOTO : COURTOISIE

Les rabais offerts cet été par le Programme plein air de la BFC Bagotville peuvent atteindre plus de 60 % pour certaines activités. C'est le cas pour Fjord en arbres offert au parc du Cap Jaseux à Saint-Fulgence.

Prenons par exemple une visite à Fjord en arbres, au parc du Cap Jaseux, qui coûte normalement 57,50 \$ pour un adulte, qui était offerte à 37 \$ aux membres l'an der-

nier, et qui revient cet été, avec le rabais du Programme plein air, à 18 \$.

« Dans certains cas, les membres économisent presque les deux tiers du prix. Ça vaut vraiment la peine d'en profiter et d'encourager les sites et les entreprises régionales au cours de l'été. C'est un peu notre façon de soutenir l'économie touristique régionale tout en aidant nos membres à faire des activités en famille », ajoute Claire Deschênes. Rappelons que le Programme plein air est offert grâce au Fonds de la base pour le bien-être des membres. Tous les employés réguliers de la BFC Bagotville qui possèdent une carte PSL (orange ou bleue) peuvent en profiter.

Pour avoir accès aux rabais, il faut se rendre en personne au

comptoir PSL situé à l'entrée du centre sportif (Gym) du lundi au vendredi entre 11 h et 17 h 30 ou le samedi entre 9 h et 13 h 30. En raison des mesures sanitaires liées à la COVID-19, seulement trois personnes sont admises à la fois à l'intérieur du hall d'entrée. Les membres sont invités à faire preuve de patience.

Une fois le billet acheté, il est recommandé de consulter le site Internet du site choisi pour connaître les différentes mesures sanitaires en place et pour connaître les procédures de réservations qui sont souvent nécessaires actuellement.

Le Programme plein air est résumé dans les pages 14 et 15 de cette édition du Vortex. Il est aussi disponible en détail sur le site Internet ConnectionFAC.ca.

Fewer choices, but more discounts!

While some are starting their annual vacation and others are preparing for it, PSP Recreation Manager Claire Deschênes has just launched the Summer 2020 Outdoor Program.

This exclusive rebate program for CFB Bagotville members and their families was set up about ten years ago to allow the military community to visit dozens of tourist attractions or to engage in activities of all kinds during the summer season.

Launched a few weeks late due to the pandemic, the summer 2020 program is a reduced format than the one usually offered. A dozen sites and as many activities were unable to manage the program this summer according to the PSP Recreation Manager Claire Deschênes.

Even if the choice of activities is reduced by about 40%, members do not lose out, according to Ms. Deschênes, since the budget used to offer discounts has been preserved. "We decided to invest the same amount as last year to offer discounts, but with months of activity, which makes the discounts much more important," said Ms. Deschênes.

Take for example a visit to Fjord in Trees, at Cap Jaseux Park, which normally costs \$ 57.50 for an adult, which was offered at \$ 37 to members last year, returns this summer, with the full program discount, at \$ 18.

Remember that the Outdoors Program is offered through the Base Fund for Member Well-being. All regular employees of CFB Bagotville who have a PSL card (orange or blue) can benefit.

To access the discounts, you must go in person to the PSL counter located at the entrance of the sports center (Gym) from Monday to Friday between 11 a.m. and 5:30 p.m. or on Saturday between 9 a.m. and 1:30 p.m. sanitary measures related to COVID-19, only three people are allowed inside the entrance hall at a time. Members are asked to be patient.

Once the ticket has been purchased, it is recommended to consult the website of the site chosen to find out about the various health measures in place and to find out about the reservation procedures that are often necessary at present.

The Outdoor Program is summarized on pages 14 and 15 of this edition of the Vortex. It is also available in detail on the ConnectionFAC.ca website.



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

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

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

PROGRAMME **PLEIN AIR** **ÉTÉ**

Accès à la plage

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Camping Jonquière (418) 542-0176 PLAGE	Adulte Enfant 5 à 14 ans Famille 2 adultes et 2 enfants	7 \$ 3 \$ 15 \$	Gratuit avec carte PSL OBLIGATOIRE

Randonnée et vélo de montagne

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Bec Scie (418) 697-5132	Randonnée pédestre et vélo de montagne 7 km Adulte 18 ans & + : Étudiant 6 – 17 ans: Enfant 5 ans & - :	4 \$ Gratuit Gratuit	1 \$ Gratuit Gratuit

