

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 15 Numéro 6

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JUIN 2020

Retour au travail à la BFC Bagotville **Revenir à la normale le plus possible**



pages 2 et 3

Juin est le mois de la fierté LGBTQ+... page 5

La saison des mutations peut commencer... page 6

Objectif: 1 million de kilomètres parcourus... page 11

nokian TYRES

C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

NOUVEAU
NOKIAN
ONE HT

NOKIAN
ENTYRE C/S

NOKIAN
ENTYRE 2.0

Jusqu'à
80\$

de remise sur une carte prépayée*
Du 16 mars au 27 juin 2020
*Tous les détails en succursale.

visitez fr.nokiantyres.com
@NokianTyresNA

V **PNEUS+
MÉCANIQUE**
Garage
Jean-Pierre Tremblay

La Baie
2460, rue Bagot
418-544-4455

Chicoutimi
1737 boul. Talbot
418-545-4455

Revenir le plus possible à la normale

« Revenir le plus possible à la normale », c'est l'objectif que s'est donné au cours des derniers jours le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné.

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

« Lorsque la crise du COVID s'est déclenchée, nous avons réagi rapidement et fortement pour nous protéger et c'était ce qu'il fallait faire. Maintenant, on doit trouver une façon de vivre avec ce virus le plus normalement possible », ajoute le colonel.

Le commandant est conscient qu'il s'agit d'un virage majeur. « On tourne à 180 degrés. Il y a quelques mois, on a retourné tout le personnel à la maison, sauf pour les travailleurs essentiels. Aujourd'hui on se dit le contraire, tout le monde retourne au travail, sauf ceux

qui ont des raisons majeures de ne pas revenir », explique-t-il.

Afin d'y arriver, le commandant, en collaboration avec le commandant de la 2^e Escadre, a demandé à l'ensemble des commandants d'unité de mettre en place les mesures nécessaires afin de protéger leurs membres en vue d'un retour au travail de la plus grande partie du personnel.

En s'inspirant de ce qui se fait depuis déjà un certain temps dans les différents endroits publics, plusieurs mesures ont été prises ou seront appliquées prochainement pour y arriver.

Les adaptations vont des horaires adaptés aux installations de sécurité comme les panneaux de plexiglas ou les stations de lavage de mains en passant par le réaménagement de certains espaces de travail.

« La ligne directrice est de demeurer constamment à l'affût. De faire comme si chaque

jour un membre venait travailler avec le virus sans qu'on sache de qui il s'agit », lance le colonel Gagné.

Pour lui, il faut garder le message simple : « respecter la distanciation physique, porter un masque lorsque c'est impossible et surtout se laver les mains régulièrement. »

Le commandant croit qu'il faudra faire preuve de patience. « Pour le moment, je dis à tout le monde qu'il faudra respecter ces règles-là au moins jusqu'à Noël. Par la suite, on verra, mais je ne serais pas surpris que nous en ayons jusqu'à l'été prochain, à moins qu'un vaccin vienne changer les choses. Il faut s'adapter et être patients », affirme le colonel.

Grâce au travail accompli depuis le début de la crise, le col Gagné croit que la grande



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

Le colonel Normand Gagné souhaite que les activités reviennent à la normale au cours des prochaines semaines, tout en continuant de respecter les mesures préventives mises en place pour contrer la propagation de la COVID-19.

majorité du personnel sera en poste au cours des prochaines semaines. Il dit être conscient

que certaines contraintes peuvent limiter le retour au travail. Il cite par exemple le cas de militaires dont les enfants ne pourraient avoir une place en garderie ou encore dont un conjoint est malade ou à risque.

Pour marquer le retour à cette « presque normalité », le commandant annonce la réouverture des parcs et des clubs de loisirs, le retour des camps de jour, la réouverture du musée et des jardins communautaires. « Je compte rouvrir le plus de choses possible tout en tenant compte des recommandations de la santé publique. Il faut que les gens continuent à respecter les mesures sanitaires de prévention. L'utilisation des équipements extérieurs se fera au risque des utilisateurs. Nous n'allons



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Des équipements de protection ont été installés à plusieurs endroits de la base, comme ici, au comptoir des services financiers, où on a ajouté un plexiglas afin de limiter les risques de propagation du virus.



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

— UN CHOIX —
D'EXCELLENCE

PHOTO À LA UNE

Des membres de l'Escadron 425 procèdent au nettoyage de la piste et de ses alentours dans le cadre de l'opération Maison Nette le 9 juin 2020, signe que la vie reprend peu à peu son cours à la BFC Bagotville.

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: 9 juillet 2020
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 30 juin

au cours des prochaines semaines



Lorsque la distanciation physique n'est pas possible, les membres du personnel doivent continuer de porter un masque, même si la situation est sous contrôle et que le nombre de cas de COVID-19 est très bas dans la région.

pas désinfecter les parcs ou les modules d'entraînement extérieurs », explique le col Gagné.

En ce qui concerne les installations sportives intérieures, le commandant n'est pas prêt à les rouvrir pour le moment compte tenu de la tâche importante que cela représente pour le peu d'accès qu'on pourrait y retrouver. « Nous continuons à évaluer la situation, mais pour le moment la tâche serait beaucoup trop importante pour le bénéfice que nous en retirions », ajoute-t-il.

Avec ce retour à la normale arrive aussi à grand pas la période des vacances annuelles. Afin de permettre au personnel de prendre les vacances auxquelles il a droit, le commandant Gagné annonce que les activités des deux escadres et de la BFC Bagotville seront réduites au minimum entre le 24 juin et le 1^{er} juillet. Seuls les services essentiels seront maintenus durant cette semaine.

Plus tard dans l'été, du 18



À la clinique médicale de la base, toutes les mesures sont en place pour assurer la sécurité du personnel et des patients et pour accueillir les membres qui présenteraient des symptômes liés à la COVID-19.

juillet au 2 août, on procédera à une réduction des opérations aériennes afin de libérer le plus de gens possible pour les vacances.

Avec le nombre de cas de COVID-19 qui diminue grandement dans la région, le colonel Gagné rappelle qu'il faut demeurer vigilant à

tout moment afin de protéger tous les gens qui nous entourent. « Ce n'est pas parce qu'il y a moins de cas qu'il y a moins de risque. Il suffit d'une seule personne infectée pour relancer le confinement. Il faut continuer de respecter les règles en tout temps », conclut le commandant.

Return to normal as much as possible

"Returning to normal as much as possible" has been the goal set for the past few days by the commander of 3 Wing and CFB Bagotville, Colonel Normand Gagné.

"When the COVID-19 crisis started, we reacted quickly and strongly to protect ourselves and that was the right thing to do. Now we have to find a way to live with this virus as normally as possible," added the colonel.

The captain is aware that this is a major turn. "We rotate 180 degrees. A few months ago, we sent all the staff home, except for essential workers. Today we say the opposite, everyone goes back to work, except those who have major reasons not to return," he explains.

In order to achieve this, the commander, in collaboration with the commander of 2 Wing, asked all unit commanders to put in place the measures necessary to protect their members for a return to work of most of the staff.

Building on what has been done for some time in different public places, several measures have been taken or will be applied soon to get there. The adaptations range from schedules adapted to security installations such as plexiglass panels or tomorrow's washing stations, including the refitting of certain workspaces.

"The guideline is to stay constantly on the lookout. To pretend that every day a member comes to work with the virus without anyone knowing who it is," said Colonel Gagné.

For him, we must keep the simple message: "respect physical distance, wear a mask when it is impossible and above all wash your hands regularly."

The commander believes that patience will be required. "For the moment, I tell everyone that these rules will have to be respected at least until Christmas. Then we'll see, but I wouldn't be surprised if we have it until next summer, unless a vaccine changes that. You have to adapt and be patient," said the colonel.

Thanks to the work accomplished since the start of the crisis, Col Gagné believes that the vast majority of staff will be on the job in the coming weeks.

To mark the return to this "almost normal" the commander announces the reopening of parks and leisure clubs, the return of day camps, the reopening of the museum and community gardens.

Regarding the indoor sports facilities, the captain is not ready to reopen them at the moment given the important task that this represents for the limited access that could be found there.

