

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 15 Numéro 10

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

OCTOBRE 2020

Le vaccin contre la grippe est fortement recommandé



Lancement de la campagne de vaccination à Bagotville

pages 2 et 3

PHOTO: IMAGERIE BAGOTVILLE - CPL GAGNÉ

Le Fonds de charité de la Base en campagne de financement...

page 5

Bilan positif lors de l'assemblée générale du CRFM de Bagotville...

page 6

Souvenir d'une victoire chèrement acquise à l'automne 1940...

page 12

Jusqu'à
70\$
de remise
sur une carte prépayée.
jusqu'au 18 décembre 2020
À l'achat d'un ensemble
de 4 pneus sélectionnés.

Visitez fr.nokiantires.com
f t i o /NokianTyresNA

C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX

**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage
Jean-Pierre Tremblay

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

Pour éviter une vague combinée de grippe et de COVID-19

Tout le personnel militaire devrait recevoir

Alors que la deuxième vague de COVID-19 bat son plein, ce n'est pas le temps de brouiller les cartes davantage avec une vague d'influenza. C'est pour cette raison que le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné, a tenu à lancer lui-même la campagne 2020 de vaccination contre la grippe à Bagotville.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

« Les symptômes de la COVID-19 et ceux de la grippe se ressemblent souvent. Il faut à tout prix éviter de combattre ces deux maladies en même temps. Je recommande fortement aux militaires de se faire vacciner contre l'influenza », a lancé le commandant quelques minutes après avoir reçu lui-même le vaccin le 7 octobre dernier.

La campagne de vaccination des militaires se déroulera en deux temps. Comme les doses seront disponibles progressivement au cours du mois d'octobre, la priorité sera accordée aux membres de la 2^e Escadre, aux militaires qui seront déployés (la vaccination est obligatoire pour eux), les personnes vulnérables au plan médical, les membres à haut risque comme le personnel médical et les premiers répondants.

Tous ces militaires doivent prendre rendez-vous en ligne via la page Intranet de la base, section « Rendez-vous médicaux électroniques ». Aucun rendez-vous ne sera donné par téléphone ou en personne. De nouvelles plages horaires sur le calendrier d'immunisation à l'influenza seront ouvertes à mesure que les doses de vaccins seront disponibles.



Les doses de vaccin contre l'influenza commencent à arriver au 25^e Centre de services de santé des FC à Bagotville. Les clientèles prioritaires peuvent prendre rendez-vous dès maintenant.

« Il se peut que les membres doivent retourner quelques fois sur le site pour obtenir un rendez-vous, car les doses arrivent progressivement et nous n'avons pas de contrôle sur les délais de livraison du vaccin. Les membres doivent être patients, mais il est très important qu'ils prennent rendez-vous, qu'ils respectent les consi-

gnes et soient à l'heure exacte pour leur rendez-vous », explique l'infirmière Julie Tremblay, chef du département de santé communautaire et d'immunisation au 25^e Centre de services de santé de Bagotville.

Les rendez-vous du mois d'octobre devraient donc être réservés au personnel

visé dans les groupes prioritaires. Le reste du personnel militaire sera invité à se faire vacciner au cours des semaines qui suivront, lorsque le personnel prioritaire aura majoritairement reçu le vaccin.

La vaccination se fait comme à l'habitude à la clinique médicale de la base. Les membres ne doivent



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

ou www.facebook.com/VortexBagotville
et sur pressreader.com

Prochaine publication: 12 novembre 2020
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 3 novembre

La seule façon d'obtenir un rendez-vous afin de se faire vacciner est de se rendre dans la section des rendez-vous électroniques sur la page Intranet de la base. Par la suite, il faut sélectionner la campagne, le vaccin à recevoir et une plage horaire selon les disponibilités. Quelques visites en ligne peuvent être nécessaires puisque les plages horaires sont débloquées en fonction du nombre de doses de vaccins disponibles et les arrivages réguliers.

le vaccin contre l'influenza



PHOTO : IMAGERIE CPL GAGNÉ

Le colonel Normand Gagné et l'adjudant-chef Pascal Turcotte ont lancé, le 7 octobre, la campagne annuelle de vaccination contre la grippe à Bagotville.

All military personal should receive influenza vaccine

With the second wave of COVID-19 in full swing, now is not the time to muddy the waters further with a wave of influenza. It is for this reason that the commander of CFB Bagotville, Colonel Normand Gagné, wanted to launch the 2020 flu vaccination campaign himself in Bagotville.

"The symptoms of COVID-19 and the flu are often similar. We must at all costs avoid fighting these two diseases at the same time. I strongly recommend that the military get vaccinated against influenza," said the commander a few minutes after receiving the vaccine himself on October 7.

The military vaccination campaign will take place in two stages. As the doses will be available progressively during the month of October, priority will be given to members of 2 Wing, to soldiers who will be deployed (vaccination is mandatory for them), medically vulnerable people, senior members risk such as medical personnel and first responders.

All these soldiers must make an appointment online via the base's intranet page ("Electronic medical appointments"). No appointment will be given by phone or in person. New time slots on the influenza immunization schedule will open as vaccine doses become available.

"Members may have to return to the site a few times to make an appointment, as the doses are coming in gradually and we have no control over the timing of vaccine delivery. Members must be patient, but it is very important that they make an appointment, that they follow the instructions and be on time for their appointment," explains nurse Julie Tremblay, head of the department for community health and immunization at the 25th CF Health Services Center.

October appointments should therefore be reserved for targeted staff in priority groups. The rest of the military personnel will be invited to be vaccinated during the month of November.

The vaccines will be administered as usual at the base medical clinic. Members should not show up too early (one or two minutes maximum) so as not to clutter the waiting room. It takes about 20 minutes to receive the vaccine.

People who show symptoms of the flu or COVID-19 should obviously not come to the vaccination clinic, but rather make an appointment quickly with a doctor and get tested.

Remember that only members of the regular force, reservists over 180 days in class B, and those in class C, can receive the vaccine at the base clinic.

Other reservists and civilian personnel should contact the vaccination clinics that will be held in town, usually in CLSCs, pharmacies or their family doctor.

Members are encouraged to watch for clinic announcements and visit the electronic appointment scheduling page over the coming weeks.

pas se présenter trop en avance (une ou deux minutes maximum) afin de ne pas encombrer la salle d'attente. Il faut prévoir une vingtaine de minutes pour recevoir le vaccin. Les gens qui présentent des symptômes de grippe ou de COVID-19 ne doivent évidemment pas se présenter à la clinique de vaccination, mais plutôt prendre rendez-vous rapidement avec un médecin et subir un test de dépistage.

Rappelons que seuls les membres de la force régulière, les réservistes de

plus de 180 jours en classe B, et ceux de classe C, peuvent recevoir le vaccin à la clinique de la base.

Les autres réservistes et le personnel civil doivent s'adresser aux cliniques de vaccination qui se tiendront en ville, généralement dans les CLSC, dans les pharmacies ou chez leur médecin de famille.

Les militaires sont invités à surveiller les annonces de la clinique et à visiter la page de prise de rendez-vous électronique au cours des prochaines semaines.