Location d'embarcation

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Parc Rivière-du-Moulin (418) 698-3235 ou Rivière-aux-Sables 418-698-3000	Location d'embarcation pour promenade sur la rivière (1 heure) : kayak, canot, pédalo VISITEZ LE SITE WEB POUR LES DÉTAILS	POUR LES PASSES ANNUELLES Carte Accès Saguenay obligatoire. Disponible dans les bibliothèques de Saguenay. Gratuite pour résidents. NON-RÉSIDENTS : 50 \$ / 2 ans	
	Kayak, canot, pédalo :	10 \$	2 \$
	Passe annuelle Adulte :	35 \$	9,99 \$
	Passe annuelle Enfant :	25 \$	5 \$

Magasin de sport du Centre récréatif de la Base
418-677-4000
poste 7498

Canots et kayak à votre disposition
 2 canots et un kayak de plaisance disponibles incluant tout l'équipement de sécurité (vestes, ancre et ensemble d'urgence)
Réservation pour la fin de semaine seulement
Vous devez avoir votre propre support de transport.

Loisirs enfants / famille

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Aquafun Hôtel Le Montagnais 418-543-1521	Parc aquatique intérieur www.lemontagnais.qc.ca Accès général 3 ans et +:	13 \$	5 \$
Beta Crux Chicoutimi 418-590-7598 370, rue Ste-Anne	Centre d'escalade de blocs 13 ans et + Étudiant 12 ans et moins Souliers non inclus (www.betacrux.ca)	19 \$ 16,70 \$ 10,35 \$	6 \$ 3 \$ 2 \$

Golf

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Club de golf Le Ricochet Par 3: 418-693-8221	Par 3 (petit terrain éclairé) : Par 4 (gros terrain) Tous les jours sauf jours fériés : Par 4 — jours fériés : (Payable sur place les jours fériés) Champs de pratique : Mini-Putt :	13 \$ 24,50 \$ 24,50 \$ 10 \$ 8 \$	3 \$ 9,99 \$ 24,75 \$ 5 \$ 1 \$
Par 4 : 418-693-8012			

Le plan PSL ne peut être combiné à d'autres promotions du Club Le Ricochet, ne demandez pas inutilement

Aventuriers et cascadeurs

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay karting Chicoutimi 418-693-3334	Adulte 15 minutes: Enfant 15 ans et – 15 min.:	33 \$ 20 \$	15 \$ 7 \$

Saguenay paintball Chicoutimi 418-693-3334	Site extérieur : 4 heures de jeu Demi-journée:	36 \$	15 \$
--	---	-------	-------

Saguenay Mini-golf Extreme SPK Chicoutimi 418-693-3334	Un mini-golf qui se joue dans le noir! 16 ans et + 15 ans et -	12,50 \$ 8,50 \$	4 \$ 2 \$
---	--	---------------------	--------------

Laser tag 418-693-3334	Partie de 15 minutes 7 ans et plus	10,34 \$	3 \$
---------------------------	---------------------------------------	----------	------

Réalité virtuelle 418-693-3334	Simulateur de vol, de drift, de montagne russe et d'horreur. 7 ans et plus	5 \$ à 9 \$	2 \$
-----------------------------------	---	-------------	------

Parc aventure, Cap-Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre Circuit junior / adulte Adulte 18 ans & + (1m80): Junior 8 - 17 ans (1m80) : Parcours jaune pour les enfant 8 ans & + (1m40) :	50,30 \$ 42,55 \$ 22,71 \$	18 \$ 12 \$ 8 \$
--	---	----------------------------------	------------------------

VISITER LE SITE [WEB](#) POUR LES RÈGLES SANITAIRES

Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre extrême Adulte 18 ans & + : Junior 12 - 17 ans (1m80) :	57,50 \$ 48,90 \$	26 \$ 16 \$
--	--	----------------------	----------------

*Retour en tyrolienne non inclus
Supplément de 15,52 \$*

Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Via Ferrata Adulte 18 ans & + : Junior 8 - 17 ans : Min.1m50, entre 100 et 220 lbs	50,30 \$ 42,55 \$	18 \$ 12 \$
--	---	----------------------	----------------

Activités culturelles et touristiques

Trou de la fée Desbiens 418-346-1242	Accès parc, et spectacle Adulte 12 ans & + 5 à 12 ans 4 ans & moins	23 \$ 14 \$ Gratuit	9,99 \$ 6 \$ Gratuit
--	--	---------------------------	----------------------------

CONSULTEZ LE WEB POUR LES DIRECTIVES SANITAIRES	Parc, tyrolienne et spectacle Adultes 12 ans et plus 8 à 11 ans (min 1 m 20)	52 \$ 35 \$	19 \$ 12 \$
---	--	----------------	----------------

