



Contrat d'efficacité énergétique

Les économies s'accumulent pour la BFC Bagotville

pages 2 et 3

- La pandémie de COVID-19 n'est pas encore terminée... page 5
- Une course de 160 km en sentier pour le cplc Marchand... page 6
- La 2^e Escadre prend part à l'opération CARIBBE... page 9



**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage

Jean-Pierre Tremblay

1737 boul. Talbot

Chicoutimi

418-545-4455



Tous les services pour votre auto au même endroit!

Passez nous voir avant de prendre la route des vacances

- Mécanique • Lavage intérieur et extérieur • Réparation et remplacement de pare-brise
- Pneus • Démarreur à distance • Accessoires automobiles • Électronique
- Location d'auto Discount



Installation de thermopompes à haute efficacité

Économies et réduction des GES au gym

Dans un gym, il n'y a pas que les sportifs qui dépensent leur énergie. En effet, les centres de conditionnement physique figurent parmi les bâtiments les plus énergivores, avec leurs besoins élevés en chauffage, en eau chaude, en climatisation et en ventilation.

Collaboration spéciale
DOIB Bagotville

C'est pour cette raison que le Détachement des Opérations immobilières de Bagotville (DOIB) investit présentement dans de nouveaux systèmes de chauffage ultra efficaces pour le Centre de conditionnement physique de la base.

Trois nouvelles thermopompes de marque Ecodan ont récemment été installées sur le toit du bâtiment pour chauffer l'air traité par les principales unités de ventilation et l'eau chaude. Utilisant le principe d'aérothermie, ces thermopompes à la fine pointe de la technologie sont

capables de puiser de l'énergie dans l'air extérieur jusqu'à une température impressionnante de -28 °C! Elles injectent ensuite cette énergie dans l'eau servant à chauffer l'air frais des unités de ventilation et préchauffer l'eau chaude domestique. C'est toutefois à partir d'une température extérieure de -10 °C que l'efficacité des thermopompes est optimale. Elle est alors 2,8 fois supérieure au chauffage électrique traditionnel.

Pour pleinement bénéficier de la tarification énergétique, les nouvelles thermopompes répondront à plus de 85 % des besoins de chauffage pour les unités de ventilation desservies.

Le réseau de vapeur qui alimentait le bâtiment sera maintenu en place comme source de chauffage auxiliaire. Il sera capable de répondre à 100 % des besoins de chauffage lorsque cela s'avère nécessaire (en période de grand froid, en cas de bris



Trois thermopompes ont été installées sur le toit du centre de conditionnement physique de la BFC Bagotville pour améliorer l'efficacité énergétique du bâtiment.

des systèmes aérothermiques ou en période de pointe électrique, lorsque les thermopompes seront en mode délestage).

Cette intervention devrait permettre d'économiser plus de 25 568 \$ par année en coût d'énergie. Elle contribuera de façon importante à

l'électrification du chauffage, la principale stratégie de réduction des émissions de gaz à effet de serre à la BFC Bagotville.

Reduction in costs and GHGs

In a gym, it's not just athletes who expend their energy. Indeed, fitness centers are among the most energy-intensive buildings, with their high needs for heating, hot water, air conditioning and ventilation.

This is why the Bagotville Real Estate Operations Detachment is investing in new, ultra-efficient heating

systems for the base fitness center.

Three new Ecodan brand heat pumps were recently installed on the roof of the building to heat the air treated by the main ventilation units and hot water. To fully benefit from energy pricing, the new heat pumps will meet more than 85% of the heating needs for the

ventilation units served. The steam network that supplied the building will be maintained as an auxiliary heating source.

This intervention should save more than \$ 25,568 per year in energy. It will make an important contribution to the electrification of heating, the main strategy for reducing Base GHG emissions.