With this return to normal, the annual vacation period is also fast approaching. In order to allow personnel to take the vacation to which they are entitled, Captain Gagné announces that the activities of the two wings and of CFB Bagotville will be reduced to a minimum between June 24 and July 1. Only essential services will be maintained during this week.

Later in the summer, from July 18 to August 2, air operations will be cut to free as many people as possible for the holidays.

With the number of COVID-19 cases decreasing greatly in the region, Colonel Gagné reminds us that we must remain vigilant at all times in order to protect all the people around us.

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

An English version will be available soon
on Facebook—CFB Bagotville

Le courage de lutter pour nos valeurs canadiennes *Liberté, justice, égalité et inclusion*

Qu'ils portent l'uniforme de la Marine, de l'Armée ou de l'Aviation, qu'ils servent dans la force régulière ou la force de réserve, ils sont toujours prêts à défendre le Canada et à répondre à l'appel du devoir, pour protéger nos foyers et nos droits. Ces êtres se battent aussi contre l'injustice, la tyrannie et pour les droits de la personne. Ce sont nos membres de la profession des armes, nos Forces armées canadiennes (FAC); présents chez-nous, dans la région du Saguenay Lac St-Jean!

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

Bon nombre d'entre eux ont plusieurs déploiements, ont prêté main-forte aux Canadiens et Canadiennes dans le bsoin, ou ont même perdu le compte des exercices et formations. Cela-dit, ils/elles ne sont pas seuls, car une force immuable se trouve à leurs côtés – la famille. Vous savez, dans une famille militaire, tout le monde sert. Grâce à leur résilience et leur soutien indéfectible, les familles assurent une continuité essentielle et permettent à nos militaires de donner le meilleur d'eux-mêmes, alors qu'ils protègent et défendent nos libertés et nos valeurs les plus profondes.

Alors que je reflète sur cet amour, ce soutien inconditionnel, ces sacrifices, je ne peux m'empêcher de considérer nos accomplissements et particulièrement, toutes les épreuves que nos ancêtres ont endurées et surmontées afin que nous puissions jouir de cette vie, de cette liberté trop souvent prise pour acquise.

Cette fière tradition de service remonte à plus d'un siècle. On se rappelle les batailles qu'ils ont livrées, de leurs faits d'armes et de leur courage. En particulier cette année (en pleine pandémie), qui marque le 75^e anniversaire de la libération des Pays-Bas, et de la victoire des Alliés. Le colonel Gagné et moi soulignons le sacrifice de tous les vétérans de la Seconde Guerre mondiale, et de tous ceux qui sont tombés au combat. Nous nous souvenons d'eux.

Tout au long de notre histoire, les membres des FAC ont été là en cas de besoin. Ils ont contribué à des missions au quatre coins du monde et ici aux pays. En ce moment même, plusieurs d'entre eux combattent un terrible ennemi, un invisible ennemi, et prêtent main forte aux travailleurs de la santé sur la ligne de front, afin de contenir la propagation de la COVID-19. Nous les remercions de leur flexibilité, de leur dévouement, de leur très grand professionnalisme et de leur aide inestimable face à cette crise sans précédent. Cependant, même en temps de paix, la profession militaire n'est pas sans risque. Cette réalité a d'ailleurs pris tout son sens encore récemment. À nouveau, nos plus sincères condoléances aux familles et aux collègues endeuillés.

Les Canadiens sont fiers de leur identité et ils ont fait des sacrifices pour défendre leur mode de vie et leurs valeurs. Le Canada est reconnu partout dans le monde comme un pays fort et libre; puis, tous les militaires ci-hauts servent le Canada et ses citoyens avec fierté et dévouement – même au péril de leur vie. Nous sommes fiers de nos

racines, quelles que soient leurs origines; peu importe la langue, le genre ou le sexe, la couleur ou la religion. Car la sueur et le sang ont la même couleur et texture pour tous les êtres humains.

Tous les citoyens canadiens ont des droits et des responsabilités, qui nous viennent de notre passé, qui sont garantis par le droit canadien et qui reflètent nos traditions, notre identité et nos valeurs communes. Nos lois ont pour objectifs de maintenir l'ordre dans la société, de fournir un moyen pacifique de régler les conflits et d'exprimer les valeurs et les croyances des Canadiens. Cependant, nous devons reconnaître que nous nous trouvons au beau milieu de trois crises; humanitaire (santé publique), économique et racial. Concernant la dernière, il faut évoluer et supporter l'accès à toutes formes d'égalité. Le racisme est malheureusement présent dans toutes les sociétés avec une intensité plus ou moins grande. Le dire, c'est facile, en parler, c'est plus compliqué!

Le Canada et les provinces ont adopté des lois pour protéger les individus, les groupes et leurs expressions culturelles. Toutefois, des formes de racisme et de discrimination persistent. La Loi canadienne sur les droits de la personne prohibe la communication haineuse. La loi protège les Canadiens contre tout discours qui fait la promotion de la haine, incite à la haine contre un groupe identifiable basé sur son ethnicité ou la couleur de sa peau. L'égalité entre tous les Canadiens est protégée sous la Charte canadienne des droits et des libertés, et celle-ci assure la garantie de certains droits aux peuples autochtones et confirme la protection du multiculturalisme du Canada.

Suite à la déclaration universelle, la Loi canadienne sur les droits de la personne protège les individus contre la discrimination basée sur des caractéristiques personnelles, y compris la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur, la religion, l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle et le statut matrimonial. La Loi sur le multiculturalisme canadien protège

les groupes contre la discrimination culturelle et affirme l'engagement envers les nouveaux Canadiens qu'ils peuvent préserver certains aspects de leur culture au Canada. D'autres dispositions législatives importantes se trouvent dans le Code criminel du Canada, qui interdit la promotion de la haine et l'incitation à la propagande haineuse, la Loi sur l'équité en matière d'emploi, qui vise à assurer un traitement équitable dans les pratiques d'embauche des femmes, des Autochtones, des personnes ayant des handicaps et des membres des minorités visibles.

Cela dit, le racisme, comme toute autre forme de discrimination ou de harcèlement, n'est pas toléré dans les FAC. Celles-ci souscrivent au principe de l'égalité de tous les citoyens et croient fermement en la dignité et en la valeur de chaque être humain. Les membres des FAC doivent toujours être guidés par ce principe dans leurs rapports avec leurs collègues, avec les membres du public, et avec toutes les personnes qu'ils côtoient. Les FAC définissent les comportements racistes de la façon suivante : tout comportement qui favorise, encourage ou constitue de la discrimination ou du harcèlement fondé sur la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur ou la religion. Cela inclut l'adhésion ou la participation aux activités d'un groupe ou d'une organisation qui, comme le membre des FAC le sait ou devrait le savoir, incite à la discrimination ou au harcèlement. Les attitudes racistes sont contraires à l'éthique militaire et nuisent à l'efficacité du service militaire. Par conséquent, tout comportement qui traduit de telles attitudes ne peut être toléré.

Il peut être douloureux d'entamer ce genre de discussion, mais cela n'est rien comparativement à la souffrance qu'engendrent ces réalités inacceptables dans la vie des personnes racisées. Le terme « racisme systémique » est un concept d'exclusion. Le racisme n'est pas un combat entre Noirs et Blancs, c'est une manière de rejeter l'Autre. On pourrait dire que c'est un « antihumanisme »; soit, un élément tout à l'opposé de nos valeurs et convictions.

Les actes de haine, les micro-agressions, les propos racistes amènent une peur, une stigmatisation, une fatigue psychologique et un effet à long terme sur la santé. En tant que société, nous avons une responsabilité sur nos actions et nos interactions les uns envers les autres. En tant que société, nous devons avoir la force et la capacité de

protéger les personnes ciblées, de dénoncer les propos inacceptables et pas seulement lors d'une crise. Essayons ensemble de passer à travers ces moments difficiles en encourageant grandement l'inclusion et le vivre-ensemble. Lorsque nous allons sortir de chez nous, assurons-nous que tout le monde se sente chez soi et respecté.

