

le VORTEX

de Bagotville



Volume 15 Numéro 5

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

MAI 2020

PROGRAMMES

- ÉVALUATIONS DE LA CONDITION PHYSIQUE
- COURS PRÉPARATOIRE AU TEST FORCE (PEPC)
- COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE GROUPE (UNITÉ)
- PRESCRIPTION D'EXERCICES PERSONNALISÉS (PROGRAMME)
- UNITÉ PSP MOBILE (DÉPLACEMENT DANS VOS UNITÉS)
- PRÉSENTATIONS THÉORIQUES SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LA SANTÉ
- DIFFÉRENTES CLINIQUES PRATIQUES SUR LA CONDITION PHYSIQUE

WINTER SPORTS

- HOCKEY
- BADMINTON
- SQUASH
- VOLLEYBALL
- BASKETBALL
- SWIMMING

SUMMER SPORTS

PERSONNEL

CRÉATIF

Bagotville

Offrir les services aux membres autrement

L'équipe PSP de Bagotville apprend et innove

pages 2 et 3

Le port du masque devient la norme au travail... page 4

Une cérémonie de remise d'honneurs "adaptée"... page 5

Il y a 75 ans les Alliés remportaient la victoire... pages 6-7

nokian TYRES

C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

NOUVEAU
NOKIAN ONE HT
NOKIAN ENTRE CJS
NOKIAN ENTRE 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.nokiantires.com
#NokianTiresNA

PNEUS+ MÉCANIQUE

Garage

Jean-Pierre Tremblay

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

COVID-19 : l'adaptation se poursuit rapidement

L'équipe PSP prend le virage virtuel

Depuis la mise en confinement reliée au COVID-19, nombreux sont ceux qui ont dû s'adapter au télétravail, comme nous en faisons état dans l'édition d'avril du Vortex. Pour plusieurs membres de l'équipe PSP, cette adaptation est allée bien plus loin puisqu'ils ont dû s'initier à de nouvelles technologies afin de maintenir les communications et d'offrir des services virtuels qui répondront aux besoins opérationnels.

Par **Eric Gagnon**
Rédacteur en chef Vortex
et **Claudie Descôteaux**
Coord. cond. physique PSP

Comme certains auront pu le constater, toute l'équipe PSP a développé de nouveaux services et utilisé de nouvelles méthodes de travail afin de servir la communauté militaire. Que ce soit en avant-plan ou en équipe de soutien, tous les employés PSP de la BFC Bagotville contribuent au succès de ses programmes.

La communauté de la BFC

Bagotville a été très réceptive à ce virage virtuel et tous les membres de l'équipe se sont dits heureux de pouvoir continuer à offrir leurs services et d'en bonifier l'offre.

Compte tenu de l'importance de sa mission et de son rôle, qui est de soutenir les opérations militaires et d'aider à l'état de préparation de la Force, il est primordial pour le personnel des Programmes de soutien au personnel de Bagotville de continuer d'être présent et de contribuer de la manière la plus adaptée possible compte tenu des circonstances.

La gestionnaire supérieure des PSP à Bagotville, Mme Annie Côté, est plus que satisfaite de la façon dont son équipe a réagi à la crise. « Je suis très fière et très impressionnée par la débrouillardise, le dévouement et l'adaptabilité de notre équipe PSP. Ils transforment cette période de chaos en une période de créativité et de développement virtuel à la vitesse grand V ! »



Pour la spécialiste en reconditionnement, Zoé Grenon-Girard, le travail à la maison veut aussi dire qu'elle doit trouver des moyens de s'isoler entourée des enfants, un défi pas toujours simple.

Les membres de la communauté de Bagotville sont nombreux à avoir profité des services offerts via les différentes plateformes virtuelles innovantes et leur contenu mis à jour régulièrement.

C'est le cas par exemple de la page [Facebook PSP BFC Bagotville](#) qui fournit toute l'information la plus à jour relative aux divers programmes des PSP, qu'il s'agisse du conditionnement physique, du reconditionnement, des sports et loisirs, de la promotion de la santé, des mess, du musée ou des installations intérieures et extérieures, tous s'y retrouvent.

« Plusieurs d'entre nous ont dû sortir de leur zone de confort afin de se mettre en scène et élaborer du contenu théorique, pratique et informatif pour notre clientèle. Par exemple, dans le programme de conditionnement, les moniteurs ont dû développer leur habileté de communication afin d'offrir des

entraînements virtuels, ce qui implique de trouver un moyen d'interagir au travers d'une lentille plutôt qu'au travers du contact humain », explique la coordonnatrice du conditionnement physique, Claudie Descôteaux.

Ainsi, pour rejoindre les membres, l'équipe du conditionnement physique a créé une chaîne [YouTube](#) où il est possible de choisir parmi plus de 30 séances d'entraînement virtuel.

Pour Michael Cyr, moniteur de conditionnement physique et sports, même si cette situation comporte son lot de défis, elle demeure une occasion d'apprendre et de développer des connaissances. « M'accoutumer à cette nouvelle réalité était et demeure un défi. J'ai dû faire face à plusieurs changements, dont le passage au télétravail et l'utilisation de nouvelles technologies. Parfois, des tâches de dernière minute se sont ajoutées et je devais m'organiser avec les moyens que j'avais. J'en retire surtout du bon, car j'ai pu développer ma capacité d'adaptation. J'ai découvert de nouvelles façons de gérer mon temps et j'ai aussi développé mes compétences avec de nouveaux

systèmes », explique-t-il.

Même son de cloche de la part de Mathieu Girard, lui aussi moniteur de conditionnement physique et sports, qui affirme que le travail à la maison demande un peu d'organisation et de volonté. « Je ne dois pas être le seul, mais mon bureau de travail à la maison était adapté pour passer un peu de temps, mais certainement pas autant d'heures! J'ai donc organisé mon bureau de façon plus efficace, mais aussi créé une station de travail debout. D'ailleurs, suis-je le seul à trouver ça difficile sur le corps de rester aussi longtemps assis? J'ai faim, toujours, tout le temps, à la folie! Le garde-manger est si près en plus... on a donc préparé davantage de collations santé », lance-t-il avec tout le sérieux du monde.

Le programme des loisirs de son côté offre des vidéos interactives et des entraînements pour les jeunes. On travaille aussi sur des capsules virtuelles réalisées par les clubs de loisir. Déjà, le président des jardins communautaires les Jardins de la Victoire, Patrick Dallaire, propose des chroniques techniques de jardinage à la maison. La plus récente parle de rempotage. La gestionnaire des lo-

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: 11 juin 2020
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 2 juin

PHOTO À LA UNE

Mathieu Girard, moniteur de conditionnement physique présente ici l'une de ses capsules vidéo d'entraînement. Il a créé plusieurs de ces capsules qui sont disponibles sur les différentes plateformes PSP Bagotville.

pour servir les membres

sirs, Claire Deschenes, promet d'autres nouveautés au cours des prochaines semaines.

De son côté, l'équipe de la promotion de la santé offre des capsules informatives, des webinaires et certains services comme Écrasez-la, pour arrêter de fumer, à distance. Leur page [connexion Fac](#) et leur page [Facebook](#) est aussi alimentée régulièrement et regorge d'outils pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Comme vous pouvez le constater, chaque section des Programmes de soutien au personnel a trouvé un moyen de fournir des services accessibles et adaptés aux besoins de la communauté militaire.

Même s'il y a beaucoup d'éléments positifs à cette situation, on ne peut pas ignorer les diverses difficultés ou les insécurités auxquelles tout le monde doit faire face : l'adaptation aux diverses technologies, la disponibilité limitée des outils de travail à la maison, la conciliation travail-famille, l'organisation du travail et l'élément majeur : la motivation et la santé mentale et physique!

Comme l'explique Cynthia Ruest, gestionnaire de la promotion de la santé, même si l'adaptation est à l'honneur, cela ne veut pas dire que la crise n'a pas été un choc pour tout le monde. « Nous avons été surpris par la crise, comme tous, et surtout déçus d'annuler des formations et campagnes qui nous tenaient à cœur. On avait l'impression de laisser tomber les gens. Mais le fait d'avoir des services virtuels à offrir nous a motivés! », ajoute-t-elle.