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 Benoît Bisson (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: 9 septembre 2021

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 31 août

Canada
ARMY
Run

Course de
L'ARMÉE
du Canada

BAGOTVILLE
Course de 5 km ou 10 km - Demi-marathon
Marche 5 km - Défi du commandant (en équipe)

Date: 16 septembre 2021 (7h30 à 12h30)
Endroit: BFC Bagotville (détails à venir)

Information:
gymnase.bagotville@forces.gc.ca

PSPBAGOTCPS

Le Contrat d'efficacité énergétique à la BFC Bagotville

Près de 500 000 \$ seront économisés par année

Depuis que le ministère de la Défense a lancé en 2019 son projet d'efficacité énergétique à la BFC Bagotville en accordant un contrat à la firme Johnson Control Canada, de nombreux travaux ont été entrepris afin d'améliorer le rendement énergétique de la base et d'en diminuer les émissions de gaz à effet de serre.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Le mois dernier, nous faisons d'ailleurs référence à l'un des principaux projets de ce programme, celui de la mise à niveau de la centrale thermique de la base (à lire dans le Vortex de juillet 2021).

En deuxième de couverture, il est question ce mois-ci de l'installation de thermopompes sur le toit du centre de conditionnement physique de la base (à lire en page 2).

Pour Bagotville, l'application de la politique de la défense du Canada, Protection, Sécurité, Engagement de la Défense nationale représente un investissement de près de 12 millions de dollars qui mènera à terme à une réduction de 19 % des coûts annuels d'énergie, soit près d'un demi-million de dollars chaque année.

L'objectif du contrat est aussi de diminuer les émissions de gaz à effet de serre de plus de 2 500 tonnes par année, ce qui équivaut à retirer 500 voitures de la circulation.

Dans le cadre de ce projet, une soixantaine de bâtiments de la BFC Bagotville seront modernisés pour y ajouter différents systèmes permettant l'économie d'énergie et améliorant l'efficacité énergétique des immeubles dans leur ensemble.

L'avantage de ces contrats d'améliorations et de moder-

nisations énergétiques est qu'une entreprise est embauchée pour payer et réaliser un projet d'amélioration écoénergétique dans une base ou une escadre. L'argent économisé en coûts d'énergie est ensuite utilisé pour rembourser l'entreprise sur une période de cinq à quinze ans, ce qui minimise les coûts initiaux pour les contribuables et garantit des économies grâce à ces améliorations.

Rappelons que les modifications apportées à la centrale thermique représentent à elles seules près du tiers de la réduction des coûts annuels d'énergie escomptées avec le contrat, soit plus de 160 000 \$ et presque 80 % de l'objectif en ce qui concerne les réductions de gaz à effet de serre.

Le projet de thermopompes à l'édifice du centre de conditionnement physique apportera des économies annuelles de plus de 25 000 \$.



Les travaux d'amélioration de l'efficacité énergétique de la BFC Bagotville se poursuivent avec pour objectif une réduction des coûts de près de 20 %.

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



RESTAURANT
TERRASSE

La Fringale

•Déjeuner •Menu du jour •Pizza

SPÉCIAUX du MOIS

Club sandwich

6⁹⁵\$
+taxes

Spaghetti

6⁹⁵\$
+taxes

OUVERT

du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30

**Menu du jour
tous les midis**

7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Energy efficiency and GHG reduction

Since the ministry of Defense launched its energy efficiency project at CFB Bagotville in 2019 by awarding a contract to Johnson Control Canada Co., much work has been undertaken to improve the energy efficiency of the base and reduce greenhouse gas emissions.

Last month, we also referred to one of the main projects of this program: the upgrade of the thermal power station of the base.

Vortex page two this month you will also find a text about the installation of heat pumps on the roof of the base's fitness center.

For Bagotville, the application of Canada's defense policy, Protection, Security, National Defense commitment represents an investment of nearly \$ 12 million which will ultimately lead to a 19% reduction in annual energy costs, That's almost half a million dollars each year.


**LIGNE
D'INTERVENTION
EN PRÉVENTION
DU SUICIDE**
1 866 APPELLE



HUDSON SUPPLIES est fier d'être partenaire avec
Soldier On - Sans limites. Pour tout achat de produits
Hudson™ dans les boutiques Canex participantes,
nous ferons un don à **Soldier On - Sans limites.**

Pour de plus amples informations,
n'hésitez pas à visiter :

canex.ca
sans-limites.ca

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC



on s'attache
à vous!