Revenant à la famille... Les adultes et les parents ont la responsabilité d'enseigner des valeurs d'inclusion aux enfants, peu importe l'origine, les croyances ou la couleur de peau. Les cellules familiales ont le pouvoir de mettre au monde une génération d'individus ouverts et la capacité d'entretenir une société égalitaire.

Décidément, l'entraide et la famille sont des valeurs qui vont nous faire passer à travers ces trois crises. Tel que mentionné dans une édition précédente, nous avons une circonstance en or de nous démarquer encore plus et démontrer à nos enfants ce qui constitue la résilience, le respect, l'inclusion, la solidarité et l'optimisme.

À Bagotville, nous connaissons la valeur de la coopération. En tant que membres de la grande famille de la Défense, nous sommes aussi une chambre de résonance des conversations pancanadiennes. Vous êtes des leaders, mais aussi, je le sais, des hommes et des femmes de conviction. Cette force de conviction est la nôtre et une arme redoutable, particulièrement à notre époque de bouleversements et de transformations en tous genres.

Il y a de la beauté dans la diversité et celle-ci est un formidable multiplicateur de force. La même qui a propulsé les Alliés vers la victoire. Il n'en tient qu'à nous d'avoir le courage de la reconnaître, et faire preuve de bravoure en l'acceptant et l'incluant dans nos existences!

Une fois ces adversités et tourments conquis, nous aurons vu le meilleur et, malheureusement, le pire des gens... Alors, comment se souviendrons-nous de vous? En tant que personne de conviction qui s'est levée et a fait preuve de leadership par le devoir, le courage et l'honneur?

Le colonel Gagné et moi sommes extrêmement fiers de vous tous, familles incluses. Je tiens personnellement à vous remercier pour votre éthos, votre engagement perpétuel et grand professionnalisme. Nous savons que nous pouvons compter sur vous!

Demeurons forts et unis!



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.

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

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.

Juin, le mois de la fierté LGBTQ+

Une société de plus en plus inclusive

Le 15 mai dernier, afin de souligner la journée de lutte contre l'homophobie, les autorités de la BFC Bagotville ont hissé au mât à l'entrée de la base le drapeau multicolore de la fierté.

Le drapeau aux couleurs de l'arc-en-ciel est reconnu depuis la fin des années 70 comme symbole universel des communautés LGBTQ+ et c'était la première fois qu'il était accroché au mât de la base.

Cet événement est survenu quelques semaines à peine avant le début du mois de juin, qui est considéré comme le mois de la fierté un peu partout dans le monde en souvenir des émeutes de Stonewall. Survenus en juin 1969, à New York, ces affrontements

entre les policiers et les militants gais sont aujourd'hui considérés comme le début de la lutte pour les droits des personnes gais, lesbiennes et transgenres aux États-Unis et ailleurs dans le monde.

Si le drapeau a été hissé à Bagotville, c'est grâce aux démarches entreprises par M. Jean-Luc Veillette, un employé civil de la base qui fait partie de plusieurs comités d'équité en emploi et coordonne régulièrement les participations de la BFC Bagotville aux événements nationaux et régionaux de la fierté.

Même s'il admet que les choses ont bien changé depuis 1969 et au cours des dernières années, M. Veillette dit qu'il a n'a pas été simple de

faire flotter le drapeau. « J'ai dû travailler fort pour la levée du drapeau. Non pas que les autorités locales n'ont pas collaboré, mais en l'absence de directives claires de la part des autorités supérieures, il a fallu y mettre le temps », explique Jean-Luc Veillette, qui affirme d'ailleurs que des directives devraient être émises au cours des prochains mois pour que toutes les bases qui le désirent puissent procéder à la cérémonie l'an prochain.

Diffusée et reprise sur les réseaux sociaux, la cérémonie a reçu des dizaines de commentaires, tous positifs.

Localement, les initiatives de lutte contre l'homophobie et la transphobie font partie des programmes d'équité en emploi. « Il n'existe pas de comité ou d'organisation particulière à Bagotville, mais il y a des programmes et des comités au niveau national qui sont soutenus localement », explique M. Veillette.

« Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de membres de la communauté militaire gais, lesbiennes ou transgenres, mais je crois que les choses se passent plutôt bien pour eux ici. Malgré tout, je connais des militaires et des employés



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

Le drapeau de la fierté a flotté pour la première fois au mât de la BFC Bagotville le 15 mai dernier.

civils qui ont encore une double vie, qui n'osent pas parler de leur conjoint ou du fait qu'ils sont gais. En ce qui me concerne, je n'ai jamais fait l'objet de discrimination au travail et je crois que pour la plupart de ceux qui sont ouverts sur leur situation, c'est la même chose », ajoute celui qui sert

souvent de point de contact pour les différentes activités LGBTQ+.

Par le passé, les choses n'ont pas toujours été faciles pour les membres des Forces armées canadiennes, qui ont été ostracisés ou ont carrément perdu leur emploi. À la suite d'un recours collectif et des excuses du premier ministre et du chef d'État-major de la Défense, de nombreuses initiatives ont été mises en place pour changer les choses. Au cours de la dernière année, des centaines d'ex-militaires ont reçu des lettres d'excuses, des médailles et même des sommes d'argent pour compenser les torts qui leur ont été causés au cours de ces années difficiles.

« Je ne sais pas pourquoi les gens se cachent encore. Je veux leur dire que les choses ont beaucoup changé et qu'on peut vivre sans se cacher », conclut Jean-Luc Veillette.



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

Jean-Luc Veillette, employé civil à la BFC Bagotville, participe à la levée du drapeau de la fierté.

June : LGBTQ+ Pride Month

On May 15, to mark the day against homophobia, authorities at CFB Bagotville hoisted the multi-colored pride flag at the base entrance.

The rainbow flag has been recognized since the late 1970s as a universal symbol for LGBTQ + communities, and was the first time it was hung on the base pole.

This happened just weeks before the start of June, which is considered to be Pride Month around the world in remembrance of the Stonewall riots. The clashes between police and gay activists in New York in June 1969 are today seen as the start of the fight for the rights of gay, lesbian and transgender people around the world.

If the flag was raised in Bagotville, it is thanks to the steps taken by Mr. Jean-Luc Veillette, a civilian employee of the base who is part of several employment equity com-

mittees and regularly coordinates the participation of CFB Bagotville at national and regional pride events.

Broadcast and resumed on social networks, the ceremony received dozens of comments, all positive.

Locally, anti-homophobia and transphobia initiatives are part of employment equity programs.

In the past, things have not always been easy for members of the Canadian Armed Forces, who have been ostracized or have lost their jobs altogether. Following a class action and an apology from the Prime Minister and the Chief of the Defense Staff, many initiatives have been taken to make a difference.

"I don't know why people are still hiding. I want to tell them that things have changed a lot and that we can live without hiding," concludes Jean-Luc Veillette.

La saison des mutations peut commencer

La plupart des militaires qui sont mutés pourront finalement procéder à un voyage de recherche de résidence ou à la visite d'inspection de leur nouvelle demeure comme prévu en respectant toutefois de nouvelles procédures mises en place à la fin mai par le chef d'état-major de la défense.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Dans un message général des Forces canadiennes (CANFORGEN 072/20), le général Jonathan Vance met en place une procédure légèrement modifiée de mutation afin de l'adapter à la pandémie de COVID-19. Attendus depuis quelques semaines, ces ordres visent à assurer la sécurité des membres et de leur famille lorsqu'ils doivent déménager en raison d'une nouvelle affectation.

Les nouvelles mesures touchent d'abord les niveaux d'autorisation nécessaires pour un voyage de recherche de résidence ou une visite d'inspection. Pour les militaires mutés à l'intérieur de la province, rien ne change. Le commandant de l'unité doit autoriser le voyage, comme l'explique la commandant adjoint de la BFC Bagotville, la lcol Annie Malouin.

« Dans la province, il n'y a pas grand-chose qui change, on demande toutefois à ce que la salle des rapports de l'escadre soit informée afin d'assurer un suivi adéquat, notamment avec les services de BGRS, le fournisseur externe de services, et les autres services concernés qui pourraient avoir été affectés par les restrictions entourant la COVID-19 », explique-t-elle. Pour les militaires qui sont affectés à l'extérieur de la province, les voyages précédant le déménagement doi-

vent être approuvés par un niveau plus élevé qu'avant. Ainsi, pour les voyages ailleurs au Canada, la 1^{re} Division aérienne du Canada devient le palier responsable de l'approbation.