Pour Zoé Grenon-Girard, spécialiste du reconditionnement, il a fallu faire preuve de créativité. « Avec la fermeture du centre récréatif, il a fallu que je change un peu ma façon de penser au niveau du comment je pouvais donner du service à notre communauté militaire.

Mon objectif premier a été de trouver un moyen d'offrir des services de reconditionnement physique aux militaires en répondant à leur besoin de façon sécuritaire. Je suis dans le même bateau que tout le monde et je dois faire mon entraînement à la maison. J'essaie de me mettre à la place des gens à la maison et je me demande ce qui me plairait d'avoir comme entraînement, information ou autres. La créativité a été indispensable! »

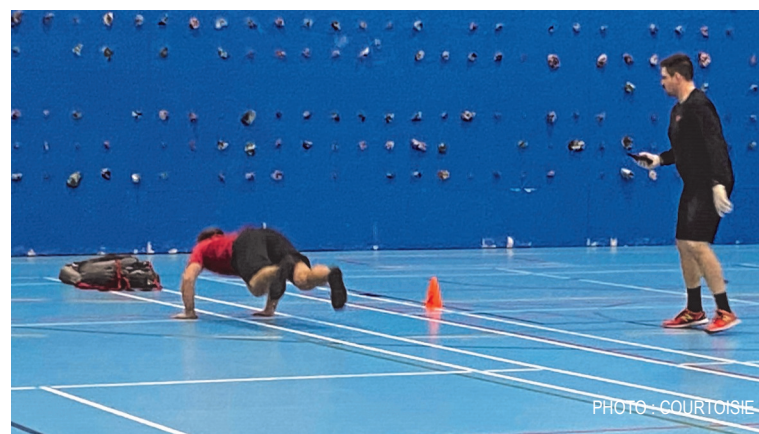
Claudie Descôteaux affirme elle aussi avoir trouvé cette aventure motivante, une fois le choc passé. « De mon côté, comme coordonnatrice du programme de conditionnement physique, c'est une expérience enrichissante malgré ce qu'elle exige mentalement. À près d'un mois de mon accouchement, je peux affirmer que gérer toutes ces nouveautés, supporter les différentes demandes et aider au moral de mon équipe en leur fournissant les bons outils et les bons conseils me rappelle à quel point j'aime mon travail, que je suis choyée, mais aussi que la résilience, l'organisation et l'adaptation sont des piliers importants à ma santé. C'est une fierté de contribuer, à notre façon, à la mission. Je suis fière des efforts que mon équipe fournit et de sa capacité d'adaptation. »

À la lumière de ces témoignages, on constate que l'humain se développe et apprend rapidement en situation de crise. L'équipe PSP en est un bel exemple. Mais pour y parvenir, il faut mentionner que la santé mentale et physique, la gestion du stress et la résilience jouent un grand rôle.

« C'est avec fierté que nous représentons notre belle organisation du Service de Bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) avec brio. L'élaboration de tous ces services n'a pas été de tout repos et reste encore en progression. Chaque semaine, nous devons nous adapter aux nouvelles directi-

ves. Bien entendu, la mise en place d'un bon système de communication, de procédures claires et d'un mode de fonctionnement requiert une gestion efficace. De la part de tous les employés, nous remercions l'équipe de gestion, notre chaîne de commandement, pour tout le support et la confiance qu'elles nous apportent », conclut Claudie Descôteaux.

Pour en savoir plus sur les différents services offerts virtuellement par les membres de l'équipe PSP de Bagotville, restez connectés et visitez les différentes plateformes.



Pour assurer le maintien des opérations, l'équipe PSP a dû apporter des changements à la façon dont on réalise le test FORCE. Distanciation, réduction du nombre de personnes impliquées, mesures sanitaires, tout a été mis en œuvre pour protéger les candidats et le personnel.

PSP team takes virtual turn

Since the confinement linked to COVID-19, many have had to adapt to telework, as we reported in the April edition of the Vortex. For several members of the PSP team, this adaptation went much further since they had to learn new technologies in order to maintain communications and offer virtual services that will meet operational needs.

As some will have noticed, the entire PSP team has developed new services and used new working methods to serve the military community. Whether in the foreground or as a support team, all PSP employees at CFB Bagotville contribute to the success of its programs.

The community at CFB Bagotville was very receptive to this virtual shift and all team members expressed their pleasure in being able to continue to offer their services and improve their offer.

Given the importance of its mission and role, which is

to support military operations and assist in the readiness of the Force, it is essential for personnel in the Bagotville Personnel Support Programs to continue to be present and contribute in the most appropriate way possible given the circumstances.

Bagotville's senior PSP manager, Ms. Annie Côté, is more than satisfied with the way her team reacted to the crisis. "I am very proud and very impressed with the resourcefulness, dedication and adaptability of our PSP team. They transform this period of chaos into a period of creativity and virtual development at high speed! "

Many members of the Bagotville community have benefited from the services offered via the various innovative virtual platforms and their regularly updated content.

This is the case, for example, of the PSP [CFB Bagotville Facebook page](#) which provides all the most up-to-date information relating to the various PSP programs,

whether it be physical conditioning, reconditioning, sports and leisure, health promotion, messes, museum or indoor and outdoor facilities, everyone is there. To join members, the fitness team also created a [YouTube channel](#) where you can choose from over 30 virtual workouts.

The health promotion team, for its part, offers information capsules, webinars and certain services such as Quit it, to quit smoking, from a distance. Their [CAFConnection](#) page and their [Facebook page](#) are also regularly updated and full of tools to maintain good physical and mental health.

As you can see, each section of the Personnel Support Programs has found a way to provide accessible and tailored services to the needs of the military community.

To learn more about the different services offered virtually by members of the Bagotville PSP team, stay connected and visit the different platforms.

LE **Mot** du **COMMANDANT**

Entraide et respect des règles

En mon nom et celui de l'adjudant-chef Sullivan, je tiens à remercier les membres militaires et civils de la base des Forces canadiennes (BFC) Bagotville pour leur travail et leurs sacrifices en ces temps exceptionnels. La résilience est l'une des qualités recherchées chez les membres de l'équipe de la Défense, et vous en êtes des exemples vivants depuis le début de cette pandémie.



Bien que la situation actuelle ait modifié notre environnement de travail, elle n'a certainement pas affecté l'engagement de la 2^e Escadre et de la 3^e Escadre à protéger et servir le Canada. Que ce soit par la participation directe à l'opération LASER ou par l'exécution de nos mandats quotidiens tels que notre appui à NORAD, l'équipe de la BFC Bagotville continue et continuera d'effectuer sa mission.

Par Col. Luc Girouard
Commandant de la 2^e Escadre

Your chains of command are aware that confinement can be difficult for you and your families. I want to reiterate their dedication to you and your families. It is not because you may see less of each other on a daily basis that you should not communicate with each other. In these stressful times, with many unknowns, it is important to band together and make use of the broad range of support mechanisms offered by the base and your units.

Avec la réouverture progressive de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, et les réouvertures de certaines écoles et services de garde, il est important de continuer de respecter les mesures de distanciation sociale, les mesures prônées par le ministère de la Santé et les directives de notre chaîne de commandement. Ces mesures préventives et parfois restrictives sont essentielles afin de pouvoir conserver notre capacité opérationnelle et d'éviter une nouvelle propagation du virus. Au fur et à mesure que nous reprendrons certaines activités, notre mission sera tout de même de rester en bonne santé afin d'être en mesure de répondre lorsque la cloche sonnera.

This situation is in constant and rapid flux, and has already had a devastating impact on too many families. It has certainly affected us all, but despite this, I encourage you to remain positive and hopeful. Together we will prevail and be ready to face this new "abnormal". We will need to continue working as a disciplined team. We must continue helping each other, respecting preventative health measures and maintaining our vigilance as we navigate these uncharted skies together.