Musée du Fjord La Baie 418-697-5077	Visitez le site web pour ratification et réservation www.museedufjord.com	25 % de rabais directement sur place
---	--	--------------------------------------

Activités culturelles et touristiques (suite)

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Zoo de Falardeau 296, Rang 2 418-673-4602	www.zoodefalardeau.com		
	Pour réservation		
	14 ans et + :	20 \$	7 \$
	2 à 13 ans :	12 \$	4 \$
	Moins de 2 ans :	Gratuit	Gratuit
Musée de la Défense aérienne de Bagotville 418-677-7159	Accès à toutes les expositions (tablette électronique incluse), comprend aussi la visite de la base.	Gratuit pour les militaires et leur famille immédiate.	
	L'accès au musée est GRATUIT pour les militaires et leur famille immédiate sur présentation de la CARTE PSL	Les employés civils et FNP ont accès gratuitement, mais le conjoint (15 \$) et les enfants (9 \$) doivent payer.	
La Pulperie Chicoutimi (418) 698-3100	Adulte 18 ans & +	15,23 \$	5 \$
	Étudiant 18 ans & +	10,34 \$	3 \$
	Enfant 5 à 17 ans	8,04 \$	2 \$

Autres avantages pour les membres (Rabais offerts directement auprès du partenaire)

Partenaire	Description	Rabais
Beta Crux, Chicoutimi 418-590-7598 370 rue Sainte-Anne, Chicoutimi, Québec	Centre d'escalade de bloc Rabais à l'achat d'une passe mensuelle ou annuelle www.betacrux.ca	15 %
Ferme 5 Étoiles, Sacré-Cœur 465 Route 172 W 1-877-236-4551	Kayak de mer, Visite du refuge des animaux sauvages, Randonnée à cheval, etc...	15 %
Yuzu sushi, Chicoutimi 1446 Blv Talbot 418-543-5522	Rabais sur certaines variétés de sushi en tout temps. Appeler pour connaître les détails	À déterminer lors de l'appel

En raison des contraintes occasionnées par le COVID-19, certains partenariats n'ont pas pu être reconduits cet été.

Si le site ou l'activité n'apparaît pas dans ces tableaux, c'est qu'il n'y a pas de billets spéciaux offerts au comptoir PSL.

De plus, veuillez vérifier les mesures mises en place pour chacune des activités avant de vous y rendre afin d'éviter tout désagrément.

Merci de votre compréhension.

The English version of this Summer Activity Program is available at the Sport and Recreation Counter or on Intranet Board

Quelques règles importantes

Pour profiter des activités du Programme plein air, vous devez posséder une carte Plan Sports & Loisirs (carte magnétique) pour chaque billet acheté.

Billets en vente

du lundi au vendredi de 11 h à 17 h 30

les samedi 9 h à 13 h 30

DIMANCHE : FERMÉ

(Trois personnes à la fois seulement à l'intérieur)

N.B. Aucun remboursement de billet ne sera accordé.

Le programme s'adresse aux militaires et aux employés civils de la base de Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate seulement.

Chaque personne possédant un billet du programme

quel que soit son âge doit présenter sa carte

PSL magnétique, à chaque

activité offerte dans le cadre du Programme plein air.

Pour plus d'information

- Gestionnaire des loisirs : Mme Claire Deschênes, au poste 7581,
- Comptoir Plan Sports & Loisirs, 418-677-4000 poste 7980.

MAINTENANT DISPONIBLE

Retrouvez le programme d'arrêt tabagique
Écrasez-là! ainsi que l'aide et les alternatives pour
vous aider à quitter l'usage du tabac.

Marche à suivre pour
obtenir vos substituts de
nicotine gratuits:

- Contactez le bureau de la
Promotion de la santé
Téléphone: 418 677-4000 ext 7102
Courriel: promosante@forces.gc.ca
- Laissez votre numéro de téléphone ou courriel
L'entrevue se fera par téléphone et/ou courriel
- Dans 48 heures suivantes
Une spécialiste de la Promotion de la santé
vous contactera et vous pourrez ainsi
obtenir les informations pour débuter
votre programme.

Après ces étapes:

La pharmacie de Bagotville
vous remettra vos produits d'aide
à la cessation tabagique.



Il nous fera plaisir de vous aider
dans vos démarches!

L'équipe de Promotion de la santé de Bagotville

STRENGTHENING THE
ENERGISER LES **FORCES**