HUDSON

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

Nous sommes une grande famille

C'est avec la fierté d'appartenir à une équipe motivée, enthousiaste et ayant le souci de l'excellence que je suis de retour à Bagotville avec le mandat privilégié d'être l'adjutant-chef de la BFC Bagotville et de la 3^e Escadre.



En tant que gardien de l'institution, ma mission sera axée sur le moral et le bien-être des troupes ainsi que les coutumes et traditions qui sont des éléments clés de l'identité militaire, et ce, avec une considération particulière pour nos valeurs militaires : devoir, loyauté, intégrité et courage.

Par **adjuc Marc Beaumier**
Adjutant-chef de la BFC
Bagotville et de la 3^e Escadre

Pour y parvenir, le travail d'équipe est un élément essentiel. Le respect et l'inclusion de tous, sans exception et sans discrimination au sein de notre

institution, sont des composants indispensables à un environnement de travail sain et harmonieux. Mon focus sera sans contredit axé sur le « NOUS ». Nous sommes une famille et c'est tous ensemble unis que nous serons en mesure de remplir notre mission.

Integrating "US" into our reflections, discussions, decisions and work plans will help ensure a professional environment where everyone can perform their duties with respect and dignity. Communication is a critical factor here and I strongly encourage all of our members to speak up appropriately, without fear of reprisal, and to commit to being part of the solution.

Mon cheminement jusqu'ici n'aurait jamais été possible sans l'apport et le support total de ma conjointe Lyne et de notre garçon Walter. Le support familial est essentiel dans la vie d'un militaire et je tiens spécialement à remercier tous les conjoint(e)s, enfants, parents, frères et soeurs et amis qui supportent notre grande famille des Forces armées canadiennes. Vous êtes tous, sans contredit, le secret caché de notre réussite, et sans vous, il ne serait pas possible d'accomplir avec brio nos tâches et responsabilités.

Je vous remercie pour votre accueil dans mes nouvelles fonctions, et j'en profite pour vous souhaiter un bon été et de bonnes vacances. Reposez-vous et profitez de ce temps avec vos proches, afin de revenir en pleine forme et d'être prêt à continuer à défendre notre pays, ses intérêts et ses valeurs.



vous invite gratuitement

20 21 22
AOÛT 2021



au Festival St-Honoré dans l'vent

Billets adultes disponibles au comptoir PSL

- Sur présentation de la **carte PSL orange**
- Max 1 billet journalier (9h - 17h) par personne par jour
- Entrée gratuite pour les enfants 17 ans et moins (billets non requis)



***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



Vente et installation de pneus pour voitures et camions
Toutes les grandes marques au meilleur prix!



Mécanique générale
Entretien et réparation

Accessoires pour autos et camions
Jantes en alliage, systèmes audio, support de toit, support à vélo, démarreur à distance et plus



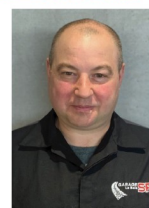
Remplacement et réparation de pare-brise

For English speaking advisor ask for Guy Choinière

Nouvelle administration

Même service professionnel et personnalisé


Patrick Lévesque
 Propriétaire


Stéphane Gagné
 Propriétaire

Prenez rendez-vous aujourd'hui
418-544-4455

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot
La Baie
f /garagesplabaie

La prudence est toujours de rigueur

La pandémie de COVID-19 n'est pas encore terminée

Même si la campagne de vaccination s'est déroulée rapidement et que le taux de réponse a été excellent chez les militaires de la base, l'équipe du 25^e Centre des services de santé a tenu au cours des derniers jours à rappeler que la pandémie n'est pas terminée et que des mesures de protection sont toujours nécessaires.

« Comme vous le savez, la campagne de vaccination contre la COVID-19 a été un succès à la BFC Bagotville. Cependant, avec les variants, les personnes adéquatement vaccinées restent susceptibles de contracter et de transmettre le virus même si les risques d'hospitalisation et de décès sont grandement diminués. Nous tenons donc à vous rappeler l'importance du dépistage des personnes qui présentent des symptômes compatibles avec la COVID-19, même si celles-ci sont vaccinées », peut-on lire dans un communiqué envoyé au journal Le Vortex.