Si nous continuons à nous entraider et à respecter les mesures établies, je suis convaincu que nous passerons au travers de cette situation. Les équipes de commandement de la 2^e Escadre et de la 3^e Escadre sont avec vous, vous remerciant de votre patience et loyauté, tous ensembles vers l'avant!

Dès le 19 mai à la BFC Bagotville ***Le port du masque devient la norme***

Dans le contexte actuel et dans l'espoir de pouvoir favoriser le retour au travail de manière sécuritaire, le port du masque sera la nouvelle norme à la BFC Bagotville à partir du mardi 19 mai 2020.

«Pour bien comprendre l'importance du port du masque et les raisons qui motivent ce changement, j'aimerais que l'on prenne pour acquis que chaque jour une personne est positive à la COVID-19 sur la Base sans le savoir. Dans cet état d'esprit, porter un masque nous assure de ne pas propager le virus dans notre milieu de travail et de préserver l'état de notre force», a expliqué le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné.

Voici les nouvelles consignes à respecter dès le mardi 19 mai.

- Le masque doit être porté par l'ensemble du personnel, des visiteurs et des familles de la BFC Bagotville.
- Le masque devra être porté dans les endroits publics (CANEX, aires de restauration, QG, etc).
- Le masque doit être porté lorsque le 2 mètres de distance ne peut être respecté.
- Dans les espaces de travail, le masque doit être porté lorsqu'il y a 2 personnes ou plus au même endroit.
- D'autres consignes peuvent s'ajouter à tout moment.

Bien sûr certaines exceptions s'appliqueront, par exemple, les membres effectuant le test FORCE n'auront pas à porter le masque. Il est possible également que des mesures d'atténuations ou des changements surviennent au cours des prochaines semaines en lien avec l'évolution de la pandémie et les instructions de la santé publique.

En plus des consignes générales émises par le colonel Gagné, les commandants d'unité auront la liberté d'ajouter des règles en fonction de leur réalité. Afin de s'assurer que la réglementation est bien comprise, des affiches seront en place à l'entrée de chaque bâtiment indiquant si le port du masque est obligatoire ou non.

Finalement, des masques seront mis à la disposition des membres qui n'en ont pas afin de leur permettre de répondre aux règles et de faciliter l'accès aux visiteurs, aux entrepreneurs, etc.

Wearing a mask becomes the norm

In the current context and in the hope of being able to promote a safe return to work, wearing a mask will be the new standard at CFB Bagotville starting Tuesday, May 19, 2020.

- Here are the new instructions to follow from Tuesday, May 19.
- The mask must be worn by all personnel, visitors and families at CFB Bagotville.
- The mask must be worn in public places (CANEX, , QG, etc.).
- The mask must be worn when the 2 meters distance cannot be respected.
- In workspaces, the mask must be worn when there are 2 or more people in the same place.
- Other instructions can be added at any time.

Of course some exceptions will apply, for example, members taking the FORCE test will not have to wear the mask.

In addition to the general instructions, unit commanders will have the freedom to add rules according to their reality, posters will be in place at the entrance of each building indicating the rules to follow.

Finally, masks will be made available to members and visitors who do not have them.

1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553
1 866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553

1 866 APPELLE

1 866 2773553

ça soulage!

LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION



L'équipe de commandement fait preuve d'imagination pour honorer ses membres

Une cérémonie de remise « adaptée »

L'équipe de commandement de la 3^e Escadre a fait preuve d'imagination et de débrouillardise, le 6 mai dernier, en organisant une cérémonie pour remettre plus d'une quarantaine de distinctions et de médailles en respectant les consignes de distanciation physique imposées par l'épidémie de COVID-19.

Le sergent Christopher Parker, adjoint de l'adjudant-chef de l'escadre, explique que pour arriver à respecter les consignes, il a fallu mettre en place un protocole différent de celui qui est habituellement utilisé lors de ce genre de cérémonie. « D'abord, nous n'avons invité que les récipiendaires. Les chaînes de commandement et les autres spectateurs ne pouvaient pas assister en personne à la cérémonie. Nous avons placé les membres dans la salle du théâtre de la base selon la séquence de la remise afin qu'ils ne se croisent pas en se rendant à l'avant. Tout le

monde a très bien collaboré et tout s'est déroulé rondement », lance le sgt Parker. Le reste de la communauté était invité à suivre la cérémonie en direct par le biais de la page Facebook de la BFC Bagotville. Et les spectateurs ont été nombreux alors que près de 800 visionnements ont été enregistrés le jour même et dans les quelques jours qui ont suivi.

Au cours de la remise, exit les poignées de mains traditionnelles et les photos de groupe. « Nous avons dû faire preuve d'un peu d'imagination pour la remise des promotions. Nous avons créé un panneau accroché au bout d'un bâton afin que l'adjudant-chef Turcotte puisse rester à distance. Cette méthode en a fait sourire plusieurs, mais ça a très bien fonctionné », ajoute le sergent.

Au cours de la cérémonie, en plus des promotions, plusieurs membres ont reçu des médailles pour leur partici-



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Seuls les récipiendaires pouvaient être présents dans la salle pour la cérémonie organisée au théâtre de la base afin de respecter la distanciation physique imposée par la COVID-19.

pation aux opérations RÉASSURANCE et PRÉSENCE. Parmi ces membres, mentionnons l'élof Marjorie Matte, de l'unité du commandant adjoint, qui a reçu trois médailles, celle du service opérationnel expéditionnaire, celle du service spécial de l'OTAN et la Médaille canadienne du maintien de la paix.

Le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné, a remis aussi au nom du commandant de l'Aviation royale canadienne deux mentions élogieuses.



L'élof Marjorie Matte a reçu trois médailles au cours de cette cérémonie pour ses participations aux opérations RÉASSURANCE et PRÉSENCE.



PHOTO : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

Le traditionnel tableau de remise de promotion avait été accroché au bout d'un bâton afin de permettre le respect de la distance sécuritaire.

La première a été remise à la caporal Charlanne Sarrazin pour son travail en tant que coprésidente de la Conférence canadienne des femmes dans l'aviation tenue en 2019 à Ottawa.

La seconde mention a été attribuée au caporal à la retraite Jean-Guy Blanchette, qui a conçu et réalisé l'œuvre artistique offerte à

la ville de Saguenay et installée dans le secteur de La Baie à l'été 2017.

À en juger par le succès et l'écoute qu'a connus cette première expérience de cérémonie « adaptée », il y a fort à parier qu'elle a de bonnes chances de se reproduire d'ici la fin de la pandémie et même après! Qui sait ?

A ceremony adapted to the situation

The team of commanders at 3 Wing demonstrated their imagination and resourcefulness on May 6, by organizing a ceremony to present more than forty distinctions and medals respecting the instructions for physical distance imposed by the COVID-19 epidemic.

Sergeant Christopher Parker, assistant to the Wing Chief Warrant Officer, explains that in order to comply with the guidelines, a different protocol was required than the one usually used for this type of ceremony. "First, we only invited the recipients. Chains of command and other spectators could not attend the ceremony in person. We had placed the

members in the base theater hall in the order of the shed so that they would not cross paths on the way to the front. Everyone worked very well and everything went smoothly," said Sgt Parker.

The rest of the community was invited to follow the ceremony live via the CFB Bagotville Facebook page. And spectators were numerous, while nearly 800 viewings were recorded the same day and in the few days that followed.

Judging by the success of this first "tailored" ceremonial experience, it's a safe bet that it has a good chance of happening again by the end of the pandemic and even after.

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

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



Le monde se souvient 75 ans plus tard

C'est le 6 juin 1944, lors du débarquement de Normandie, que le début de la fin commence pour le régime nazi en Europe. Évidemment, plusieurs batailles meurtrières auront encore lieu jusqu'au mois de mai 1945. Nous pouvons penser à la bataille de Normandie durant les semaines qui suivent le Jour J.

À Caen, les Canadiens font

Collaboration spéciale
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

face à la 12^e Division de Panzer SS, des fanatiques de la Jeunesse hitlérienne. La ville finit par tomber le 9 juillet. Ensuite, les forces canadiennes, polonaises et américaines encerclent l'armée allemande dans la région

thétique sont aussi ciblées. D'ailleurs, la production des raffineries allemandes passe de 46 750 tonnes en janvier à 730 en avril.