RESTAURANT
TERRASSE
La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAL d'OCTOBRE
Spaghetti italien
6⁹⁵\$
+taxes
Menus du jour
pour emporter
tous les midis

OUVERT
du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30
SUIVEZ NOTRE
PAGE FACEBOOK
pour connaître notre
menu chaque jour

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Hockey intersection
Saison 2020-2021

4 x 4
8 joueurs
1 gardien

Début : 26 octobre
3 divisions A, B, C
Pour informations, contactez le coordonnateur des sports,
Stéphane Lavoie au poste 7253.

UN *Mot* de l'ADJUDANT-CHEF

Portez le coquelicot avec fierté

Le 8 août 1918, les forces alliées sur le front Ouest lancent une offensive majeure contre les lignes allemandes près de la ville d'Amiens, en France. La bataille d'Amiens a marqué le début des [cent jours du Canada](#) et les trois derniers mois de la Première Guerre mondiale. Au cours de ces derniers mois, le Corps canadien a avancé d'environ 130 kilomètres et a fait 32 000 prisonniers allemands et a capturé près de 3 800 pièces d'artillerie, mitrailleuses et mortiers ennemis. À la fin des Cent jours du Canada, 30 Canadiens et Terre-Neuviens avaient reçu la Croix de Victoria, la plus haute décoration pour bravoure qu'ils pouvaient recevoir.

Alors que nous entrons dans cette période du souvenir, il est toujours important de ne pas oublier la raison pour laquelle nous prenons le temps de commémorer ceux qui ont fait le sacrifice ultime. Le Lcol John McCrae, médecin militaire pendant la Première Guerre mondiale, a écrit le poème « Dans les champs de Flandre » sur un bout de papier à la suite de la mort d'un autre soldat. Ce poème a inspiré l'utilisation du coquelicot comme symbole et, le 5 juillet 1921, il a été officiellement adopté comme fleur du souvenir par l'Association des anciens combattants de la Première Guerre mondiale. Comme on le voit aujourd'hui, nous continuons de porter le coquelicot comme un engagement visuel à honorer les anciens combattants du Canada et à reconnaître le courage de tous nos membres actifs. La campagne du Coquelicot est menée localement et fournit directement un soutien financier aux anciens combattants et à leurs familles au sein de notre communauté locale. Au cours de la dernière année, plusieurs familles de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean ont reçu l'aide du Fonds du Coquelicot, grâce au soutien continu de tous nos membres qui ont fait de gracieux dons. Le dernier vendredi d'octobre (30 octobre), nous nous lancerons dans la campagne annuelle et maintenant plus que jamais, il est essentiel que nous soyons tous unis pour soutenir nos anciens combattants en achetant un coquelicot et en le portant avec fierté.

Tout comme nos anciens combattants ont connu la grippe espagnole en 1918 alors qu'ils revenaient tout juste de la Première Guerre mondiale, nous sommes actuellement au milieu d'une pandémie mondiale. La grippe espagnole s'est rapidement propagée à travers le Canada, touchant des communautés de toutes tailles et a été particulièrement difficile au Québec. Le précurseur des légions que nous connaissons aujourd'hui, l'Association des anciens combattants de la Grande Guerre du Canada, a joué un rôle déterminant en apportant un soutien aux familles d'anciens combattants qui avaient perdu leur principal salarié à cause du virus. Quelque 50 000 Canadiens ont perdu la vie à cause de la grippe espagnole. Je soulève cela uniquement pour souligner l'importance de la Légion dans notre région et qu'elle offre des services à tous nos membres depuis près de 100 ans et que grâce à votre soutien continu, elle continuera à faire une différence dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Comme on peut le voir, le coquelicot est plus qu'une simple fleur que l'on porte en novembre, c'est une représentation visuelle du soutien et de l'hommage que nous rendons à tous ceux qui ont servi avant nous, dont certains ont payé le prix ultime pour leur pays. Particulièrement cette année, je vous exhorte tous à prendre quelques minutes pour vous souvenir de l'importance du coquelicot et à porter le vôtre avec fierté.

Dans les champs de Flandre

*Dans les champs de Flandre, les coquelicots fleurissent
Entre les croix qui, une rangée après l'autre,
Marquent notre place ; et dans le ciel,
Les alouettes, chantant valeureusement encore, sillonnent,
À peine audibles parmi les canons qui tonnent.*

*Nous, les morts, il y a quelques jours encore,
Nous vivions, goûtions l'aurore, contemplions les couchers de soleil,
Nous aimions et étions aimés ; aujourd'hui, nous voici gisant
Dans les champs de Flandre.*

*Reprenez notre combat contre l'ennemi :
À vous, de nos mains tremblantes, nous tendons
Le flambeau ; faites-le vôtre et portez-le bien haut.
Si vous nous laissez tomber, nous qui mourons,
Nous ne trouverons pas le repos, bien que les coquelicots fleurissent
Dans les champs de Flandre.*

- Lcol John McCrae



Par adjuc Robert Sullivan
Adjudant-chef de la
2^e Escadre Bagotville

Wear the Poppy with Pride

On August 8, 1918, allied forces on the Western Front launched a major offensive against the German lines near the town of Amiens, France. The Battle of Amiens marked the beginning of [Canada's Hundred Days](#) and the last three months of the First World War. During these last few months the Canadian Corps advanced roughly 130 kilometres and took some 32,000 German prisoners and captured almost 3,800 enemy artillery pieces, machine guns and mortars. By the conclusion of Canada's Hundred Days, 30 Canadians and Newfoundlanders had earned the Victoria Cross, the highest decoration for valour they could receive.

As we enter into this time of remembrance, it is ever important not to forget the reason why we take the time to remember those that gave the ultimate sacrifice. LCol John McCrae, a medical Officer during the First World War, famously penned the poem 'In Flanders Fields' on a scrap of paper following the death of a fellow soldier. This poem further inspired the usage of the poppy as a symbol of remembrance and on July 5, 1921 was officially adopted as the Flower of Remembrance by the Great War Veteran's Association of Canada. As seen today, we continue to wear the poppy as a visual pledge to honour Canada's veterans and to acknowledge the courage of all our serving members. The Poppy campaign is locally driven and directly provides financial support to veterans and their families within our local community. Over the last year, several families within the Saguenay Lac St-Jean region have received assistance from the Poppy Fund, thanks to the continued support from all our members who have made gracious donations. On the last Friday of October (30 Oct) we will embark on this year's Poppy campaign, and now more than ever, it is essential that we all stand united in support of our veterans by purchasing a poppy and wearing it with pride.

Much like our veterans experienced with the Spanish Flu in 1918 when they were just returning from World War One, we are currently in the midst of a global pandemic. The Spanish flu rapidly spread across Canada affecting every sized community and was particularly hard in the Quebec region. The precursor to the Legions that we are familiar with today, the Great War Veteran's Association of Canada, were instrumental in providing support to families of veterans who had lost their primary wage earner to the virus. Some 50,000 Canadians lost their lives to the Spanish Flu. I bring this up only to highlight the importance of the Legion in our local area and that they have been providing services to all our members for almost 100 years and thanks to your continued support, will continue to make a difference in the Saguenay-Lac-Saint-Jean region.

As we can see, the poppy is more than just a flower we wear in November, it is a visual representation of the support and homage we pay to all those who served before us, some of whom paid the ultimate price for their country. So as we embark on this year's Poppy campaign I urge all of you to take a few minutes to remember the significance of the poppy and to wear yours with pride.