Alors que les niveaux d'infection sont à leur plus bas en raison essentiellement de la vaccination massive de la saison estivale, les spécialistes de la santé ont tenu à rappeler qu'il ne faut pas baisser la

garde. « L'été ainsi que les vacances sont arrivés, mais il est important de ne pas relâcher nos efforts contre la COVID-19. Notre combat contre cet ennemi commun n'est pas terminé. Nous avons travaillé sans relâche en tant que communauté afin d'atteindre le niveau d'infection actuel. Les mesures sanitaires et la vaccination sont nos armes contre ce virus qui a changé nos vies dans les derniers mois, continuons nos efforts collectifs », lancent conjointement la major Tina Tannous, médecin-chef, le capitaine Cédric Poirier, médecin, et la lieutenant de vaisseau Cynthia Martel, infirmière et officier des opérations à la clinique de Bagotville.

Les diverses mesures telles que le port du masque de procédure et l'hygiène des mains demeurent obligatoires au sein de la clinique du 25 C Svc S FC Bagotville. L'image publiée en haut de

page rappelle les normes qui doivent toujours être respectées au sein de la clinique et qui demeurent la meilleure façon d'éviter la propagation.

Vous avez des symptômes, mais n'êtes pas certain à quel moment contacter la ligne COVID? Si vous avez de la fièvre, de la toux, un mal de gorge, maux de tête inhabituels, difficulté à respirer, perte d'appétit, nausée, vomissement ou diarrhée, vous devez rejoindre la ligne COVID (membres militaires seulement) au courriel suivant bgvinfocovid@forces.gc.ca ou par téléphone au 418-677-4464.

Il est fortement suggéré de privilégier le mode électronique, soyez assuré qu'un membre du personnel infirmier vous contactera dès que possible. À l'envoi d'un courriel à leur boîte générique, vous recevrez un mes-

sage de retour automatique avec toutes les directives à suivre pendant les heures creuses et pour les urgences.

Le personnel civil et les familles doivent quant à eux rejoindre la ligne info santé au 1-877-644-4545.

Suivre les consignes,
ça sauve des vies.

Votre
gouvernement



Se laver
les mains



Garder ses
distances



Tousser dans
son coude



Se protéger
adéquatement



Nettoyer et
désinfecter

Québec



Soutien médical virtuel
pour les familles des militaires.

Vous désirez une façon sûre et efficace d'obtenir des soins de santé courants dans le confort de votre foyer?

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien ci-dessous pour consulter en ligne des médecins de la clinique Maple.

Le service est gratuit pour toutes les personnes à charge des membres des Forces armées canadiennes habitant au Canada.

getmaple.ca/famillemilitaire



The COVID-19 pandemic is not over

Even if the vaccination campaign took place quickly and the response rate was excellent among the base soldiers, the 25th Health Services Center has made a point of recalling over the past few days that the pandemic is not over and the protective measures are still needed.

"As you know, the COVID-19 vaccination campaign was a success at CFB Bagotville. However, with variants, people who are properly vaccinated are still likely to contract and transmit the virus

even though the risks of hospitalization and death are greatly reduced. We would therefore like to remind you of the importance of screening people who have symptoms compatible with COVID-19, even if they are vaccinated," read a press release sent to Le Vortex.

Various measures such as wearing a procedural mask and hand hygiene remain mandatory. The image published at the top of the page recalls the standards that must always be respected and which remain

the best way to prevent the spread.

Do you have symptoms, but not sure when to contact the COVID line? If you have a fever, cough, sore throat, unusual headache, difficulty breathing, loss of appetite, nausea, vomiting or diarrhea, you should join the COVID line (military members only) at the following email bgvinfocovid@forces.gc.ca or by phone at 418-677-4464.

Civilian staff and families should contact the health info line at 1-877-644-4545.

Le caporal-chef Raphaël Marchand s'attaque à une course de 160 km en sentiers

Un défi physique et logistique remarquable

Dans les jours suivant la parution de cet article, le caporal-chef Raphaël Marchand, de 3 ESM, participera à une course en sentiers de 160 km dans la région de Québec, à Mont-Sainte-Anne, dans le cadre du Québec Mega Trail 2021.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Afin de se préparer à ce défi colossal, le cplc Marchand a

complété le 6 juin dernier une course en sentier de 167 km dans le Parc national du Fjord du Saguenay. Il s'était lancé ce défi en compagnie d'un autre coureur de la région.