Malgré le succès des bombardements tactiques, Arthur Harris, responsable de l'Aviation de bombardement, insiste pour continuer les raids de terreur. Harris mentionne aux équipages de bombardiers, dont ceux du 6^e Groupe canadien, que ces bombardements stratégiques ont pour but de détruire des villes industrielles ou de préparer le terrain pour les troupes au sol. En réalité, Harris veut rompre la résistance des civils. L'un des exemples les plus effroyables demeure le bombardement sur Dresde dans la nuit du 13 au 14 février 1945, alors que



Les bombardements intenses des villes allemandes se poursuivent tout l'hiver de 1945, faisant des milliers de victimes.

armées soviétiques libèrent l'ouest de la Pologne en janvier 1945.

Trois mois plus tard, les Soviétiques orchestrent une offensive majeure et encerclent Berlin. Le 30 avril 1945, Hitler se suicide dans son bunker. Le 8 mai 1945, l'Allemagne capitule, ce qui met fin à la guerre en Europe.

Du côté de Bagotville, le 129^e Escadron Micmac assure la patrouille aérienne jusqu'au mois d'octobre 1943 afin de contrer toutes menaces aériennes

contre les installations industrielles de la compagnie Alcan. Les activités de la 1^{re} Unité d'entraînement opérationnel continuent aussi jusqu'en 1944. Au total, 940 pilotes sont formés à Bagotville entre 1942 et 1944. Considérant que les Alliés sont maîtres du ciel européen, la station de Bagotville ferme ses portes aux avions militaires (et non civils) en janvier 1945. Toutefois, la tension marquant la Guerre froide entraîne sa réouverture le 1^{er} juillet 1951. Mais ça, c'est une autre histoire!



L'équipage d'un bombardier du 425^e Escadron Alouette, à quelques semaines de la fin du conflit, embarque ici dans le véhicule qui les conduira vers leur avion pour une autre mission de bombardement au-dessus de l'Allemagne.

The end of WWII in Europe

It was on June 6, 1944, during the Normandy landings, that the beginning of the end began for the Nazi regime in Europe. Obviously, several deadly battles will still take place until May 1945. We can think of the Battle of Normandy in the weeks following D-Day.

In Caen, the Canadians face the 12th Division of Panzer SS, fanatics of the Hitler Youth. The city ends up falling on July 9. Canadian, Polish and American forces then surrounded the German army in the Falaise region. Virtually all Royal Canadian Air Force squadrons are involved in operations. The Falaise pocket finally closes on August 20.

The Canadians engaged in the Battle of the Rhine in February 1945 to liberate the region between the Meuse and the Rhine. Then the 1st Canadian Army won the fighting in the east and north of the Netherlands.

On May 8, 1945, Germany surrendered, ending the war in Europe.

On the Bagotville side, 129 Squadron Micmac was on air patrol until October 1943 in order to counter any air threats against the industrial installations of the Alcan company. The activities of the 1st Operational Training Unit also continued until 1944. In total, 940 pilots were trained in Bagotville between 1942 and 1944. Considering that the Allies are masters of the European sky, the Bagotville station closed its doors to aircraft soldiers (and not civilians) in January 1945. However, the tension marking the Cold War led to its reopening on July 1, 1951. But that's another story!



Lorsque les Canadiens entrent dans la ville de Caen, le 9 juillet 1945, la ville est en ruine après des semaines de batailles avec les SS.

de Falaise. Pratiquement tous les escadrons de l'Aviation royale canadienne participent aux opérations. La poche de Falaise se ferme finalement le 20 août.

L'année 1945 commence avec un différend entre la *Royal Air Force* et l'*U.S. Air Force*. Les Américains privilégient des bombardements tactiques sur l'Allemagne, qui consiste à viser des lignes de ravitaillement et des usines d'armement. Les raffineries de pétrole syn-

1 478 tonnes de bombes explosives et 1 182 tonnes de bombes incendiaires sont larguées sur la ville. La tempête de feu est si puissante que l'oxygène disparaît, causant ainsi une mort instantanée.

Au sol, les Canadiens s'engagent dans la bataille du Rhin en février 1945 afin de libérer la région entre la Meuse et le Rhin. Ensuite, la 1^{re} Armée canadienne gagne les combats à l'est et au nord des Pays-Bas. À l'est de l'Europe, les forces

L'année 2020 marque le 75^e anniversaire de la capitulation de l'Allemagne

On souligne la victoire des Alliés en Europe

Les équipes de commandement de la BFC Bagotville, de la 2^e Escadre et de la 3^e Escadre ont pris part, le 8 mai dernier, en compagnie de représentants de la Légion canadienne, à une brève cérémonie soulignant le 75^e anniversaire de la victoire des Alliés en Europe, lors de la Seconde Guerre mondiale en Europe.

Afin de marquer le jour de la victoire en Europe survenue le 8 mai 1945, les présidents des filiales d'Arvida et de Chicoutimi de la Légion canadienne, MM Steeve Brown et Luc Fortin, ainsi que le trompettiste André Lessard, se sont joints aux commandants et adjudants-chefs des

deux escadres de Bagotville pour hisser un drapeau commémoratif à l'entrée de la base.

L'étendard, créé par la Légion pour commémorer cette année le 75^e anniversaire de la fin du conflit, arbore, entre autres, le coquelicot, le « V » de la victoire, la feuille d'érable et l'abréviation anglophone « WWII ».

Le drapeau a flotté au mât de la BFC Bagotville jusqu'au coucher du soleil. Une autre cérémonie de commémoration est prévue en septembre afin de souligner la fin définitive du conflit avec la capitulation du Japon, le 2 septembre 1945.



La Légion canadienne a créé un drapeau pour souligner la victoire de 1945.

75 years since the victory in Europe

Command teams from CFB Bagotville, 2 Wing and 3 Wing took part, on May 8, with representatives of the Canadian Legion, in a brief ceremony to mark the 75th anniversary of the end of the Second World War in Europe.

To mark the day of the May 8, 1945 Victory in Europe day, the presidents of the Canadian Legion's Arvida and Chicoutimi branches, Messrs. Steeve Brown and Luc Fortin, as well as the trumpeter André Lessard, joined the commanders and chief warrant officers of the two Bagotville squadrons to

hoist a commemorative flag at the base entrance.

The standard, created by the Legion to commemorate this year the 75th anniversary of the end of the conflict, features, among others, the poppy, the "V" of victory, the maple leaf and the English abbreviation "WWII".

The flag flew at the mast of CFB Bagotville until sunset. Another commemoration ceremony is planned in September to mark the final end of the conflict with the capitulation of Japan on September 2, 1945.



La brève cérémonie commémorative s'est déroulée le 8 mai en matinée près de l'entrée de la BFC Bagotville.

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.

*fermé Vendredi Saint et Dimanche de Pâques (12 avril)

OPEN EVERY DAY*

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

*Closed on Good Friday and Easter (Sunday April 12th)

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC



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

Préparation d'un camp pouvant être déployé rapidement

La 2^e Escadre en soutien à Op LASER

La 2^e Escadre (2 Ere) est toujours prête à répondre à l'appel du gouvernement du Canada et la situation de pandémie actuelle ne fait pas exception. En effet, plusieurs membres de la 2 Ere participent présentement à l'opération LASER qui constitue la réponse des Forces armées canadiennes (FAC) à une situation de pandémie, et ce, de diverses façons.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef et
éditeur adjoint du Vortex

Au début du mois d'avril, la 2^e Escadre, sous la direction de la 1^{re} Division aérienne du Canada, a été mandatée de préparer un camp déployable, à court préavis, dans le cadre de l'Op LASER. La planification et le transport de l'équipement ont été effectués par le 2^e Escadron de soutien de mission (2 ESM), ici à Bagotville soutenu par le 4^e Escadron de génie de construction (4 EGC) situé à Cold Lake.