In Flanders Fields

In Flanders fields the poppies blow
Between the crosses, row on row,
That mark our place; and in the sky
The larks, still bravely singing, fly
Scarce heard amid the guns below.

Take up our quarrel with the foe:
To you from failing hands we throw
The torch; be yours to hold it high.
If ye break faith with us who die
We shall not sleep, though poppies grow
In Flanders fields.

We are the Dead. Short days ago
We lived, felt dawn, saw sunset glow,
Loved and were loved, and now we lie
In Flanders fields.

- LCol John McCrae

La campagne 2020 est lancée!



Avec l'arrivée de l'automne revient la traditionnelle campagne de financement annuelle du Fonds de charité de la base et cette année, l'imagination du comité organisateur est grandement sollicitée en raison des limitations imposées par la pandémie de COVID-19.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Malgré l'annulation de certaines activités traditionnelles comme le tir de CF-18, le comité organisateur souhaite tout de même réussir à convaincre la grande majorité des membres de la communauté de Bagotville de participer à la collecte de fonds.

Le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné, rappelle d'ailleurs que la pandémie n'a pas fait disparaître les besoins, bien au contraire. « L'objectif de la campagne est le même depuis des années. Je souhaite que nous réussissions à solliciter 100 % des membres de la communauté de Bagotville pour que tout le monde ait la possibilité de contribuer. De nombreux organismes ont besoin de soutien, surtout en cette période de pandémie. Nous sommes chanceux d'avoir un bon emploi et de continuer à travailler. Il faut penser à ceux qui ont moins de chance », lance le com-

mandant.

Comme le nombre d'activités de sollicitation sera limité, le col Gagné souhaite qu'un accent particulier soit mis sur la délégation de solde. « Chaque année, des centaines de membres font des dons réguliers par délégation de solde. Il y a des sollicitateurs dans chaque unité pour permettre aux membres de le faire. Je les invite à redoubler d'ardeur pour que le plus grand nombre possible de membres participe à la campagne », ajoute le col Gagné.

Depuis le 30 septembre, une équipe de 54 sollicitateurs a été recrutée au sein de toutes les unités de la BFC Bagotville afin de convaincre les militaires de donner de façon régulière en déléguant une partie de leur solde pour faire un don à la campagne.

« Si la moitié des militaires de Bagotville donne 5 \$ par paye au Fonds de charité, nous allons récolter plus de 100 000 \$ en un an seulement avec la délégation de solde. Si on ajoute toutes les autres façons de contribuer, avec le soutien du personnel civil et des membres de familles de la communauté, nous pourrions battre des records de générosité », image le vice-président du comité de la campagne 2020, le cplc Jean-François Beaudet.

Déjà plus de 2 400 \$ dollars



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Le colonel Normand Gagné a donné le coup d'envoi de la première activité de la campagne de financement lors du tournoi amical de balle lente tenu le 22 septembre dernier.

ont été récoltés par le biais d'un tournoi de balle lente tenu le 22 septembre dernier. La traditionnelle clinique de pneus du GEM est de retour cette année. Elle se déroule jusqu'au 9 octobre.

D'autres activités sont en cours de préparation. On sait déjà que les vendredis en civil pour les militaires ou en rouge pour les civils sont de retour. Le traditionnel encan des stationnements devrait se tenir en décembre et plusieurs autres activités restent à confirmer pour qu'elles puis-

sent se dérouler de façon sécuritaire.

Chaque année, près de 30 organismes communautaires du Saguenay-Lac-Saint-Jean reçoivent des dons de la part de la communauté de Bagotville par le biais du Fonds de charité de la base. Un comité analyse annuellement les demandes qui lui sont envoyées afin de répartir les sommes selon les besoins et les disponibilités.

Traditionnellement, un don de 25 000 \$ est aussi remis à

Centraide à la suite de la campagne. Le colonel Gagné a d'ailleurs procédé à la remise officielle du chèque le 30 septembre dernier lors de l'activité de lancement de la campagne 2020 à la Barn.

Même si des activités de financement se déroulent tout au cours de l'année, le blitz de sollicitation se poursuit jusqu'à la mi-décembre. D'ici là il est temps de contacter le sollicitateur de son unité ou de faire un don à l'une ou l'autre des activités organisées. Soyons généreux!

CFB Bagotville charity found campaign is launched

With the arrival of fall the traditional annual fundraising campaign for the CFB Base Charitable Fund returns and this year the imagination of the organizing committee is greatly challenged due to the limitations imposed by the COVID-19 pandemic.

Despite the cancellation of some traditional activities, the organizing committee still wishes to succeed in convincing the vast majority of the members of the Bagotville community to participate in the fundraising.

The commander of 3 Wing and CFB Bagotville, Colonel Normand Gagné, reminds us

that the pandemic has not made needs disappear, quite the contrary. "The goal of the campaign has been the same for years. I hope that we succeed in soliciting 100% of the members of the Bagotville community so that everyone has the opportunity to contribute. Many organizations need support, especially during this pandemic time. We are lucky to have a good job and to continue to work. We must think of those who are less fortunate," says the commander.

As the number of solicitation activities will be limited, Col Gagné would like particular emphasis to be placed on the delegation of pay. Since Sep-

tember 30, a team of 54 canvassers has been recruited from all units of CFB Bagotville to convince the military to give on a regular basis.

Each year, nearly 30 community organizations in Saguenay - Lac-Saint-Jean receive donations from the Bagotville community through the Base charity fund. A committee analyzes the requests sent to it in order to distribute the amounts according to needs and availability.

Although fundraising events take place throughout the year, the fundraising blitz continues through mid-December. Let's be generous!



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Les commandants des 2^e et 3^e Escadres, accompagnés de leur adjudant-chef respectif, ont remis aux représentants de Centraide Saguenay-Lac-Saint-Jean un chèque de 25 000 \$ de la part du Fonds de charité de la base le 30 septembre dernier.

Assemblée générale annuelle

Un bilan annuel positif pour l'équipe du CRFM

Le 30 septembre dernier s'est tenue la 30^e assemblée générale annuelle du Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) de Bagotville.

Pour l'année 2019-2020, le CRFM a bénéficié d'un budget de fonctionnement totalisant 1 496 672 \$. Ces fonds proviennent principalement de la Direction des services aux familles des militaires (DSFM), d'Anciens Combattants Canada (ACC), de la BFC Bagotville, par le biais de son commandant et des parents utilisateurs des différents services de garde.

À cela se sont greffés les dons et les commandites de nombreux partenaires qui ont permis d'organiser des activités qui facilitent l'intégration des membres de tous âges au sein de la communauté de Bagotville. Parmi ceux-ci, les principaux donateurs sont le Fonds d'aide au développement du milieu. (FADM) de la Caisse des militaires, le CANEX, les Fonds non publics (FNP), la Fondation La

patrie gravée sur le cœur et la Ville de Saguenay.

Au cours des derniers mois, le CRFM de Bagotville a fait rayonner ses réalisations lors de deux présentations virtuelles nationales démontrant le savoir-faire de son équipe en situation de pandémie. Le président du conseil d'administration, la directrice et le commandant adjoint de la base ont également pris part au Symposium sur la gouvernance des CRFM tenu à Ottawa en septembre 2019.