Ce n'est pas la première fois que le cplc Marchand se donne un défi de cette taille puisque depuis son arrivée à Bagotville en 2014, il a complété plus de 25 ultra-marathons, dont le Québec Méga Trail où il avait réalisé la course de 110 km il y a deux ans, la course de *Whis-*

ler Alpine Meadows de 120 km ainsi que la course *North Face Endurance Run California* de 80 km.

Superviseur de l'atelier de plomberie et chauffage au 3 ESM, le cplc Marchand souligne d'ailleurs à quel point sa chaîne de commandement a soutenu ses efforts au cours de toutes ces années.

Pour lui, s'inscrire à la course de 160 km est l'aboutissement logique de son entraînement des dernières années. « On veut toujours se prouver qu'on peut aller plus loin. Après avoir réussi 50 km, on se dit qu'on peut en faire plus, et c'est comme ça qu'on arrive à ce niveau. Au fil des années, le corps s'adapte à ce genre de distance. Il faut y mettre le temps », explique celui qui s'entraîne avec sa conjointe, elle-même coureuse et kinésiologue.

Lors de la course de ce week-end, il vise à terminer le parcours qui compte plus de 6 500 mètres de dénivelé sur 160 km de sentier en 25 à 30 heures. « Si je suis dans une bonne journée, ce sera autour de vingt-cinq heures, sinon, ça peut prendre jusqu'à trente heures », lance le cplc Marchand, qui rappelle que la gestion d'une telle course est aussi une affaire de logistique.

« Contrairement à un marathon sur route au cours duquel, si on a un problème physique ou



qu'on fait une erreur, on n'a qu'une heure à souffrir, lors de courses hors route, si on oublie sa tuque et que le nuit est froide, on peut se mettre en danger et ne pas être capable de compléter les quinze heures de course qui restent à faire! », image le coureur qui s'est mis à ce sport après avoir d'abord participé à quelques courses à obstacles de type Spartan Races.

« J'ai d'abord fait des courses à obstacles de 20 et 50 km, mais je me suis aperçu que j'aimais beaucoup plus la course que les obstacles. Comme le cadre naturel me plaisait, j'ai déci-

dé de m'essayer à la course en sentiers et je suis devenu accro », explique-t-il.

C'est vers l'âge de 26 ans qu'il s'est mis à la course après avoir participé à de nombreux sports qui n'avaient rien à voir avec la course au cours de sa jeunesse.

En août 2022, il prévoit participer à la CCC 100 km dans les Alpes françaises. Cette course, qui fait partie de la série de courses de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, est considérée comme l'épreuve phare du 100 km au niveau mondial.

A 160 km trail race : a logistic and physical challenge

In the days following the publication of this article, Master Corporal Raphaël Marchand, of 3 MSS, will participate in a 160 km trail race in the Quebec region, in Mont-Sainte-Anne, as part of the Quebec Mega Trail 2021.

In order to prepare for this colossal challenge, MCpl Marchand completed a 167

km trail run on June 6 in the Saguenay Fjord National Park. He had taken on this challenge along with another runner from the region.

Supervisor of the plumbing and heating workshop at 3 MSS, MCpl Marchand emphasizes how much his chain of command has supported his efforts over the years.

During this weekend's race, he aims to complete the course which has more than 6,500 meters of vertical drop over 160 km of trail in 25 to 30 hours.

In August 2022, he plans to participate in the 100 km CCC in the French Alps considered as the flagship event over the 100 km distance at world level.

UNE ASSURANCE QUI VOUS ACCOMPAGNE PARTOUT.

Comptez sur une assurance sans exclusion relativement au risque de guerre et aux passe-temps ou sports dangereux.

Que vous soyez sur la ligne de front ou à la maison, l'assurance vie temporaire de la Financière SISIP répond aux rigueurs de la vie militaire.

Appelez-nous pour étudier vos options.