Le membre doit prouver qu'il a fait les démarches pour s'assurer que les services nécessaires à la réussite de son voyage sont disponibles sur place. Si des membres de sa famille doivent l'accompagner, le militaire doit expliquer les raisons qui justifient cette décision.

« On encourage aussi les membres à se déplacer seuls et à utiliser les services offerts virtuellement. Par exemple, quelqu'un qui doit déménager au Nouveau-Brunswick risque fort d'être obligé de visiter sa future résidence virtuellement puisqu'il est toujours interdit de se rendre dans cette province à moins d'y rester en quarantaine pendant quatorze jours. C'est difficile pour un voyage de cinq jours! », lance Mme Malouin.

« Moi, personnellement, je suis mutée à Ottawa et j'ai acheté ma maison de façon virtuelle. J'ai visité avec un agent d'immobilier qui avait un drone et une caméra en main pour me faire visiter la propriété et répondre à mes questions. J'ai aussi signé les documents d'achat en ligne. Je vais faire une visite d'inspection au mois d'août. J'admetts que ce n'est pas l'idéal, mais ça fonctionne », raconte la lcol Malouin.

Pour les mutations à l'extérieur du pays, c'est l'Aviation royale canadienne qui approuve et, là encore, les opérations virtuelles sont à l'honneur. Puisque plusieurs pays ne permettent pas encore les voyages en provenance de l'étranger, l'organisation d'un voyage pour chercher une résidence risque d'être



PHOTO : DND

La crise de la COVID-19 a retardé la saison des mutations militaires au pays. Au cours des prochains mois, les familles militaires seront un peu moins nombreuses à déménager.

impossible. C'est pour cette raison qu'il est fortement recommandé de procéder à des transactions virtuelles et de se contenter d'une visite d'inspection.

En raison de la crise sanitaire, les dates de mutation ont été modifiées pour plusieurs des membres des FAC qui doivent déménager cet été. Le nombre de mutations a aussi été réduit aux incontournables. Certaines mutations annoncées « non officiellement » ne se feront peut-être pas cet été. Les membres doivent donc attendre de recevoir leur message officiel avant d'engager quelque dépense que ce soit ou de prendre des décisions qui auront un impact financier.

Pour la BFC Bagotville, ce sont environ 350 militaires qui seront déplacés (arrivées et départs confondus) alors que normalement ce nombre aurait dû se situer autour de 450.

Ceux qui désirent en savoir davantage sur les nouvelles procédures mises en place par les Forces armées canadiennes peuvent consulter le CANFORGEN 072/20.

Mutation Season can start

Most soldiers who are transferred will finally be able to carry out a search for residence or an inspection visit of their new home as planned, however respecting new procedures put in place at the end of May by the Chief of Defense Staff.

In a general message from the Canadian Forces (CANFORGEN 072/20), General Jonathan Vance is implementing a slightly modified deployment procedure to adapt it to the COVID-19 pandemic. The orders, which have been awaited for several weeks, are intended to ensure the safety of members and their families when they have to move due to a new posting, specially when moving outside the province.

The wing's report room should be informed in order to ensure adequate follow-up, particularly with the services of BGRS, the supplier external services, and other affected services that may have been affected by the restrictions surrounding COVID-19.

For members posted outside the province, travel prior to the move must be approved at a higher level than before. For travel elsewhere in Canada, 1 Canadian Air Division becomes the level responsible for approval.

The member must prove that he has taken steps to ensure that the services necessary for the success of his trip are available on site. If family members are to accompany him, the member must explain the reasons for the decision.

For deployments outside the country, the Royal Canadian Air Force approves, and again, virtual operations are recommended.

Due to the health crisis, the transfer dates have been changed for many of the CAF members who are due to relocate this summer. The number of transfers has also been reduced to the essentials. For CFB Bagotville, approximately 350 soldiers will be displaced (arrivals and departures combined), whereas normally this number should have been around 450.

Pour bien préparer votre départ ou votre arrivée

Des outils du CRFM pour votre mutation

Comme chaque année, le CRFM de Bagotville met tout en œuvre pour accompagner les militaires et leur famille le mieux possible dans cette transition que représente la mutation vers une autre base.

Pour certains c'est la première fois, pour d'autres la dernière, mais il y a toujours quelque chose à apprendre de ce déménagement.

Afin d'aider les membres et leur famille, le CRFM de Bagotville organise une série d'Ateliers préparatoires à la mutation. Des discussions, des trucs et des conseils adaptés et destinés à différents groupes d'âge sont proposés afin d'aider tout le monde à bien vivre son déménagement.

De plus, des outils tels qu'un carnet de contacts et un album souvenir de déménagement seront offerts aux

enfants. Ces outils, créations originales de l'équipe du CRFM de Bagotville, permettront aux jeunes de garder de bons souvenirs de leur passage à Bagotville.

De plus, pour obtenir facilement et gratuitement votre aide-mémoire lors de votre processus d'affectation, cliquez simplement sur l'image ou visiter la page du CRFM de Bagotville au www.connexionfac.ca, section Emménagement-Déménagement. Une autre exclusivité du CRFM.

Pour plus d'informations concernant les services reliés à la mutation offerts par le CRFM de Bagotville ou pour s'inscrire à l'un de ses ateliers, les membres sont invités à contacter l'agente de liaison et de soutien aux mutations, Mme Mélissa Régnier, par téléphone au 418 677-4000 poste 7782 ou par [courriel](mailto:email).



MFRC help you with your relocation

As every year, the Bagotville CRFM makes every effort to support soldiers and their families as best as possible in this transition represented by the transfer to another base.

For some it is the first time, for others the last, but there is always something to learn from this move.

To help members and their families, the Bagotville CRFM is organizing a series of Workshops in preparation for the transfer. Discussions, tips and advice tailored to different age groups are offered to help everyone cope with their move.

In addition, tools such as a contact book and a moving souvenir album will be offered to children. These

tools, original creations of the Bagotville CRFM team, will allow young people to keep fond memories of their time in Bagotville.

In addition, to get your checklist easily and free of charge during your assignment process, clic on the image below or visit the CRFM Bagotville page at www.connexionfac.ca, Moving-in-Moving section. Another CRFM exclusivity.

For more information concerning the transfer-related services offered by the Bagotville CRFM or to register for one of its workshops, members are invited to contact the transfer liaison and support officer, Ms. Mélissa Régnier, at 418 677-4000 ext. 7782 or by email.

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**



OUVERT TOUS LES JOURS

Dépanneur, mets préparés frais, comptoir postal,
essence, service complet.

OPEN EVERY DAY

Convenience store, fresh lunch, post office services,
gasoline, all services.

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC



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

Êtes-vous assez actifs pour votre santé?

Selon une étude menée de 2007 à 2017 par Janine Clarke, analyste pour Statistique Canada, parue dans le Rapport de la santé de Statistique Canada en août 2019, seulement 16 % des adultes canadiens atteignent les recommandations des Directives nationales en matière d'activité physique.

Il est mentionné dans les directives de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et de ParticipACTION que « pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique par semaine d'intensité moyenne à élevée afin de réduire les risques de décès prématuré, de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle, de surpoids, d'obésité, de certains types de cancers et d'ostéoporose. » (<http://www.csep.ca/CMFiles/directives/CSEP-InfoSheetsComplete-FR.pdf>)

Clairement, selon ces chiffres, on ne bouge pas assez! Malgré toute l'information, les services et les publicités, la population n'est pas assez active. Cela amène des coûts exorbitants à la société. En

2012, les coûts totaux des soins de santé liés à l'inactivité physique chez les adultes canadiens étaient estimés à 688 milliards de dollars. Cette statistique qui a été émise dans le Bulletin de l'activité physique de 2019 de ParticipACTION fait grandement réfléchir. Dans cette publication, il est mentionné que la meilleure façon de demeurer en santé est de rester le plus possible debout, de conserver sa vivacité d'esprit et d'entretenir son réseau social tout en faisant évidemment de l'activité physique!