Durant la dernière année, le CRFM a aussi ajouté quelques nouveautés à sa gamme de service déjà très étendue.

D'abord l'opération PROF. Depuis les débuts de cette initiative, six écoles locales ont été rencontrées permettant de créer la liaison entre les milieux de vie des enfants de militaires et de travailler en concertation pour appuyer leurs besoins.

Deuxièmement, grâce à l'opération ACCÈS SANTÉ,



L'assemblée générale annuelle du CRFM de Bagotville s'est déroulée le 30 septembre dernier au gymnase du centre communautaire de la base.

deux nouveaux médecins accueillent parmi leur clientèle des familles de notre communauté. 143 membres de familles se sont vu attribuer un médecin de famille par ce service et 30 familles ont pu être associées à un spécialiste.

Finalement le CRFM a créé les Exploratouts, une classe nature, sous forme de camp de jour estival pour les enfants de quatre et cinq ans ayant fréquenté la maternelle quatre ans.

L'équipe du CRFM de Bagotville compte 30 employés dont 70 % sont membres de familles de militaires et 75 % s'expriment dans les deux langues officielles.

Le conseil d'administration est composé de neuf administrateurs avec droit de vote, dont cinq sont des membres de familles de militaires, deux sont des membres-conseils du commandant, soit l'adjudant-chef et le commandant adjoint de la base.

Finalement, plus de 100 bénévoles issus de la communauté participent au

bon fonctionnement du CRFM et répondent à une variété de besoins.

Il est possible de consulter le rapport annuel d'activités complet sur Internet au :

www.crfmbagotville.com. Pour une version imprimée, veuillez communiquer avec le CRFM au info@crfmbagotville.com ou par téléphone au 418 677-7468.

A positive annual review for MFRC

On September 30, the 30th Annual General Meeting of the Bagotville Military Family Resource Center (MFRC) was held.

For the year 2019-2020, the CRFM's operating budget reached \$ 1,496,672, coming mainly from the Directorate of Military Family Services, Veterans Affairs Canada, CFB Bagotville and parents who use the various military services. keep.

In recent months, the Bagotville CRFM has showcased its accomplishments during two national virtual presentations demonstrating the expertise of its team in a pandemic situation. Representatives from Bagotville also attended the MFRC Governance Symposium

held in Ottawa in September 2019.

During the past year, the CRFM also added some new features to its range of services like OP PROF, OP ACCESS HEALTH and the Exploratouts.

The Bagotville MFRC team has 30 employees, 70% of whom are members of military families and 75% speak both official languages. In addition, over 100 community volunteers help make the MFRC run smoothly and meet a variety of needs.

The full annual activity report can be viewed on the Internet at : www.crfmbagotville.com. For a printed version, contact the MFRC.

Les plaques porte-clés aident les enfants!

Nikan

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

Une présence numérique accrue depuis le printemps

Le musée de la Défense aérienne de Bagotville a connu une baisse importante d'achalandage cet été en raison de son ouverture tardive, de la limitation du nombre de visiteurs en même temps et de l'absence des croisiéristes internationaux, mais sa popularité sur les réseaux sociaux s'est accrue grandement au cours de la même période.

Comme toutes les institutions muséales au Québec, c'est dans un contexte particulier que le musée de la Défense aérienne a ouvert ses portes à la fin du mois de juin 2020. Le musée a aussi dû s'adapter à des mesures sanitaires liées à la Covid-19 afin d'accueillir les touristes de passage au Saguenay.

Malgré ces mesures, pratiquement toutes les activités offertes ont été présentées. Seules les visites guidées intérieures n'ont pas pu être réalisées par les guides-interprètes. Pour le reste, les visiteurs ont pu en apprendre davantage sur l'histoire de l'aviation militaire canadienne avec les expositions *Maîtres du ciel* et *État d'alerte*. Les deux expositions multimédias ont continué de susciter un grand intérêt auprès des touristes et d'émerveiller les enfants avec la réalité augmentée. Même chose en ce qui concerne la visite guidée de la BFC Bagotville qui demeure l'une des activités les plus recherchées.

L'exposition *Face à face* a été de retour pour une



deuxième année consécutive. Encore une fois, les gens ont découvert des militaires de la BFC Bagotville ayant été déployés dans différentes opérations à travers le monde depuis le début du XXI^e siècle. Les visiteurs ont pris connaissance qu'en dehors de leur travail lié aux opérations quotidiennes et des nombreux défis à surmonter lors de missions, plusieurs militaires ont parcouru les villes, rencontré des gens du pays et recueilli divers souvenirs personnels.

Si le musée a connu une baisse d'achalandage en raison de la restriction des 50 personnes en même temps à l'intérieur de ses murs, la popularité du musée sur les réseaux sociaux ne s'est jamais estompée. En effet, le site web, de même que les pages Facebook et Twitter du musée, ont attiré 115 000 internautes à ce jour. Il faut souligner également que depuis le confinement du printemps dernier, le musée a développé un compte Instagram et une chaîne YouTube

où l'on peut retrouver, entre autres, des capsules historiques réalisées par l'historien du musée.

La mission première du musée de la Défense aérienne est de préserver, d'interpréter et de mettre en valeur le patrimoine aéronautique militaire canadien et saguenéen, mais il demeure avant tout la vitrine par excellence pour présenter la BFC Bagotville aux voyageurs de passage au Saguenay–Lac-Saint-Jean.

COVID-19 impacted traffic at the Museum

The Bagotville Air Defense Museum experienced a significant drop in attendance this summer due to its late opening, limited number of visitors at the same time and the absence of international cruise passengers, but its popularity on the networks social welfare has increased significantly over the same period.

Like all museum institutions in Quebec, it is in a particular context that the Air Defense Museum opened its doors at the end of June 2020. The museum also had to adapt to health measures related to the Covid-19 to welcome tourists passing through Saguenay.

Despite these measures, virtually all the activities offered were presented. Only the interior guided tours could not be carried out by the guide-interpreters.

While the museum experi-

enced a decline in attendance due to the restriction of 50 people at one time within its walls, the museum's popularity on social media has never waned. Indeed, the website, as well as the museum's Facebook and Twitter pages, have attracted 115,000 Internet users to date.

It should also be noted that since the confinement last spring, the museum has developed an Instagram account and a YouTube channel where one can find, among other things, historical capsules produced by the museum's historian.

The primary mission of the Air Defense Museum is to preserve, interpret and showcase the Canadian and Saguenay military aeronautical heritage, but above all it remains the showcase par excellence for presenting CFB Bagotville to travelers passing through Saguenay–Lac-Saint-Jean.



L3HARRIS™
FAST. FORWARD.

NOUS CHERCHONS DES GENS D'EXPÉRIENCE, COMME VOUS!

**Retraités (es) militaires ou en voie de le devenir,
ceci est pour vous!**

L3Harris, le plus important fournisseur de soutien en service de l'Aviation royale canadienne est présentement à la recherche de gens passionnés d'aviation pour travailler sur ses programmes de chasseurs CF-18 et F/A-18.