« Le court échéancier et l'expédition du matériel dans un contexte de restrictions dû à la pandémie ont offert plusieurs défis pour nos escadrons. En effet, la planification et le chargement ont dû être faits dans un temps record, sans compter la coordination avec certains entrepreneurs civils, afin d'avoir les moyens nécessaires pour transporter le matériel. L'étroite collaboration entre le 4 EGC et le 2 ESM nous a permis de remplir nos objectifs avec succès », expliquait le major Jason Hartwig, commandant du 4 EGC.

Un autre apport de la 2 Ere se situe au niveau de la Force opérationnelle aérienne - LASER (FOA-LR) qui a été créée pour fournir une puissance aérienne rapide et efficace, afin de répondre aux demandes des Forces armées canadiennes (FAC) dans le but d'appuyer la réponse du gouvernement du Canada à la pandémie de COVID-19 et d'autres catastrophes naturelles potentielles.

C'est dans ce contexte que la 2^e Escadre a déployé au QG de la FOA-LR à Kingston, du personnel du 8^e Escadron de transmissions et contrôles (aérien), de Trenton, ainsi que du 2^e Escadron de soutien opérationnel, de Bagotville, pour participer à l'élément de coordination de la composante aérienne. La 2^e Escadre joue un rôle de premier plan dans la génération de la Force au QG de la FOA-LR, composant 70 % de son effectif. Des postes clés sont occupés par des membres de la 2^e Escadre, dont le lieutenant-colonel Gendreau qui est commandant adjoint de la FOA-LR.

La FOA-LR compte déjà à son actif 13 sorties d'aéronefs. Certaines de ces sorties aériennes comprennent des vols de reconnaissance dans des zones où des inondations pourraient survenir ainsi que du transport de matériel tel que des équipements de protection individuelle dans les communautés nordiques canadiennes. Pour sa



La major Yoon et le capitaine O'Rourke qui sont présentement déployés au QG de la FOA-LR à Kingston, dans le cadre de l'Op LASER, le 12 mai 2020.

part, le 8^e Escadron de transmissions et contrôles (aérien) fournit à la FOA-LR des moyens de communication entre ses éléments aériens commandés et a su implanter un processus de répartition des tâches simplifié pour les effectifs aériens.

La 2^e Escadre est fière de pouvoir aider les Canadiens en ces temps difficiles. Bien que cette

situation soit exceptionnelle, les membres de la 2 Ere démontrent le savoir-faire et l'engagement de leur escadre. Il est difficile de savoir pendant combien de temps le contexte de pandémie affectera le Canada, mais la 2^e Escadre sera toujours prête à appuyer la livraison de la puissance aérienne et conservera son rôle de fer de lance de l'Aviation royale canadienne.

PROGRAMME RECONDITIONNEMENT

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/>

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

A division of CFMWS
Une division des SMC

Reconditioning Program

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/>

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

A division of CFMWS
Une division des SMC

2 Wing in support to ATF LASER

2 Wing is always ready to respond to the Government of Canada's call, and the current pandemic situation is no exception. Several members of the wing are currently participating in Operation LASER, which is the Canadian Armed Forces (CAF) response to a pandemic situation.

Currently, 2 Wing has members deployed to CFB Kingston in support of Air Task Force LASER (ATF-LR). ATF-LR was established to provide rapid and effective Air Power in order to support the Government of Canada's response to the COVID-19 pandemic and other potential natural disasters.

2 Wing played a prominent

role in the Force Generation of the ATF-LR HQ, providing 70% of their personnel. Several key positions are held by members of 2 Wing including LCol Gendreau, who is the ATF Deputy Commander. So far, ATF-LR has flown 13 sorties, including aerial reconnaissance, utility transport, and command and liaison flights.

Simultaneously, under Op Laser, 2 Wing was tasked to plan and prepare to establish a fully deployable camp on short notice anywhere in Canada. 4 Construction Engineering Squadron (4 CES) located in Cold Lake and 2 Mission Support Squadron (2 MSS) from Bagotville had leading roles in the establishment of the deployable camp.



3 ESM

Le 3^e Escadron de soutien à la mission a un nouveau commandant depuis le 13 mai dernier. Au cours d'une brève cérémonie virtuelle, la 1col Janaya Hansen est entrée en fonction. Elle succède au 1col Tarik Messous ici en compagnie du commandant le 3^e Escadre, le 1col Normand Gagné.



Trophée Phénix

L'équipe de commandement de la 2^e Escadre a trouvé une façon originale de remettre virtuellement le trophée Phénix à la capt Celina Staples déployée dans le cadre d'Op LASER. Ce trophée honore un membre de l'escadre qui a démontré le plus d'esprit « phénix » durant l'année.



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY



Le printemps

Signe que le printemps finira bien par arriver, l'équipe des opérations aviaires est de nouveau complète avec le retour au début mai de ses deux oiseaux de proie. Ici, l'un des membres de l'équipe, Paul Jean, nourrit Horus, un faucon sacre. L'autre oiseau de l'équipe n'a pas encore de nom. Il s'agit d'un faucon pèlerin. Il a lui aussi repris le travail au cours des derniers jours.



PHOTO : IMAGERIE CPL CALVÉ



Op INSPIRATION

L'équipe de démonstration aérienne les Snowbirds de l'Aviation royale canadienne compléteront dans quelques jours l'opération INSPIRATION. Dans le cadre de cette opération, les Snowbirds ont survolé les principales régions et villes du pays pour soutenir la population aux prises avec le COVID-19. Ils se sont arrêtés à la BFC Bagotville le 6 mai dernier après un survol de la région et de la ville de Saguenay.

Votre CRFM est la pour vous! Your MFRC is here for you!

Activités communautaires / Community Activities



ACHAT LOCAL
BUYING LOCAL



Mardi 12 mai 18h30
Tuesday May 12, 6:30 p.m.
Préparons le retour
Let's prepare the
homecoming!

Le samedi 16 mai, participez au concours organisé par les PSP

Marchez avec ou sans chien c'est bon pour tous!

Le samedi 16 mai, les services de loisirs des PSP organisent une activité de 60 minutes dans le cadre de la journée Promenez votre chien pour encourager les membres de la communauté des FAC à demeurer actifs pendant la quarantaine. Inscrivez-vous pour courir la chance de gagner un formidable prix pour votre chien!

Pour vous inscrire, il suffit de cliquer sur le lien menant à la [page des événements sur Facebook](#) et de cliquer sur « PARTICIPE » à l'événement. Ensuite, sortez promener votre chien pendant une heure, puis affichez une photo sur la page du concours.

Vous n'avez pas de chien? Aucun souci. Vous pouvez participer quand même et témoigner votre amour pour le meilleur ami de l'homme, soit en nous laissant savoir le nombre de chiens que vous avez rencontrés en marchant, soit en affichant le trajet en forme d'un os que vous avez suivi ou en mettant de l'eau dans un bol à l'extérieur de votre résidence pour nos amis canins assoiffés lorsque vous partez en promenade.

Assurez-vous de consulter les lignes directrices provinciales sur la COVID avant votre marche.

Soyez prudent!



PHOTO : IMAGERIE CPL CALVÉ

Promener son chien en famille ou seul, promener le chien de quelqu'un d'autre ou encore se promener et compter les chiens, peut rapporter plus que les bénéfices pour votre santé!

Votre CRFM est la pour vous! Your MFRC is here for you!

Activités jeunesse! Youth Activities



Walk your dog and win!

On May 16th, PSP Recreation are hosting a 60 Minute Dog Walk Day to encourage the CAF Community to keep active while under quarantine. Enter for your chance to win a great dog related prize!

To enter, simply follow the link to the [Facebook Event Page](#) and hit "GOING" to the event. Then take your dog for a 1 hour walk, and post a photo on the page.

Don't have a dog? No prob-

lem, you can still participate and show your love for Man's Best Friend by either counting the dogs on your walk and letting us know how many you spotted, taking a walk in the shape of a bone and then posting your walk map, or just putting some water out in front of your residence for our thirsty K-9 friends on the way out for your walk.

Be sure to check provincials COVID guidelines before your walk and stay safe!

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



Quelques conseils pratiques

Rester motivé et en forme... à la maison!