La première étape est de prendre conscience personnellement de notre niveau d'activité physique.

Il faut prendre connaissance de nos objectifs personnels, de l'importance qu'on donne à notre activité physique et de ce que ça pourrait nous apporter. Posons-nous la question, c'est quoi pour moi l'activité physique? Quelle est mon intention vis-à-vis mon niveau d'activité physique?

La volonté d'investir des efforts dans un comportement est un facteur intermédiaire important entre le processus cognitif et les actions. Envi-

ron 75 % des adultes vivant au Canada mentionnent avoir la ferme intention d'être physiquement actifs au cours des six prochains mois selon une étude réalisée en 2014.

Le trois quarts des adultes a une forte intention de faire de l'activité physique, mais pourquoi n'y a-t-il pas plus de gens qui satisfont les recommandations canadiennes? Souvent, le manque de temps et la fatigue sont les facteurs les plus communs dans la sédentarité.

Il faut faire des changements et se trouver des petits défis réalisables.

Voici ce qui pourrait vous aider à prendre conscience de votre niveau d'activité physique et de quelle façon vous pourriez l'augmenter.

Saviez-vous qu'à partir de 7 500 pas par jour, on retire des bénéfices pour la santé? Faire 10 000 pas par jour serait optimal pour un mode de vie actif sain.

Toujours selon Statistique Canada, 29 % des Canadiens font entre 5 000 et 7 499 pas par jour et 18 % des Canadiens font moins de 4 999 pas

Voici deux mises en situation qui montrent qu'en y allant graduellement, il est possible d'y arriver.

Objectif : augmenter de 10 % le nombre de pas quotidiens par semaine.

Exemple 1

Pas moyens quotidiens 7 000 et objectif 10 000
SEM 1 : 7 700 pas SEM 2 : 8 470 pas
SEM 3 : 9 317 pas SEM 4 : 10 249 pas

Exemple 2

Pas moyens quotidiens 5 000 et objectif 7 500 +
SEM 1 : 5 500 pas SEM 2 : 6 050 pas
SEM 3 : 6 655 pas SEM 4 : 7 321 pas

par jour. Donc, environ la moitié des Canadiens sont peu ou pas actifs.

Il est simple de se donner comme objectif d'augmenter son nombre de pas quotidiens.

Voici une liste de trucs rapides afin de vous aider :

- Stationnez-vous plus loin de la porte au travail, au magasin ou à l'épicerie
- Tenez un journal hebdomadaire
- Allez plus souvent à l'extérieur
- Marchez le plus souvent possible
- Diminuez le temps d'écran
- Prenez conscience de votre apport alimentaire

• Travaillez debout

L'équipe des PSP est là pour vous aider afin de vous diriger de la meilleure façon possible selon vos objectifs. Il est temps de faire un changement!

Contactez l'équipe de conditionnement physique dès aujourd'hui.

Via Facebook
[PSP BFC-Bagotville](https://www.facebook.com/PSP-BFC-Bagotville)
Via courriel
pspbagotville@gmail.com

L'équipe du Programme de conditionnement physique PSP

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, SPORTS & LOISIRS

TOUJOURS PRÉSENT POUR VOUS SERVIR!

- Entraînement virtuels - plus de 30 séances disponibles sur YouTube!
- Entraînement et capsules en direct - les mardis 15h00 et vendredis 14h30
- Programme d'entraînement personnalisé - envoyez-nous une demande
- Diverses activités pour les jeunes : défis sportifs & vidéos d'entraînement
- Accès au vestiaire du Centre récréatif: stephane.lavoie@forces.gc.ca
- Capsules éducatives sur le jardins communautaires

Restez informé et communiquez avec nous via nos diverses plateformes web:

Facebook: PSP BFC Bagotville
YouTube: PSP BFC Bagotville
www.connexionfac.ca



FITNESS, SPORTS & RECREATION

ALWAYS THERE TO SERVE YOU!

- Virtual workout - more than 30 workouts availables on YouTube!
- LIVE workout and content - Tuesdays 15:00 pm and Friday 14:30 pm
- Personalized training program - on demand, send us a messenger
- Various activities for young people: sports challenges & workout
- Access to the Recreation Centre's dresser: stephane.lavoie@forces.gc.ca
- Educational tips on the community gardens

Stay connected and contact us on our website:

Facebook: PSP BFC Bagotville
YouTube: PSP BFC Bagotville
www.cafconnexion.ca



L'ACTUALITÉ EN Survolo



Découverte!

Si certains se demandent encore pourquoi on organise chaque année un grand nettoyage de la base, voici ce qu'a retrouvé, près de la piste, le major Pelletier du 425 ETAC au cours de l'opération Maison Nette, le 9 juin.



Op LASER

Le major Nicolas Pesant a reçu la Mention élogieuse du commandant de la 1^{re} Division du Canada pour son leadership, son dévouement, et son innovation, en tant que A3 de la Force opérationnelle aérienne (FOA) à l'appui de la FOI-LASER. Ses actions opportunes, sa prise de décision judicieuse et son expérience exceptionnelle ont été essentielles à la mise en place rapide d'un QG et d'un centre des opérations pour la FOA, ainsi qu'à la création de critères d'acceptation de mission et d'un processus de tâches aériennes qui ont permis à la FOA de répondre adéquatement aux exigences de la FOA-LASER.

Pour leur part, les membres suivants ont reçu une mention élogieuse du commandant de la FOA-LASER : capt Roxane Langlois, capt Devon O'Rourke, capt Celina Staples, adj Pasquale D'Antonio, cplc David Hernandez-Tremblay, cpl Brandon Abraham, cpl Tyler Fehr, cpl Dan Simoneau. Félicitation à tous!



Servir... à deux!

Mme Lucie Chrétien et M. Ghislain Lemieux sont mari et femme, ce couple pas ordinaire fait partie du Corps des Commissionnaires du Canada division Québec. Depuis le début du mois de mars ils travaillent tous les deux à la guérite de l'entrée principale de la Base des Forces canadiennes (BFC) de Bagotville pour contrôler l'accès et vérifier l'identité des gens qui se présentent sur la base durant la crise du COVID-19. Ils ont été photographiés lors du changement de garde le 10 avril 2020 alors que l'un quittait son poste pour être remplacé par l'autre. Vous comprenez maintenant pourquoi ils ne portent pas de masque, alors qu'ils sont à moins de deux mètres!

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/>



Un concours pour le mois des loisirs

De nombreuses chances de gagner en juin

Dans le cadre de juin, le mois des loisirs, jusqu'au 3 juillet, sous le thème « Le jeu réinventé », un concours offre aux participants la possibilité de gagner des prix en argent allant jusqu'à 2 500 \$ offerts par Canadian Tire et Sport Check.

Les circonstances exceptionnelles liées à la COVID-19 ont fait en sorte que toutes les bases militaires au Canada ont continué d'offrir, dans la mesure du possible, leurs services et leurs activités de façon virtuelle sur différentes plateformes.

La section des loisirs de Bagotville s'est elle aussi adaptée à la nouvelle façon de rejoindre sa clientèle.

Que ce soit par des capsules jardinage, des séances d'activité physique pour les adolescents ou des défis ludiques pour les enfants diffusés par

le biais de sa page Facebook, l'équipe PSP a rivalisé d'originalité pour offrir du contenu varié et divertissant à toute sa communauté.

Dans le cadre de ce concours version COVID-19, chaque semaine, une activité amusante est proposée sur la page Facebook PSP – BFC Bagotville et un code est donné aux participants afin qu'ils s'inscrivent sur la page du concours.

Plusieurs thèmes sont abordés cette année pour réinventer notre façon de s'amuser : la musique, les loisirs, le camping réinventé, les activités aquatiques et le voyage. Même à la maison, gageons qu'on trouvera de quoi s'amuser autrement en juin avec PSP!