Présentement, de nombreux postes permanents sont à combler et vous attendent, dont les suivants :

- **Techniciens et techniciennes (AVN)** - prévol mécanique avec expérience CF-18 (Mirabel) (#114405)
- **Techniciens et techniciennes (AVS)** - prévol avionique avec expérience CF-18 (Mirabel) (#114476)

Certaines dépenses de relocalisation pourraient être admissibles à un remboursement ou couvertes par L3HARRIS.

Nous souscrivons au principe d'équité en matière d'emploi et encourageons fortement les femmes, les autochtones, les personnes handicapées et les personnes qui font partie des minorités visibles et qui sont qualifiées à soumettre leur candidature et à progresser dans leur carrière au sein de notre entreprise.

Fr.Ca.Careers.L3Harris.com



S L'ACTUALITÉ EN

urvol



Anniversaire

Les membres de l'Escadron 433 actuellement déployés en Roumanie dans le cadre de l'opération Réassurance ont pris la pose quelques instants afin de souligner le 77^e anniversaire de l'escadron et d'envoyer leurs salutations aux membres restés à Bagotville et aux membres de leur famille.



Course de l'Armée

Une dizaine de membres de la police militaire de Bagotville ont pris part le 17 septembre dernier à la Course de l'Armée du Canada 2020 qui se tenait cette année en format virtuel. On voit les participants ici regroupés à l'entrée de la base avant leur départ pour quelques kilomètres de course.



Premier vol

Le colonel honoraire du 3 EMA, Laval Boulianne, a eu la chance de faire un vol de familiarisation à bord d'un CF-18, en compagnie du commandant de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné. Le vol a eu lieu le 26 août dernier, mais était un peu passé sous silence en raison des nombreux événements entourant les changements de commandants et la pandémie de COVID-19.



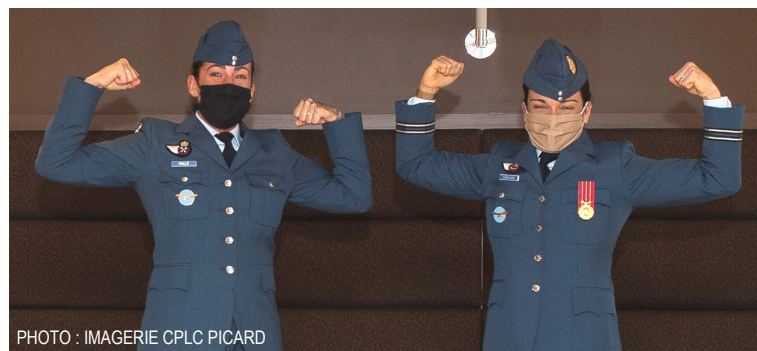
Nouveauté

La BFC Bagotville a reçu une visite assez rare le 17 septembre dernier alors qu'un avion CC-295 en route pour sa mise en service officielle à Comox en Colombie-Britannique a fait un arrêt à Bagotville pour quelques heures. Le CC-295 est un nouvel appareil destiné aux opérations de recherche et sauvetage au Canada.



Exercice

Dans le cadre d'un exercice organisé en collaboration avec les autorités civiles de la région, un hélicoptère de l'Escadron 439 s'est posé sur l'héliport de l'hôpital de Chicoutimi le 17 septembre dernier. Cet entraînement reproduisait une situation qui se produit quelques fois par années à la suite d'une opération de recherche et sauvetage.



Platine

L'avr Mélissa Paillé (2 ESM) et la capt Valérie Sanfacon (2 ESO) font maintenant partie du club restreint des militaires ayant obtenu la certification Platine lors de leur test FORCE. Elles ont été honorées par l'équipe PSP et celle de commandement de la 2^e Escadre le 6 octobre.



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

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi
549-9775
OUVERT DE 8 H À 18 H 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.

Vous n'êtes pas seul... Demandez de l'aide!

Aumôniers (24/7 jours)	0, demander l'aumônier de garde
Police militaire	Poste 7911 ou 7345
Services psychosociaux	Poste 7050
Clinique médicale du 25 ^e C SVC S FC	Poste 7208
CRFM	Poste 7468
Promotion de la santé	Poste 7102
Programme d'assistance aux membres et familles	1 800 268-7708
Programme d'aide aux employés civils	1 800 387-4765
Ligne info-familles	1 800 866-4546
Info santé/Info social	811
Centre de prévention du suicide	418 545-1919
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	1 866 532-2822
Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle	1 844 750-1648
Soutien social; Blessures de stress opérationnel (SSBSO)	1 800 883-6094
Programme Espoir (deuil)	1 800 883-6094
Réseau Soldats Blessés	1 800 883-6094
Deuil 02	418 696-8861

Gestion des conflits

Veillez prendre note que le Service de Gestion des Conflits et des plaintes (SGCP) est ouvert, par contre un rendez-vous est nécessaire afin d'obtenir le service (présentiel ou distanciel).

Veillez contacter l'agent en devoir au:
++CCMS Bagotville@VCDS DGICCM@Bagotville

Merci de votre compréhension.

Conflict Management

Please note that the Conflict & Complaint Management Services (CCMS) is open on the other hand an appointment is necessary in order to obtain the service (face-to-face or remote).

Please contact the agent on duty at
++CCMS Bagotville@VCDS DGICCM@Bagotville

Thank you for your understanding.

L'équipe du SGCP:

Chantale Audet, cell# 418-572-5795,
Capt Mélanie Jodoin, cell # 418-550-7711
Michel Cécyre, cell # 418-540-2630

La Caisse Desjardins des militaires

remettra **529 000\$**
en ristourne

à ses membres pour
l'année 2019



1 million en ristourne
redistribué dans
la communauté militaire
en 2 ans!

Pour connaître, le montant auquel
vous avez droit, **contactez-nous**
au 1 866 307- 3787.

Centres de services

Québec • 190, rue Dubé, Shannon
Montréal • Garnison Saint-Jean, Richelain
Saguenay-Lac-Saint-Jean • BFC Bagotville
Outaouais • 259, boul. Saint-Joseph, Gatineau

facebook.com/caissedesmilitaires •
desjardins.com/militaire • caissedesmilitaires.com

Desjardins
Caisse des militaires

Quelques conseils pratiques

Pour combattre le comportement sédentaire

Connaissez-vous la différence entre la sédentarité et le comportement sédentaire? La sédentarité est un mode de vie dans lequel la personne a un niveau d'activité physique proche de zéro tandis que le comportement sédentaire désigne les périodes d'inactivité physique (regarder la télévision, utiliser un ordinateur, se déplacer en véhicule).

Plus les périodes de comportements sédentaires sont prolongées, plus il y a de risques de maladies chroniques, telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Au Canada, l'adulte moyen passe entre 8,4 et 9,6 heures par jour à une occupation sédentaire, ce qui est bien au-delà des

recommandations actuelles qui sont de 2 heures et moins par jour.

La particularité du comportement sédentaire est que l'on peut faire de l'activité physique régulièrement et tout de même avoir des occupations sédentaires sur une longue période.