Ce n'est pas nouveau, l'activité physique apporte plusieurs bénéfices sur la santé physique et mentale.

Tel qu'indiqué dans les directives canadiennes en matière d'activité physique, pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Votre santé physique et mentale est d'une grande importance, c'est pourquoi toute l'équipe PSP vous offre ces quelques conseils pratiques.

1. Utilisez les entraînements virtuels sur les différentes plateformes disponibles

Afin de garder la forme et de rester en contact avec l'équipe du conditionnement physique, plusieurs moyens s'offrent à vous :

Abonnez-vous à la chaîne [YouTube PSP](#) plus de 30 séances d'entraînement virtuelles y sont déjà disponibles.

Suivez la page [Facebook PSP BFC Bagotville](#) : des entraînements en direct vous sont offerts tous les mardis. De plus, tous les vendredis, Marc-André Boudreault-Rasmussen, kinésiologue et moniteur de conditionnement physique et sports, et Jean-François St-Amand, physiothérapeute, se rencontrent virtuellement afin de discuter avec vous des erreurs les plus courantes lors de l'entraînement.

Inscrivez-vous à la plateforme d'entraînement [cphysd.ca](#) : que ce soit pour générer un programme personnalisé, consulter la bibliothèque d'exercices ou même consulter la section nutrition, cette plateforme est un atout essentiel.

2. Demandez un programme d'entraînement pour la maison

Peut-être avez-vous du matériel de conditionnement physique à la maison? Vous voulez un entraînement spécifique à vos besoins et à vos objectifs? Vous avez besoin de conseils sur l'entraînement? Contactez l'équipe PSP à l'adresse courriel cdesco-teaux.psp@outlook.com et un moniteur communiquera avec vous.

3. Établissez des objectifs réalistes

Se fixer des objectifs est un élément primordial à la motivation. Toutefois, il faut qu'ils soient simples, petits et réalistes afin d'éviter le découragement. Commencez par cibler un objectif général, un objectif qui sera votre raison d'être à l'entraînement. Par exemple : maintenir ma condition physique, perdre du poids, courir un 5 km, obtenir le profil argent au test FORCE, etc. Ensuite, construisez votre objectif spécifique.

Connaissez-vous la méthode SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel)? L'idée est de vous donner un objectif qui augmentera votre motivation. Commencez par de petits objectifs, exemple : faire 10 minutes d'entraînement 5 jours semaine pendant 30 jours ou atteindre 10 000 pas par jour 4 fois par semaine...

4. Utilisez un journal d'entraînement

Un bon moyen de rester motivé et de garder en tête nos objectifs

est de comptabiliser vos résultats et de suivre vos progrès. Ainsi, vous pourrez remarquer vos réussites et garder vos objectifs en vue. Après chaque entraînement, inscrivez vos résultats et mettez des commentaires : intensité, durée, difficultés, réussites, échelle de perception de l'effort, etc.

5. Planifiez

Autant en période de confinement que pendant la vie « normale », il est essentiel de planifier les entraînements et d'organiser son horaire afin de concilier travail et famille. Dans votre calendrier, indiquez l'heure à laquelle vous voulez vous entraîner, la durée et le type d'entraînement afin de vous préparer autant mentalement que physiquement.

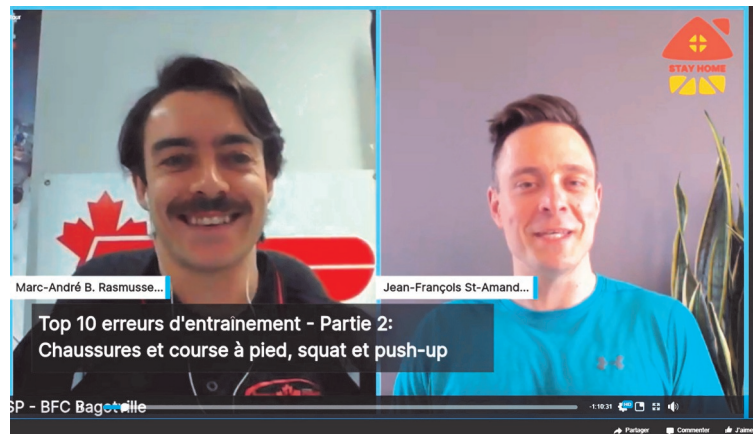
6. Organisez des entraînements en famille ou entre amis

Vous avez des enfants à la maison qui ont besoin de dépenser de l'énergie? Eh bien, incluez des séances de loisirs et d'activités sportives avec eux. Ainsi, vous joindrez l'utile à l'agréable. Pourquoi ne pas leur demander de choisir les exercices et le déroulement de la séance ou faire des séances d'entraînement avec votre conjoint?

Planifiez des séances d'entraînement virtuelles avec vos amis, utilisez diverses applications pour organiser vos rencontres d'entraînement virtuelles.

7. Visualisez

La visualisation est un des outils les plus puissants et efficaces en



Rencontre virtuelle entre Marc-André Boudreault-Rasmussen, kinésiologue et moniteur de conditionnement physique et sports, et Jean-François St-Amand, physiothérapeute, à suivre sur Facebook.

préparation mentale pour atteindre ses objectifs personnels. La pratique de l'imagerie mentale doit se faire régulièrement à petite dose. Afin d'être efficace, on recommande de petites séances de 3 à 5 minutes chaque jour. Lors de ces séances, essayez d'impliquer les cinq sens pour être en mesure de vivre réellement une situation selon votre contexte d'entraînement ou de performance. Plus vous serez en

mesure d'impliquer vos cinq sens, plus la visualisation sera efficace. Aussi, voyez-vous en situation de succès et de réussite, cela aura un impact significatif sur votre motivation! En ayant de petites réussites, vous aurez envie de poursuivre vers l'atteinte de vos objectifs en augmentant aussi votre confiance et votre sentiment de compétence.



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.

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



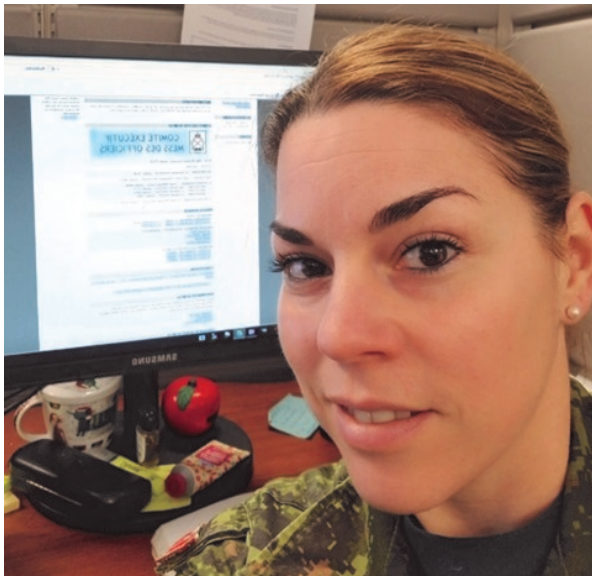
ÉQUIPE LAVOIE²
Marylène Boivin
Courtier immobilier résidentiel
Bilingue

T 418 543 5511
C 418 944 9533
F 418 543 3656
mboivin@viacapitale.com
www.lavoieaucarre.com

UN CHOIX D'EXCELLENCE

Des nouvelles des mess...

Officiers



Capt Méliissa Fortin, vice-présidente

En ces moments de confinement, pour certains il s'agit d'un temps de solitude, de réflexion, de méditation et même d'une période pour se recentrer sur soi-même. D'autres passent de précieux moments en famille, ont l'imagination qui déborde, un horaire de créativité sans fin ou encore créent des souvenirs qui deviendront inoubliables.

Pour quelques-uns, il s'agit de moments de détente, l'enfillement des

passes-temps d'une année en quelques semaines, des remises en question et des projets pour plus tard. Tandis que pour d'autres, c'est un temps d'incertitude, de peur et d'angoisse.