Tous les détails sont disponibles sur les sites suivants:

www.connexionfac.ca
www.playwithpsptest.com



JUIN, LE MOIS DES LOISIRS
 COMMANDITÉ PAR CANADIAN TIRE ET SPORTS EXPERTS

JOUEZ POUR GAGNER

PARTICIPER MAINTENANT >>

Déjà inscrit? [CONNECTEZ-VOUS!](#)





PARTICIPER DU 1ER JUIN AU 3 JUILLET 2020



Activités PSP en ligne
Online PSP Activities

Journée de la lenteur
 21 juin
 capsule facebook avec Cynthia de 10h-10h15

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
8-14 Capsule FB- santé mentale avec Cynthia	Capsule FB nutrition - Questions fréquentes avec Sabrina Entraînement Live FB De 15 h à 16 h	Capsule FB- stress financier: le principe de se payer d'abord avec Cynthia	Capsule FB- prévention des blessures avec Zoé	Capsule FB- Application bonne pour la santé avec Sabrina
15-21 Capsule FB-Hydratation avec Cynthia	Capsule FB nutrition - Questions fréquentes avec Sabrina Entraînement Live FB De 15 h à 16 h	Capsule FB- stress financier: Les étapes d'un budget avec Cynthia	Capsule FB- prévention des blessures avec Zoé	webinaire dépendance à l'alcool avec Sabrina de 10 h à 11 h CLIQUEZ ICI POUR PARTICIPER
22-28 Webinaire Force mentale dans un contexte militaire et stratégies d'adaptation. de 13 h à 14 h CLIQUEZ ICI POUR PARTICIPER	Capsule FB nutrition - Questions fréquentes avec Sabrina Entraînement Live FB De 15 h à 16 h	Férié Fête nationale du Québec	Capsule FB- prévention des blessures avec Zoé	webinaire les drogues illégales avec Sabrina de 10 h à 11 h CLIQUEZ ICI POUR PARTICIPER
29-5 Capsule FB- dépendances avec Sabrina	Capsule FB nutrition - Questions fréquentes avec Sabrina Entraînement Live FB De 15 h à 16 h	Juin est le mois des loisirs June is recreation month https://www.connexionfac.ca/Nationale/S-impliquer/Juin,-le-mois-des-loisirs.aspx		

Page  PSP-BFC Bagotville
 Chaîne Youtube Services de bien-être et moral des FC
<https://www.connexionfac.ca/Bagotville/Accueil>

Mois de la Fierté


Le Grand Défi Pierre Lavoie s'adapte

Objectif : 1 million de kilomètres!

Cette année, pour des raisons évidentes, le Grand Défi Pierre Lavoie prend une toute nouvelle allure avec pour objectif de parcourir ensemble un million de kilomètres à la marche, à la course ou à vélo.



L'activité, qui se transporte sur le web, s'adresse à tout le Québec. Pour inciter le plus de gens possible à bouger les 19, 20 et 21 juin prochain, une application a été créée et sera bientôt disponible au téléchargement pour les principales plateformes.

Cette application permettra de compiler les distances parcourues par l'ensemble des participants à ce Grand Défi nouveau genre.

Sous le thème À go on bouge!, cette activité est entièrement gratuite et s'adresse à tous ceux qui le désirent.

Comme c'est la tradition, les membres de la BFC Bagotville

sont invités à participer en grand nombre à cette activité. Il faut dire que depuis la création du Grand Défi, au moins une équipe de cyclistes a pris part à l'événement en parcourant les 1 000 km entre la région et Montréal.

Les commandants des deux escadres de la BFC Bagotville, les colonels Gagné et Girouard, ont lancé ensemble l'invitation à tous les membres de la communauté de Bagotville.

« Nous souhaitons que le plus de membres possible participent à ce défi. Lorsque la communauté de Bagotville décide qu'elle s'implique dans quelque chose, elle est capable de grandes réalisations. Nous l'a-

vons prouvé par le passé. Allez vous inscrire », ont-ils lancé en chœur.

Pour participer, c'est simple!



Allez télécharger l'application sur le site du Grand Défi au www.1milliondekmensemble.com, créez votre profil personnel, rejoignez l'équipe BFCBagotville et bougez les 19, 20 et 21 juin.

« Lorsqu'on bouge en famille, on additionne rapidement des kilomètres de plus! Tout le monde peut participer, c'est simple et on va bien s'amuser tous ensemble », ajoute le colonel Gagné.

Target : 1 million kilometers!

This year, for obvious reasons, the Grand Défi Pierre Lavoie is being transported on the Web with the objective of traveling together a million kilometers by walking, running or cycling.

Under the theme Go on the Move!, this activity is completely free and is open to anyone who wishes. As is the tradition, members of CFB Bagotville are invited to participate in large numbers in this activity.

The commanders of the two wings at CFB Bagotville, Colonels Gagné and Girouard, extended an invitation to all mem-

bers of the Bagotville community.

“We hope that as many members as possible participate in this challenge. When the Bagotville community decides that it is involved in something, it is capable of great achievements. We have proven it in the past. Go sign up, ”they said in unison.

To participate, it's simple! Go download the application at www.1milliondekmensemble.com, create your personal profile, join the BFCBagotville team and move on June 19, 20 and 21.

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/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.



Vous avez le goût de servir à l'étranger?

Pourquoi pas un emploi PSP en déploiement ?

Si vous êtes citoyen canadien et que vous avez le goût de voyager et de vous rapprocher de la vie militaire, il existe des possibilités de déploiement au sein des Programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces armées canadiennes.

Collaboration spéciale
Peter Mallett
Journal Looout

L'équipe de soutien au déploiement des PSP est actuellement à la recherche de candidats pour combler des postes dans des emplacements militaires canadiens à l'étranger et en mer dans des navires de la Marine royale canadienne.

Au cours de l'année, une soixantaine de fonctionnaires des fonds non publics seront déployés dans des fonctions de soutien moral et social. Vingt membres du personnel sont déjà sur le terrain au Koweït pour l'opération Impact et en Lettonie en appui de l'opération Reassurance. Les contrats de déploiement sont généralement de six mois.

Des emplois sont disponibles dans les domaines du conditionnement physique, des sports et des loisirs, de la vente au détail, des services de voyage, des services financiers, de coiffeur et de directeur du moral et du bien-être. Les salaires sont basés sur une grille de rémunération pour le soutien au déploiement et peuvent inclure des indemnités opérationnelles, le cas échéant, selon l'endroit du déploiement.

Celest Nygaard, une employée PSP déployée de Trenton, en Ontario, a travaillé à plusieurs reprises en tant qu'agente de voyages depuis qu'elle a postulé auprès de l'organisation en 2008. Elle a occupé 10 postes à l'étranger au Moyen-Orient et en Europe. Elle travaille actuellement

à la base aérienne d'Ali Al Salem au Koweït pour soutenir les troupes canadiennes déployées dans le cadre de l'opération Impact.

« Mon premier déploiement a été à Kandahar en 2008; c'était une opportunité unique pour l'aventure », a-t-elle déclaré. « Je voulais aussi faire quelque chose qui avait plus de sens que de simplement travailler dans le tourisme. Servir l'armée a été très enrichissant. »

Le chef du soutien au déploiement, le maj (retraité) Dan Morrison, travaille au quartier général des Services de moral et de bien-être des Forces canadiennes (SBMFC) à Ottawa, où le programme est coordonné. Il est responsable d'établir une liste de candidats potentiels pour correspondre aux affectations.

Il croit aux services de soutien offerts par PSP parce qu'il a déjà été bénéficiaire de leurs services.

« L'intention est d'apporter à nos troupes ces petites touches du Canada pour améliorer leur efficacité opérationnelle », a déclaré Morrison. « Lorsque vous êtes loin de chez vous, face à des journées difficiles dans des conditions austères, parfois les petites choses signifient tout. »

Le programme fait partie du mandat des SBMFC de fournir un niveau raisonnable de services et de soutien aux opérations et aux troupes déployées, tel qu'il est énoncé dans les directives du Conseil du Trésor et les accords avec les FAC.

Mme Nygaard dit que faire partie d'une équipe de déploiement est une bonne opportunité pour quiconque est flexible, adaptable et peut facilement faire face au changement.



Celest Nygaard, une employée des Programmes de soutien au personnel des FAC, a pris part à une dizaine de déploiements outremer afin d'offrir des services aux militaires déployés à l'étranger.