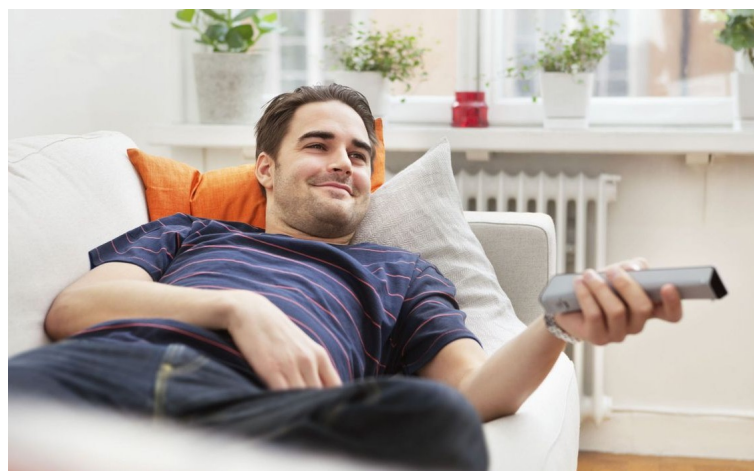
Les risques sont peut-être diminués mais ils sont présents. Si vous considérez que la durée de vos occupations sédentaires, même si vous êtes actif, dépasse les 2 heures, des stratégies peuvent être mises en place pour vous aider. Toutefois, prenez en considération que l'être humain est programmé pour rester dans sa zone de confort.

Donc, nous vous suggérons d'y aller progressivement

en faisant de petits changements.

Voici des recommandations issues de différentes sources canadiennes sur la santé et l'activité physique :

- Se joindre à une classe de conditionnement ou un groupe de marche/course le midi ou le soir
- Marcher dans le quartier après le repas
- Se rendre au travail à pied ou à vélo
- Faire de l'entretien paysager ou proposer à son voisin de l'aider
- Pratiquer son sport préféré
- Bouger en famille
- Jouer à des jeux vidéo actifs (Wii, Kinect, Playstation move) ou en restant debout
- Courir ou marcher sur un tapis roulant pendant no-



tre série télévisée préférée
• Si possible, se lever de son siège aux 20 minutes et marcher pendant 2 minutes

Dans un premier temps, un des moyens efficaces de maintenir la motivation est d'inscrire chaque jour vos périodes d'activité et d'inactivité dans un carnet que vous pouvez transporter avec vous dans votre

bourse ou votre sac de sport.

Le personnel de conditionnement physique des PSP est également là pour vous orienter, offrir des services et vous soutenir dans vos démarches.

Profitez-en pour visiter la page [Facebook](#) et [YouTube](#) des PSP. Plein de contenu vous y attend.



Votre gym est ouvert!

Scannez pour réserver votre place d'entraînement





Chronique **SANTÉ-SÉCURITÉ**

En temps de pandémie

Santé mentale et sécurité des travailleurs

L'éclosion de COVID-19 a été une source d'incertitude et de perturbation dans la vie des travailleurs civils et militaires de la BFC Bagotville.

En ce début de deuxième vague, il n'est pas anormal de ressentir de l'anxiété ou de s'inquiéter des répercussions potentielles de cette crise sur vous ou les membres de votre famille.

Alors que le monde traverse cette même période d'incertitude, les membres du MDN ont accès à diverses ressources ainsi qu'à de l'information pour les aider à préserver et à améliorer leur santé mentale et leur bien-être personnel.

Une bonne santé mentale est indispensable pour mener une vie saine. Une santé mentale affaiblie peut mener à des périodes de dépression ou des maladies physiques. Une bonne santé mentale permet de penser et d'agir de façon à apprécier

la vie et à faire face à ses défis.

Lorsque vous présentez des signes de stress, prenez des notes. Vous comprendrez mieux ce qui déclenche cet état chez vous. Ensuite, il vous sera plus facile de trouver des solutions. Commencez par les aspects que vous pouvez maîtriser (emploi, finances, santé). Quand vous aurez réglé certains problèmes, vous ressentirez moins de pression.

Bref, pensez à vous, prenez du recul et gardez un mode de vie sain. Échangez avec vos proches et soyez indulgent envers vous et les autres. Et le plus important, demandez de l'aide si besoin.

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

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Relations florissantes Toutes les petites choses comptent

Cette année, la campagne sur les relations saines se déroulera du 19 au 30 octobre.

En général, être dans une relation saine fait du bien, peut nous rendre heureux et nous donner un sentiment de force mentale. Selon John et Julie Gottman, spécialistes des relations de couple, la principale cause de divorce est le manque de conscience du « monde intérieur » de son conjoint. Ils indiquent que les couples qui restent ensemble sont plus susceptibles d'être attentifs aux besoins et aux désirs de leur conjoint.

Il existe des moyens simples de vous sensibiliser au monde intérieur de votre conjoint. Que savez-vous du moment le plus gênant de son enfance? Qu'est-ce que votre douce moitié trouve injuste dans le monde? Y a-t-il quelque chose qui trouble sa quiétude cette semaine? En découvrant les réponses à ce genre de questions, votre partenaire et vous pourrez tisser une relation beaucoup plus intime et solide.

Pour vous donner un coup de main, les Gottman ont créé une application appelée Card Decks (en anglais seulement). Cette application comporte une série de cartes à thèmes où figurent des questions que vous pouvez vous poser l'un l'autre. C'est une façon amusante de vous aider à développer une compréhension plus profonde du monde intérieur de l'autre.

Toutes les relations ont le potentiel d'être saines et même si la vôtre n'est pas optimale, il y a souvent des choses que vous pouvez faire pour l'améliorer. Pour y arriver, les deux parties doivent faire des efforts. Consultez <https://www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Sante/Relations-saines.aspx> pour plus d'outils!

“UNE TRANSITION FACILE POUR MOI.

Je connaissais bien Commissionnaires et je savais bien que leur mission rentrait dans mes cordes.

— **Pierre Lévesque**, Adjoint superviseur de site avec notre division du Québec

NOUS CONNAISSONS LA VALEUR D'UN ANCIEN COMBATTANT

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS Octobre 2020

PROMOTION DE LA SANTÉ

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

Force mentale et sensibilisation au suicide

14 octobre 8 h-16 h **OU**
4 novembre de 8 h-16 h

Respect dans les FAC / Respect in the CAF

15 octobre 8 am-4 pm (In English)
OU 22 octobre 8 h-16 h
OU 5 novembre 8 h-16 h
OU 12 novembre 8 am-4 pm (English)

Gestion du stress Stress Management

16 octobre 9 am to noon (English)
OU 29 octobre 9 h-12 h

Bouffe santé pour un rendement assuré / Top Fuel Top Performance

Atelier de deux jours
19 et 20 octobre 8 am-4 pm (English)
2 et 3 novembre 8 h-16 h

Nutrition 101

30 octobre 8 h-12 h (English)

Serveur d'alcool

23 octobre 8 h-10 h

OU 28 octobre 1 to 3 pm (English)

Drogues, alcool et jeu

Atelier de 1,5 jour

9 novembre de 8 h-16 h

ET 10 novembre de 8 h-12 h

Campagne sur les relations saines

19 au 30 octobre

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

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

Pour information ou inscription

418 677-4000, #7102

L'année 2020 marque le 80^e anniversaire de la Bataille d'Angleterre

Souvenir d'une victoire chèrement gagnée

La fin de l'été 2020 marque le 80^e anniversaire de l'une des premières batailles aériennes déterminantes généralement reconnue comme la première véritable défaite de l'Allemagne depuis le début de la Seconde Guerre mondiale, la Bataille d'Angleterre.