Mais malgré tous les sentiments individuels ou collectifs, positifs ou négatifs, bientôt, il s'agira de moments de réjouissance, de rencontre, de rassemblement et de retrouvailles. Malgré l'incertitude actuelle, votre comité du Mess sera au rendez-vous, pour vous offrir des moments de rassemblement tant attendus et du temps d'échange et le plaisir de revoir des visages familiers qui nous manquent en ce moment.

Gardons courage, profitons du temps qui nous est offert et créons des moments mémorables.

Le comité du Mess des Officiers de Bagotville.

Rangs juniors



Cplc Dany Rioux, président

Bonjour chers membres des rangs juniors, nous aimerions tout d'abord vous dire que nous ne vous oublions pas! Étant donné la situation, nous en profitons pour revoir les formules de nos activités afin de les rendre plus inclusives et accessibles. Nous pensons à vous et nous nous efforçons de trouver des solutions innovatrices.

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions à l'adresse suivante : rioux.dany.8accsbflt@gmail.com. Nous vous tiendrons au courant des prochaines activités via le journal Vortex!

De la part des membres du comité, merci de votre compréhension et prenez soin de vous!

Hello dear member of the Junior Ranks, we would first like to tell you that we have not forgotten you! Due to the current situation, we will review the formula for our activities to make them more inclusive and accessible. We think of you and strive to find innovative solutions. Please send your suggestions to the following address: rioux.dany.8accsbflt@gmail.com. We will keep you informed of the next activities via the Vortex journal!

On behalf of the committee members, thank you for your understanding and take care of yourself!

Sergents et adjudants



Sgt Marc-André Champagne, prés.

Chers membres du mess des adjudants et sergents, puisque nous vivons une situation particulière de confinement pour le bien de notre communauté depuis maintenant un mois, nous souhaitons vous informer que nous n'avons pas oublié le mandat que nous avons envers vous en ce qui a trait au roulement des projets de notre Mess. Bien sûr, des activités étaient prévues dans un avenir rapproché que

nous avons dû annuler, mais les idées ne nous manquent pas pour reprendre du service dès que les autorités nous le permettront. Voyons-le d'une façon positive, notre budget ne s'en portera que mieux puisque dans cette attente, il fructifie et nous permettra de réaliser des événements d'ampleur qui bénéficieront à vous tous.

Nous désirons également profiter de ce court message afin de

vous transmettre notre engouement à poursuivre notre quête de nouveautés qui contribueront à vous plaire et à vous divertir.

Pour l'instant, nous vivons tous un moment peu propice aux réunions et aux rencontres sociales et c'est pourquoi nous tenions à vous donner une petite lueur d'espoir quant aux activités qui seront vite mises en branle afin de vous redonner un peu de soleil dans le cœur au retour de ce temps contraignant. On sait que nombre d'entre vous ont leur famille proche, mais quelques-uns ne jouissent pas de ce privilège. C'est pourquoi nous voulons illuminer quelque peu votre journée dans ce message qui saura peut-être vous soutenir moralement et vous apporter le sourire en songeant au recommencement des activités de votre Mess.

Nous tenons également à entendre votre voix au sujet de votre Mess afin que nous puissions supporter et agir selon vos commentaires et réflexions. Vous trouverez nos adresses électroniques à la signature si vous désirez nous faire parvenir quelques mots.

Nous demeurons donc disponibles à vos suggestions et sommes fiers de collaborer au bien-être de nos pairs et famille du Mess.

Vos dévoués membres du comité, Sgt Cindy Bergeron (secrétaire) et Sgt Marc-André Champagne (président).

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Mettons fin à la stigmatisation associée à la santé mentale

Imaginez que vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale et qu'en plus, comme facteur de stress, vous devez faire face aux préjugés. La stigmatisation constitue un sérieux obstacle pour les personnes ayant des blessures psychologiques.

La stigmatisation est une marque de honte, de disgrâce et de désapprobation de la part des autres, mais aussi de soi-même (envers nous-mêmes). C'est une forme de discrimination subie par de nombreuses personnes ayant des troubles de santé mentale. Ces personnes peuvent se sentir rejetées et être moins enclines à se faire soigner.

Comment mettre fin à la stigmatisation?

En parler. Commencez par en parler avec des membres de votre famille et vos amis les plus proches. Décrivez ce que c'est de vivre avec un problème de santé mentale et les conséquences que cela a pour vous.

Soyez conscient de la façon dont vous vous exprimez. Les mots ont un sens et reflètent des attitudes et des croyances. Parlez de vous-même de façon positive.

Normalisez les questions de santé mentale. Il faut se faire soigner lorsqu'on se fracture la jambe. Il en va de même pour la santé mentale.

Demandez un traitement et du soutien. Demandez à une personne en qui vous avez confiance de vous aider à trouver des services si vous vous sentez dépassé.

Devenez un champion de la santé mentale. Vous pouvez donner de l'espoir aux autres en parlant de votre traitement et de votre rétablissement.

Trouvez des ressources sur www.connexionfac.ca/Bagotville.

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

PROMOTIONS



Capt Bell



Capt Bougie



Sgt Rioux



Lt Montigny



Lt Dubois



Lt Côté



Lt Tébié



Cpl Léger



Cpl Perroni



Avr Fortin

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Capt Mimeault
CD2



Capt Gagnon
CD2



M Blanchette
MÉ-ARC



Cpl Sarrazin
MÉ-ARC



Cpl Ayari
MSS Expédition



Cpl Tremblay-Lavoie
MSS Expédition



Cplc Vachon
MSO Expédition
MCMP



Élof Matte
MSO Expédition
MSS OTAN
MCMP



Cplc Couture
MSS OTAN



Cplc Godin
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.

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

Un message de l'équipe du CRFM

Le confinement nous a contraints, à la mi-mars, à cesser physiquement notre prestation de services aux familles. Puisqu'il était hors de question pour l'ensemble de l'équipe du CRFM de vous laisser sans soutien face aux difficultés qu'apporte directement et indirectement la COVID-19, toute notre équipe a retroussé ses manches pour poursuivre le travail de la maison.

Un calendrier d'activités virtuelles a vu le jour. Tous nos services ont été transformés et offerts différemment; les communications, l'employabilité, l'ensemble des services enfance et jeunesse et les travailleurs sociaux.

À la suite de ce remaniement complet en un court délai, le CRFM de Bagotville s'est vu offrir la possibilité de partager, par un Webex à l'échelle nationale, ses façons de faire avec l'ensemble des autres CRFM du Canada.

Considérant la période actuelle, sachez que le soutien offert à la suite de la réception des messages d'affectation se poursuit. Les familles qui quittent Bagotville ou qui arriveront dans notre communauté prochainement ont, jusqu'à maintenant, toutes été rejointes par courriel ou par téléphone. Au cours des semaines à venir, des ateliers préparatoires à la mutation seront offerts virtuellement. Consultez les dates dans nos nouvelles. De plus, certains services physiques reprendront dans les semaines à venir dans le but d'offrir un certain répit.

En ce sens, un plan de retour aux services en installations a été mis en place par la directrice du centre.

Toujours dans le respect des directives énoncées par le département de la Santé publique, notre approche vise un retour aux services en appli-

quant des mesures de protection tant pour les membres de notre personnel que pour vous, notre clientèle. C'est pourquoi de nombreux services seront offerts sur invitation ou rendez-vous seulement.

Concernant nos activités et nos mesures préventives, nos interventions sont modulées en fonction de la gravité de la menace, de l'importance des répercussions et des risques de propagation susceptibles de survenir dans nos installations. Des mesures de protection sont en place et la situation est évaluée quotidiennement.

Nous n'avons cessé de déployer toute notre énergie pour vous offrir le meilleur, compte tenu de la situation, et nous nous engageons à continuer dans cette lignée.

Merci à l'ensemble des familles, vous êtes notre raison d'être. N'hésitez pas à nous contacter et surtout, ne perdez pas confiance, les choses vont s'améliorer.

Un remerciement tout spécial à cette magnifique équipe qui, à travers les nombreux défis familiaux, a su démontrer l'importance et l'attachement accordés aux familles de militaires de Bagotville. Félicitations pour votre résilience et votre créativité!