« Le rythme de déploiement est beaucoup plus rapide qu'un travail typique, donc le temps passe généralement rapidement et les jours et les semaines ont tendance à se mélanger. Les projets doivent être achevés rapidement et avoir des délais d'exécution plus courts. C'est vraiment un environnement de travail 24 h/24 et 7 jours/7. »

Les candidats au déploiement doivent suivre un cours de formation et de sélection qui a lieu deux fois par an.

M. Morrison note que les restrictions actuelles de COVID-19 ont eu un impact considérable sur deux caractéristiques importantes du programme de soutien, le premier est lié aux voyages des membres des FAC en congé et le second aux excursions locales pour les membres déployés.

Un aperçu complet des initiatives de soutien au déploiement, y compris des critères détaillés pour la participation au programme, est disponible en ligne sur le site [Connec-](https://www.canada.ca/fr/fac/eng/ops/ops/ops.htm)

[tionFAC.ca.](https://www.canada.ca/fr/fac/eng/ops/ops.htm)

Si vous souhaitez publier une note de soutien au personnel

PSP actuellement déployé, visitez la page [Facebook nationale](https://www.facebook.com/CF.REC.FC).

Travel, adventure beckon for PSP members

If you're a Canadian citizen yearning for travel and a taste of military life, there are Personnel Support Program (PSP) deployment opportunities available.

The PSP Deployment Support team is currently searching for candidates to fill positions at overseas Canadian military locations and at sea in warships.

Over the year they deploy about 60 non-public fund staff in morale and welfare support roles. Deployment contracts are typically six months.

Jobs are available in fitness, sports and recreation, retail, travel services, financial services, barber and morale and welfare managers. Salaries are based on a deployment support pay grid and may include operational allowances.

Celest Nygaard, a deployed PSP employee from Trenton, Ontario, has worked on contracts as a travel agent several times since applying to the organization in 2008. She has taken 10 overseas postings throughout the Middle East and Europe. She is currently working at Ali Al Salem Air Base in Kuwait in support of Canadian troops deployed in Operation Impact.

"My first deployment was to Kandahar in 2008; it was a once-in-a-lifetime opportunity for adventure," she said.

A full outline of deployment support initiatives, including detailed criteria on whether a person's participation in the program is a good fit for them is available on [CAFConnexion.ca](https://www.canada.ca/fr/fac/eng/ops/ops.htm). You can reach PSP Stakk deployed on [Facebook.com/CF.REC.FC](https://www.facebook.com/CF.REC.FC).

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Le bref ABC de la diète cétogène (keto)

La diète cétogène est un régime faible en glucides et élevé en gras, développé afin de réduire les crises chez les enfants atteints d'épilepsie. Elle a ensuite été popularisée pour la perte de poids. Le terme « cétogène » fait référence aux corps cétoniques produits lorsque le corps est privé de glucides comme principale source d'énergie. Il se tourne donc vers les matières grasses pour obtenir de l'énergie (la plus grande partie provient de l'alimentation riche en lipides et non de l'utilisation des réserves de graisse corporelle). L'accumulation de corps cétoniques dans le corps réduit la sensation de faim. Il est à noter que la perte de poids rapide dans les deux premières semaines est principalement due à la perte d'eau.

Une perte de poids considérable peut être observée au cours des 3 à 6 premiers mois, mais très faible à long terme (moins de 1 kg). Le régime cétogène peut aussi avoir un impact négatif sur la performance, particulièrement lors des activités de haute intensité.

En raison de la composition restrictive du régime cétogène, de la haute teneur en matières grasses et de la faible teneur en fibres, différents effets secondaires peuvent apparaître :

- constipation, éruption cutanée, crampes musculaires dues à des carences nutritionnelles;
- diarrhée et altération du profil lipidique attribuées à une consommation excessive de graisse;
- faiblesse générale et maux de tête dus à l'acidose métabolique.

En conclusion, miser sur de saines habitudes alimentaires, sans restriction majeure, reste la méthode la plus efficace et sécuritaire pour perdre du poids. La Promotion de la santé et la nutritionniste de la BFC peuvent vous aider à changer vos habitudes alimentaires.

Activités de la Promotion de la santé Services virtuels

Capsules santé quotidiennes
Page Facebook *PSP-BFC Bagotville*

Informations officielles, outils et ressources
www.connexionfac.ca/Bagotville

Webinaires en français et anglais chaque jour
www.connexionfac.ca/Nationale

*Health Promotion Activities
Virtual Services*

Daily Health tips
PSP – BFC Bagotville Facebook page.

Official information, tools and resources
www.cafconnection.ca/Bagotville

French and English webinars every day
www.cafconnection.ca/National

Au tableau d'honneur MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Capt Lacasse
MÉ — 3 Ere



Capt Robert
MÉ — 3 Ere



Cpl Bouchard
MÉ — 3 Ere



Mme Girard
MÉ — 3 Ere



Cpl Gourde
MSS OTAN



Cpl Rogers
MSS OTAN



Adjum Thivierge
ÉCG EXP



Sgt Bélanger
CD1



Maj Dumont
CD1



Sgt Bélanger
CD1



Sgt Lavoie
CD



Sgt Levesque
CD



Cplc Bryce
CD



Cpl Guité
MSS OTAN

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.

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



Pour que santé et alcool fassent bon ménage

Malheureusement, en raison de ce confinement, il nous est impossible de vous accueillir dans nos installations afin de sociabiliser entre collègues autour d'un rafraîchissement. Soirées des mess et activités diverses reviendront à l'horaire dès que les restrictions seront levées.

Collaboration spéciale
Marie-Ève Thibeault
Gérante des mess
Cynthias Ruest
Promotion de la santé

Malgré tout cela, il est important de se divertir et de penser à nous et à nos proches. L'été est à nos portes et l'envie nous prendra tous de relaxer autour d'un verre de bière, de spiritueux ou encore pour les plus sages d'une consommation sans alcool. Quel que soit votre choix, il est important de penser à votre santé en tout temps. Avec la collaboration de ma collègue Cynthia Ruest, gestionnaire de la promotion de la santé, remémorons-nous les recommandations en matière de consommation d'alcool.

Pour éviter de développer des problèmes de santé ou de dépendances, il est recommandé de suivre les recommandations d'ÉducAlcool de deux verres par jour pour les femmes et trois verres par jour maximum pour les hommes. Pas plus de 10 par semaine pour les femmes et quinze et moins pour les hommes (voir le tableau).

Il ne faut pas oublier que les consommations ne sont pas cumulatives! On ne peut pas boire le samedi toutes les consommations de la semaine. Il y a un maximum par jour ET par semaine. Aussi, on peut tout à fait choisir de ne pas consommer.

J'ai lu dans un article sur le site www.educalcoool.qc.ca qu'il est important d'éviter de boire dans certaines situations telles que :

- lorsque nous utilisons un véhicule, une machine ou un outil;
- lorsque nous prenons un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool;



- lorsque nous faisons du sport ou une activité physique potentiellement dangereuse;
- lorsque nous travaillons;
- lorsque nous avons d'importantes décisions à prendre;
- lorsque nous devons surveiller d'autres personnes ou en prendre soin;
- lorsque nous souffrons d'une maladie physique ou mentale ou d'alcoolodépendance.

As-tu une alternative à nous proposer lorsque nous nous retrouvons dans une situation de la sorte?

Les cocktails sans alcool peuvent être une délicieuse alternative. Qu'on décide de ne pas boire ou alors de limiter nos consommations alcoolisées, il est intéressant d'avoir

des choix plus attrayants que de l'eau gazeuse... plusieurs recettes sont disponibles dans un petit livret téléchargeable sur le site de CAFconnection.ca

Voici une recette facile à faire (pssst, les enfants l'adorent!).



Mojito à la fraise

200 ml d'eau gazeuse
6 fraises

Le jus de ½ lime
2 c. à thé de sucre
Glaçons

Mettre au mélangeur et ajouter quelques feuilles de menthe

Bien qu'il soit tentant de voir nos proches à l'extérieur à l'arrivée du beau temps, rappelez-vous qu'il est important de garder ses distances, de ne pas partager de pichet ou autres boissons et de respecter les autres règles émises par la Santé publique. Notre été 2020 sera différent, mais avec de la bonne volonté et le respect des consignes il pourra tout de même être agréable et amusant!