Collaboration spéciale
Yves Dupéré
Musée de Bagotville

Pour la réussite de ce plan, Hitler doit avoir la maîtrise du ciel au-dessus de la Manche. Il ordonne à la Luftwaffe d'anéantir la Royal Air Force (RAF). Avec leurs 1 030 chasseurs et 1 320 bombardiers, les Allemands commencent la bataille aérienne le 10 juillet. Les radars de la côte anglaise, les ports et les aérodromes de la RAF sont pris pour cibles. Face à eux, les Britanniques

Fighter Command qui offrent une résistance héroïque.

Le 7 septembre, Adolf Hitler déclenche un blitz de bombardement. C'est ainsi que les villes britanniques, particulièrement Londres, reçoivent un déluge de bombes. On estime d'ailleurs à 40 000 décès chez la population civile. En s'attardant sur les villes, les Allemands délaissent les aérodromes et



IMAGE: IMPERIAL WAR MUSEUMS

Malgré une supériorité numérique importante, l'aviation allemande n'arrive pas à anéantir la résistance lors de sa tentative d'invasion de l'Angleterre à la fin de 1940.

de la RAF prennent le dessus dans les combats aériens. À la fin du mois de septembre, le projet d'invasion de l'île britannique d'Hitler s'évanouit et la Bataille d'Angleterre prend fin. C'est la première défaite allemande depuis le début de la guerre.

Cette victoire représente est

importante pour les membres de l'Aviation royale canadienne puisque plus de 100 Canadiens ont participé à la Bataille d'Angleterre, dont quatre Canadiens français. Ils étaient principalement présents au sein du 1^{er} Escadron de l'ARC et du 242^e Escadron de la RAF. Vingt-trois d'entre eux sont décédés au combat.



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Une cérémonie à effectif réduit s'est déroulée le 21 septembre à la Barn de la BFC Bagotville pour souligner le 80^e de la Bataille d'Angleterre.

Au début de l'été 1940, la situation est critique pour les Alliés. La France étant tombée aux mains des nazis, le Royaume-Uni devient la dernière puissance européenne à résister à Hitler. Ce dernier envisage donc l'opération Lion de mer qui consiste à un débarquement majeur sur les rives anglaises.

disposent de 850 chasseurs, composés de Hawker Hurricane et de Spitfire, de même que du réseau de radars le plus performant en Europe. Au mois d'août, les avions de la *Luftwaffe* intensifient leurs attaques en lançant plusieurs raids. Malgré une supériorité numérique, les Allemands se butent aux féroces pilotes du

les radars, ce qui permet à la RAF de mieux se préparer pour défendre leur territoire. C'est ainsi que les pilotes

80 years since the Battle of Britain

The end of summer 2020 marks the 80th anniversary of one of the first landmark air battles generally recognized as Germany's first real defeat since the start of World War II.

In the early summer of 1940, the situation was critical for the Allies. With France having fallen into the hands of the Nazis, the United Kingdom becomes the last European power to resist Hitler. The latter is therefore considering Operation Sea Lion, which consists of a major landing on the English shores.

For this plan to succeed, Hitler must have control of the skies over the English Channel. He orders the Luftwaffe to wipe out the Royal Air Force (RAF). Despite a numerical superiority, the Germans come up against the fierce pilots of Fighter Command who offer heroic resistance.

On September 7, Adolf Hitler unleashed a bombing blitz that caused nearly 40,000 deaths among the civilian population. By focusing on cities, the Germans are abandoning airfields and radar, allowing the RAF to better prepares to

defend their territory. This is how RAF pilots gain the upper hand in air combat. At the end of September, the plan to invade the British island of Hitler collapsed and the Battle of Britain ended. It was the first German defeat since the start of the war.

This victory is significant for the members of the Royal Canadian Air Force as more than 100 Canadians fought in the Battle of Britain, including four French Canadians. They were mainly present with 1 Squadron, RCAF and 242 Squadron, RAF. Twenty-three of them died in action.



IMAGE: IMPERIAL WAR MUSEUMS

Une centaine d'aviateurs canadiens a pris part à la Bataille d'Angleterre

Marc-Antoine Roussel, l'un des entraîneurs certifiés des PSP de Bagotville

Une équipe de professionnels à votre service

À l'occasion de la semaine nationale des entraîneurs, qui s'est tenue du 19 au 27 septembre, les équipes PSP de partout au pays ont été invitées à souligner l'apport des entraîneurs certifiés à la vie sportive des communautés militaires partout au Canada et même en mission à l'étranger.

Le Programme national de certification des entraîneurs est une façon peu coûteuse (souvent gratuite) de permettre au personnel PSP, comme les moniteurs de conditionnement physique et de sports, de poursuivre leur développement personnel et professionnel.

À Bagotville, l'équipe de moniteurs de conditionnement physique et de sports est à la base déjà très qualifiée puisque ses membres sont tous diplômés en kinésiologie. Cette formation de niveau universitaire se spé-

cialise dans la science du mouvement et de l'activité physique.

C'est entre autres le cas de Marc-Antoine Roussel qui s'est joint à l'équipe PSP de Bagotville en 2019 à titre de moniteur en conditionnement physique. Détenteur d'une maîtrise en science de l'activité physique, il est aussi entraîneur certifié.

Avant de se joindre à l'équipe PSP, il a travaillé comme entraîneur notamment au tennis et au hockey. « Les entraîneurs se spécialisent



Marc-Antoine Roussel s'est joint à l'équipe PSP de Bagotville en 2019. Il est détenteur d'une maîtrise en science de l'activité physique et est aussi entraîneur certifié.

habituellement dans un sport en particulier, mais les éléments de base comme la psychologie du sport, la préparation de séances d'entraînement, le développe-

ment des athlètes sont les mêmes, quel que soit le sport », explique M. Roussel.

Pour lui, la certification nationale d'entraîneur est une corde de plus à son arc et elle permet à ceux qui ont obtenu leur brevet d'offrir un soutien supplémentaire aux sportifs avec lesquels ils travaillent au quotidien.

« C'est certain qu'avec l'équipe PSP, mon travail est très diversifié. Je fais autant de l'encadrement en conditionnement physique que la préparation pour le test FORCE. On nous propose aussi régulièrement d'agir en tant qu'entraîneur avec des équipes sportives représentatives comme celle de hockey, de volley-ball ou de balle lente lorsqu'elles se

préparent pour des compétitions régionales ou nationales », explique l'entraîneur qui ne regrette pas du tout de s'être joint à l'équipe PSP de Bagotville.

Avec la crise sanitaire causée par la COVID-19, il admet que ses capacités d'adaptation, tout comme celles de ses collègues, ont été grandement sollicitées. « Nous avons dû nous retourner rapidement pour trouver de nouvelle façon de soutenir les membres. Nous avons développé des contenus de base au départ pour permettre aux gens de continuer à bouger. Puis nous avons élaboré des stratégies pour l'entraînement à distance et en extérieur. C'est un défi intéressant, on s'adapte! », ajoute Marc-Antoine Roussel.

80 years since the Battle of Britain

During National Coaching Week, held September 19-27, PSP teams from across the country were invited to recognize the contribution of certified coaches to the sporting life of military communities across Canada, and even on mission abroad.