À bientôt,
L'équipe du CRFM

A message from MFRC team

The confinement forced us, in mid-March, to physically cease our provision of services to families. Since it was out of the question for the entire CRFM team to leave you unsupported in the face of the difficulties brought directly and indirectly by COVID-19, our entire team rolled up their sleeves to continue working at home.



Des transformations ont été apportées afin de pouvoir recommencer à donner certains services dans les locaux du CRFM de Bagotville. Il faut cependant s'informer ou prendre rendez-vous avant de s'y rendre.

A calendar of virtual activities has emerged. All of our services have been transformed and offered differently; communications, employability, all child and youth services and social workers.

Following this complete reshuffle in a short time, the Bagotville MFRC was offered the opportunity to share, through a Webex on a national scale, its ways of doing things with all the other MFRCs in Canada.

Considering the current period, please be aware that the support offered following the reception of assignment messages continues. The families who are leaving Bagotville or who will soon be arriving in our community have so far all been contacted by email or phone. In the coming weeks, preparatory workshops for the

transfer will be offered virtually. Check the dates in our news. In addition, some physical services will resume in the coming weeks in order to provide some respite.

In this sense, a plan to return to facilities services has been put in place by the center director. Always in compliance with the directives set out by the Department of Public Health, our approach aims to return to services by applying protective measures both for the members of our staff and for you, our customers. This is why many services will be offered by invitation or by appointment only.

Concerning our activities and our preventive measures, our interventions are modulated according to the seriousness of the threat, the importance of the repercussions and the risks of propagation likely to occur in our installations.

Protective measures are in place and the situation is assessed daily.

We haven't stopped deploying all our energy to offer you the best, given the situation, and we are committed to continuing in this line.

Thanks to all the families, you are our reason for being. Do not hesitate to contact us and above all, do not lose confidence, things will improve.

A special thank you to this wonderful team which, through the many family challenges, has demonstrated the importance and dedication given to the military families of Bagotville. Congratulations on your resilience and your creativity!

See you soon,
The CRFM team



[www.facebook.com/
CRFM Bagotville MFRC](https://www.facebook.com/CRFM_Bagotville_MFRC)

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 : 17h30 à 19h30	Atelier Préscolaire : 9h00 à 11h00 Âge scolaire : 10:00 à 11:00 Atelier Préscolaire : 13h00 à 15h00 Planque Jeunesse Teen Town : 17h30 à 19h30	Heure du conte : Dès 9h00 avec Mme Rachelle (français) Discutons sur Facebook (Teen Town) : 13h00 à 15h00 Planque Jeunesse Teen Town : 17h30 à 19h30	Atelier Préscolaire : 9h00 à 11h00 Âge scolaire : 10:00 à 11:00 Planque Jeunesse Teen Town : 13h00 à 15h00 Atelier Préscolaire : Dès 15h00 avec Mme Anne-Marie et Mme Rachelle (bilingue)

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**

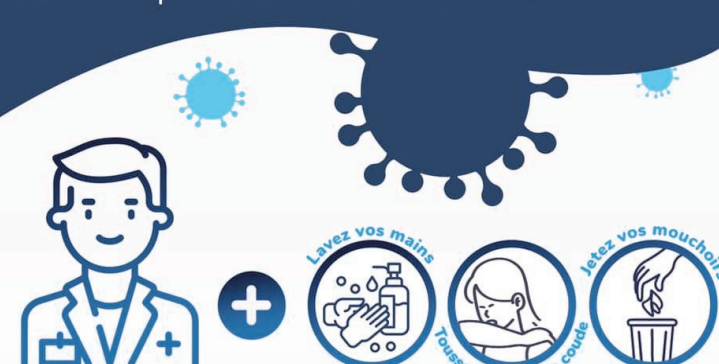
At all times

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 : 5:30 to 7:30 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 : 5:30 to 7:30 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 : 5:30 to 7:30 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. Preschool Workshops : 3:00 p.m. (bilingual)




LIGNE D'INTERVENTION EN PRÉVENTION DU SUICIDE
1 866 APPELLE
T'ES IMPORTANT-E POUR NOUS
 LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION

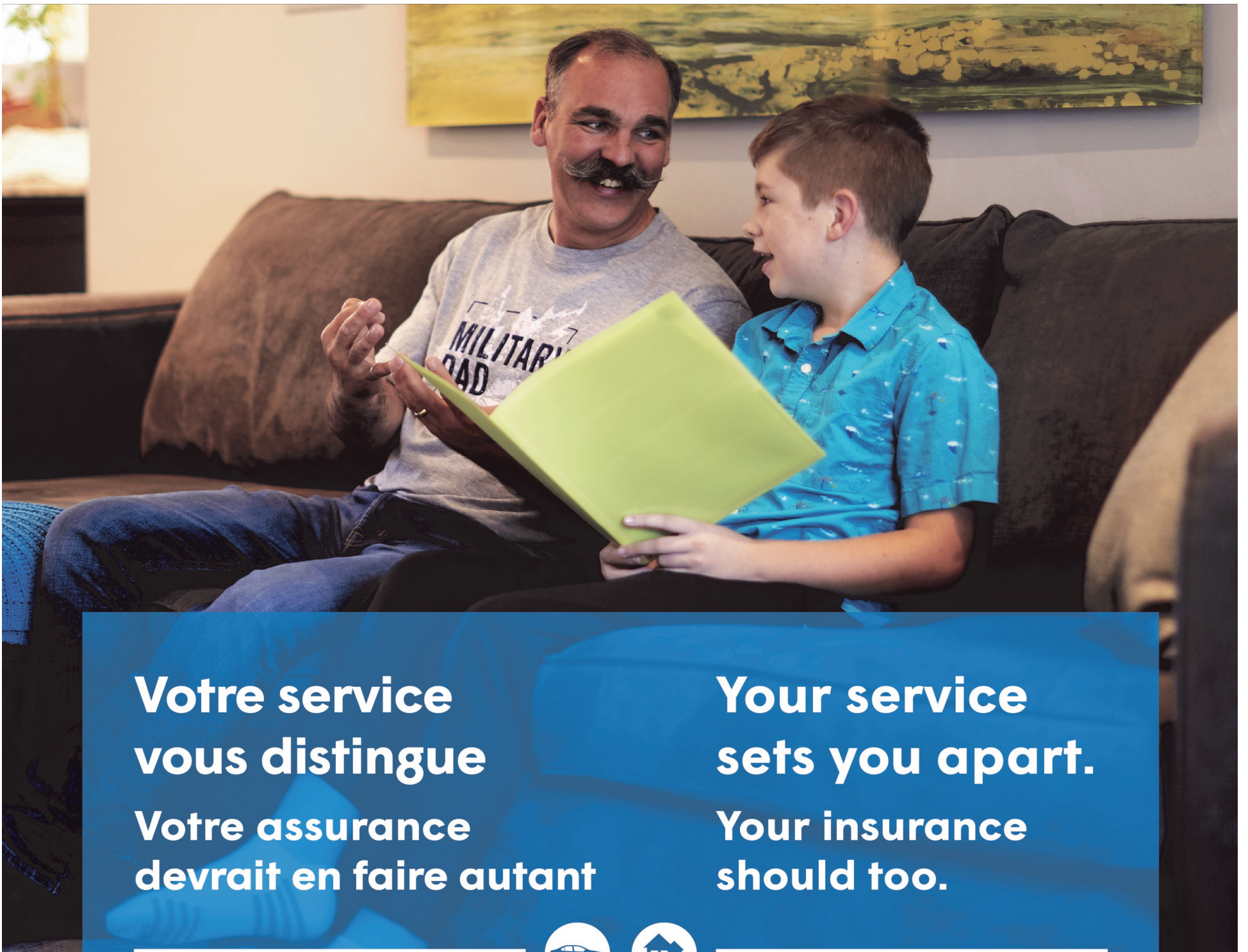

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS:
 une responsabilité collective


 Mise en œuvre des protocoles en milieux de soins
 Adoption de mesures d'hygiène reconnues
Quebec.ca/coronavirus
 Votre gouvernement Québec

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



**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.