Merci beaucoup Cynthia de nous avoir remémoré les recommandations en matière d'alcool.

En conclusion, l'équipe des mess a bien hâte de vous revoir en grand nombre les jeudis à la « Barn pour tous » et lors des événements à caractère social.

En attendant, nous nous préparons pour un retour en force et nous vous invitons à suivre les conseils de Cynthia pour une santé optimale.

Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) du Canada

Au plus



2 verres par jour.
Un maximum de
10x
par semaine.

Au plus



3 verres par jour.
Un maximum de
15x
par semaine.

UN VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur



25 cl
de bière
à 5°



2,5 cl
de pastis
à 45°



12 cl
de champagne
à 12°



3 cl
de whisky
à 40°



12 cl
de vin rouge
à 10°

Abonnez-vous à la page
Facebook d'information de
la BFC Bagotville

<https://www.facebook.com/groups/207824846954368/>



En tout temps

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Atelier Préscolaire : 9h00 à 11h00 Planque Jeunesse Teen Town : 13h00 à 15h00	Heure du conte : Dès 9h00 avec Mme Anne-Marie (anglais) Discutons sur Facebook (Teen Town) : 13h00 à 15h00 Planque Jeunesse Teen Town : 18h00 à 20h00	Atelier Préscolaire : 9h00 à 11h00 Âge scolaire : 10:00 à 11:00 Atelier Préscolaire : 13h00 à 15h00 Planque Jeunesse Teen Town : 18h00 à 20h00	Heure du conte : Dès 9h00 avec Mme Rachelle (français) Discutons sur Facebook (Teen Town) : 13h00 à 15h00 Planque Jeunesse Teen Town : 18h00 à 20h00	Atelier Préscolaire : 9h00 à 11h00 Âge scolaire : 10:00 à 11:00 Planque Jeunesse Teen Town : 13h00 à 15h00

Les activités jeunesse sont maintenant sur un seul lien ! Youth activities are now on only one link! <https://www.gotomeet.me/E-F-J> Code d'accès/ access code: **285-254-253**

At all times

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Preschool Workshops : 9:00 to 11:00 a.m. Hideaway Teen Town : 1:00 to 3:00 p.m.	Storytime : 9:00 a.m. with Ms. Anne-Marie (English) Let's chat on Facebook (Teen Town) : 1:00 to 3:00 p.m. Hideaway Teen Town : 6:00 to 8:00 p.m.	Preschool Workshops : 9:00 to 11:00 a.m. School age : 10:00 to 11:00 a.m. Preschool Workshops : 1:00 to 3:00 p.m. Hideaway Teen Town : 6:00 to 8:00 p.m.	Storytime : 9:00 a.m. with Ms. Rachelle (English) Let's chat on Facebook (Teen Town) : 1:00 to 3:00 p.m. Hideaway Teen Town : 6:00 to 8:00 p.m.	Preschool Workshops : 9:00 to 11:00 a.m. School age : 10:00 to 11:00 a.m. Hideaway Teen Town : 1:00 to 3:00 p.m.

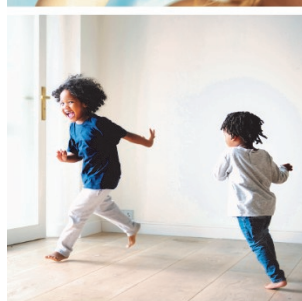
POUR TROUVER LES NOUVELLES DU CRFM VISITEZ
TO FIND THE MFRC NEWS VISIT

CAF CONNECTION



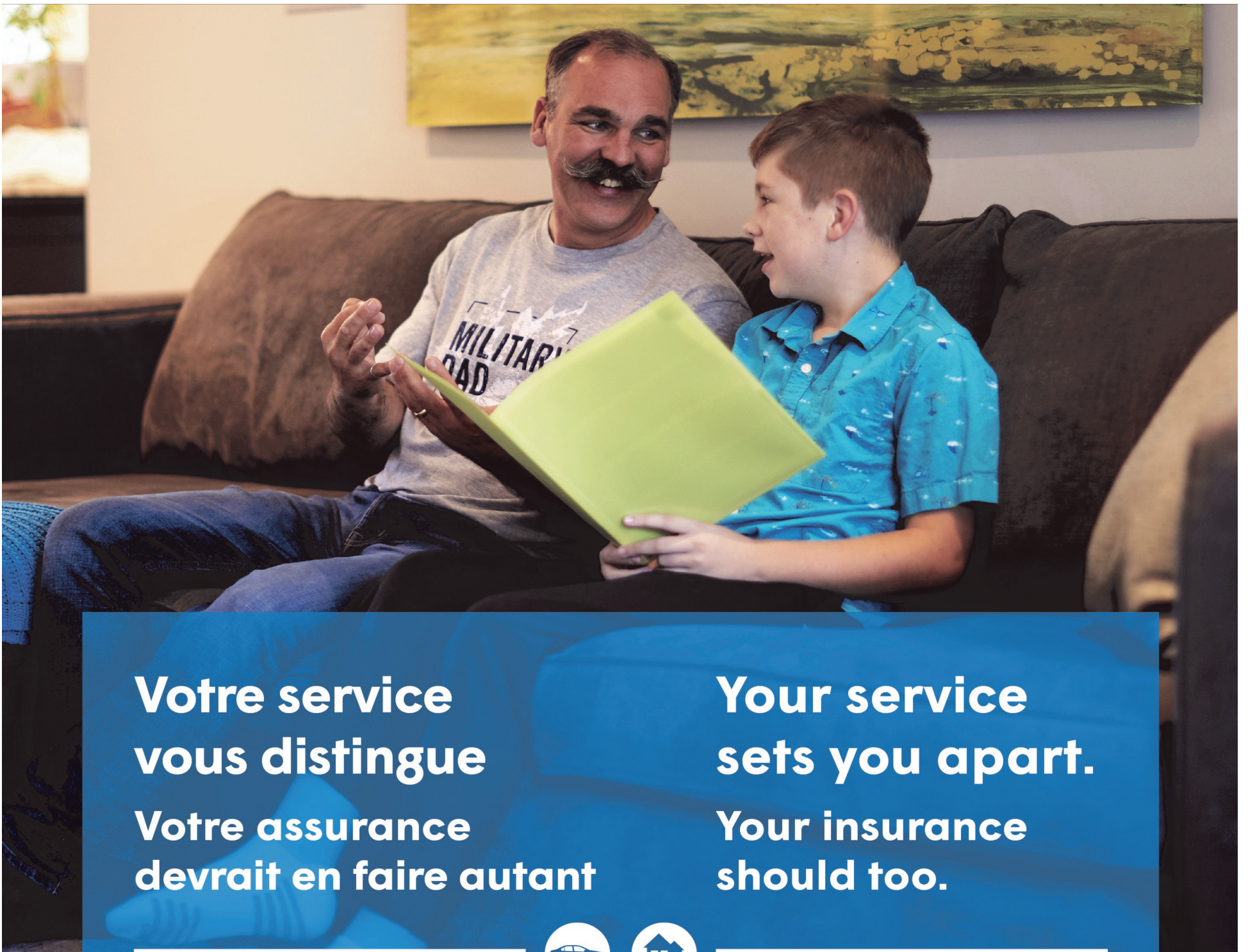
AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



Ateliers préparatoires à la mutation
POUR BIEN PRÉPARER TOUTE LA FAMILLE !
Posting preparation workshops
TO ADEQUATELY PREPARE THE WHOLE FAMILY!





**Votre service
vous distingue**
**Votre assurance
devrait en faire autant**

**Your service
sets you apart.**
**Your insurance
should too.**



**La Personnelle versera 10 000\$
à Appuyons nos troupes pour
aider les membres, les vétérans
et leur famille.**

**The Personal will be donating
\$10,000 to Support Our Troops
to help members, veterans, and
their families.**



laPersonnelle

Assureur de groupe auto et habitation

Tarifs de groupe. Service unique.



thePersonal

Home and Auto Group Insurer

Group rates. Preferred service.

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

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