The National Coaching Certification Program is an inexpensive (often free) way to enable PSP staff, such as fitness and sports instructors, to continue their personal and professional development.

In Bagotville, the team of fitness and sports instructors is already very qualified, since its members are all graduates in kinesiology. This university-level training specializes in the science of movement and physical activity.

This is among others the case

of Marc-Antoine Roussel who joined the Bagotville PSP team in 2019 as a fitness instructor. He holds a master's degree in physical activity science and is also a certified trainer.

Prior to joining the PSP team, he worked as a coach including tennis and hockey. "Coaches usually specialize in a particular sport, but the basics like sports psychology, preparation for training sessions, athlete development are the same no matter what the sport," Roussel explains.

For him, national coaching certification is another string in his bow and allows those who have been certified to offer additional support to the athletes he works with on a daily basis.

"With the PSP team for sure my job is very diverse. I do

both fitness coaching and preparation for the FORCE test. We are also regularly offered to act as a coach with representative sports teams such as hockey, volleyball or slow pitch when they are preparing for regional or national competitions", explains the coach who does not regret having joined the PSP team in Bagotville.

With the health crisis caused by COVID-19, he admits that his coping skills, like that of his colleagues, have been greatly strained. "We had to turn around quickly to find a new way to support members. We developed basic content from the start to keep people moving. Then we developed strategies for distance and outdoor training. It's an interesting challenge, we adapt!", Adds Marc-Antoine Roussel.

Yoga & Pilates

De retour cet automne

Back this fall



restez à l'affût / stay tuned

f PSP Bagotville



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



Au tableau d'honneur

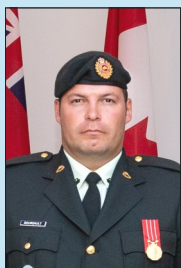
MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Adj Dubé
MSS



Cpl Vallière
MSS



Cplc Bourgault
MSS



Maj Durand
MSO (barrette)



Sgt Thomas
CD1



Maj Bennette
MSG



Cplc Vigneault
MSS



Sgt Delcour
MSS



Cpl Legendre
CD



Sgt Bond
MSS



Cpl Harvey
CD2



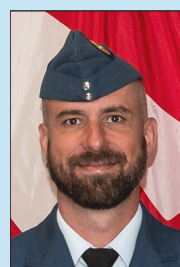
Cpl Sarrazin
MSS



Sgt Voyer
CD1



Adj Kruger
CD1



Maj Marcotte
CD1



Sgt Bélanger
CD1



Maj Bouraoui
CD



Cpl Plante
CD



Cpl Casey
CD



Sgt Rioux
CD



Sgt Beaudoin
CD



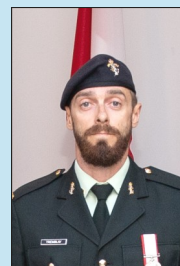
Cpl St-Jean
CD



Cplc Bolduc
CD



Cplc Boutin-Pelletier
CD



Sgt Tremblay
CD



Cpl Dechêne
CD

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 désolés de ce délai.

INFO-MESS — octobre—novembre 2020

MESS DES OFFICIERS Septembre

À venir — Luncheon (Grand salon) **Pour emporter**
À venir — Café du commandant 2 ERE (Snake Pit)

Surveillez la page Facebook
pour les dates des activités à venir

MESS DES ADJ/SGTS (Salle Kitty Hawks)

Octobre / Novembre
À venir — DMCV (pour emporter)
À venir — Café du chef
Halloween — date à venir

La date de l'assemblée générale
sera connue bientôt.

Surveillez la page Facebook

MESS DES RANGS JUNIORS Octobre

Jeudi 8 — Distribution de paniers régionaux
Vendredi 23 — MDCV à la salle Jag (Pour emporter)
Samedi 24 — Bingo virtuel

Novembre

Vendredi 13 — MDCV à la salle Jag (Pour emporter)
Vendredi 27 — MDCV à la salle Jag (Pour emporter)
À venir — Café du chef

À venir — Assemblée générale

Surveillez la page Facebook

DE RETOUR chaque jeudi, de 15 h à 18 h, pour tous les rangs— La Barn pour tous! (places limitées)

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 1 866 2773553 1 866 2773553
ça soulage!



Pour les personnes à charge d'un militaire actif

Service de soutien médical virtuel gratuit

Avec le retour en classe et la saison de la grippe qui débute, avez-vous besoin d'une ordonnance ou de conseils médicaux?

Le CRFM vous rappelle que les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, en partenariat avec Maple, vous offrent, gratuitement, les services d'un médecin canadien !

Que vous ayez un médecin de famille ou non, vous pouvez envoyer votre demande par texto, téléphone ou vidéo et Maple vous connectera à un médecin en quelques minutes.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

www.getmaple.ca/militaryfamily

Pour plus de renseignements sur les ressources médicales à votre disposition, visitez [notre site Web](#).

FREE VIRTUAL MEDICAL SUPPORT
For dependents of active military members

With the return to school and the flu season starting, do you need a prescription or medical advice?

The MFRC reminds you that the Canadian Forces Morale and Welfare Services, in partnership with Maple, will offer you the services of a Canadian doctor!

Whether you have a family doctor or not, you can send your request by text message, phone or video and Maple will connect you to a doctor in a matter of minutes.

Register today

<https://app.getmaple.ca/register>

For further information about virtual medical support, [visit our website](#).

FREE | FOR DEPENDENTS OF ACTIVE MILITARY MEMBERS

VIRTUAL MEDICAL SUPPORT

SOUTIEN MÉDICAL VIRTUEL

GRATUIT | POUR LES PERSONNES À CHARGE D'UN MEMBRE MILITAIRE ACTIF

CRFM Bagotville MFRC Bagotville

🎃 L'Halloween s'invite chez vous!

Pendant toute une semaine, des histoires de peur, des bricolages effrayants, des concours et des surprises animeront vos soirées familiales! Suivez notre **page Facebook CFRM Bagotville MFRC** pour connaître tous les détails!

🎃 Halloween is coming to you!

For a whole week, scary stories, spooky crafts, contests and surprises will perk up your family evenings! Follow our **CFRM Bagotville MFRC Facebook page** for all the details!



JE DONNE

JE REÇOIS

ET VOUS?

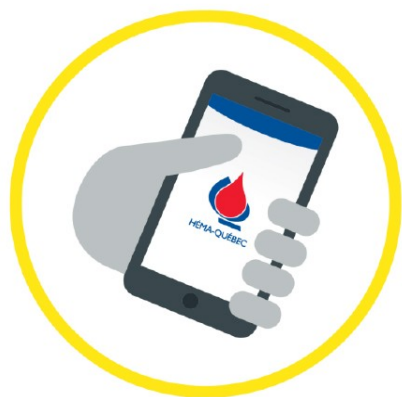
Venez relever le défi de la BFC Bagotville et sauvez des vies!

QUAND?

**Lundi 19 octobre
7 h à 20 h 30**

OÙ?

**PLASMAVIE Saguenay
2096, boulevard Talbot
Chicoutimi**



**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS
ou pour toutes questions de santé,
communiquez avec nous : 1 800 343-7264**

NOUVEAUTÉ sur le site de plasmavie.ca
Prise de rendez-vous en ligne

DONNEZ DU PLASMA. DONNEZ LA VIE.