1-800-267-6681



SISIP.COM

Découvrez la puissance du système anaérobie lactique

Un peu de sucre s'il vous plaît !

Dans cet article, nous traitons du système anaérobie lactique, qui est davantage activé dans des sports ou des activités comme le hockey, la course de 400 mètres ou la musculation.

On se souviendra que le mois dernier, nous avons traité de la puissance et de l'intérêt de la créatine phosphate pour des tâches ou des activités spécifiques à cette filière énergétique. Nous avons aussi indiqué qu'il existe d'autres systèmes qui pourraient être plus adaptés à vos objectifs. En les comprenant mieux, vous saurez donc sur quel système vous concentrer pour optimiser vos entraînements.

Revenons donc au système anaérobie lactique. L'énergie principalement utilisée pour ce système (quinze secondes

à deux minutes d'effort) est connue sous le nom des glucides. Ces derniers sont utilisés sous deux formes, le glucose sanguin et le glycogène musculaire.

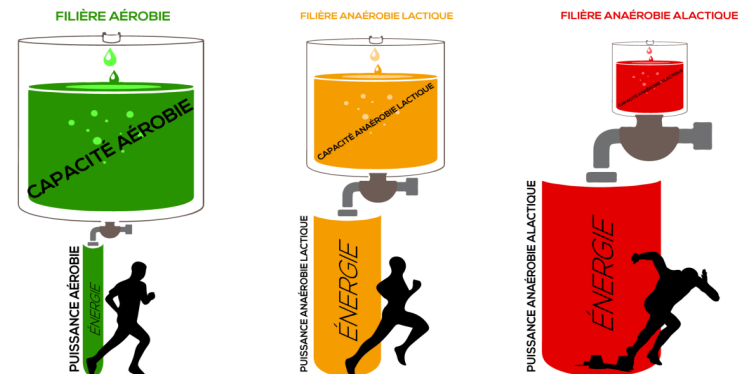
D'une part, le glucose sanguin est surtout libéré lors d'activités intenses de courtes durées (quinze à soixante secondes d'effort), telles qu'un sprint d'une distance de 200 mètres et la course précipitée sur 20 mètres, qui est l'une des composantes du test FORCE.

D'autre part, le glycogène musculaire est, quant à lui, libéré lors d'activités intenses d'une durée entourant soixante secondes à deux minutes d'efforts continus. Par exemple, une période de jeu au hockey ou la composante du lever de sacs de sable du test FORCE font partie des activi-

tés spécifiques au glycogène.

Fait intéressant : le système anaérobie lactique peut travailler en coopération avec les autres filières (anaérobie alactique, aérobie), peu importe l'activité. Le corps peut ainsi avoir de l'énergie adaptée à certaines tâches en réserve pour être utilisée au bon moment. Cette capacité du corps permet donc de s'ajuster lorsqu'il y a des variations de hauteur, des moments d'accélération ou un sprint final d'une course pour battre son temps. Donc, le fait d'avoir des réserves de glucose et de glycogène devient primordial pour performer dans l'ensemble des disciplines.

La meilleure façon d'obtenir de bonnes réserves est une alimentation équilibrée et riche en glucides. L'idéal



pour avoir l'apport en glucides adéquat pour l'action est d'en planifier sa consommation avant l'effort. En effet, dans le cas où notre consommation de glucides n'est pas adéquate, nous arriverions à une baisse de régime jusqu'à potentiellement « frapper un mur » et manquer d'énergie pour terminer l'activité au meilleur de nos capacités. Nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé pour vous aider en ce sens.

Également, avec des entraînements et une planification adaptée à vos objectifs, vous pourrez apprendre à connaître vos capacités tout en évitant d'épuiser vos réserves trop rapidement et vous blesser. Venez nous consulter et profitez-en également pour faire un tour sur notre page Facebook. PSP Bagotville - conditionnement physique & sports pour plus de contenus.

L'équipe du conditionnement physique PSP.

LES ÉCOLES DE LANGUE FRANÇAISE EN ONTARIO

Votre famille est mutée à Ottawa, Kingston, Trenton ou Petawawa?
Il y a une école de langue française près de chez vous!



VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Pour un service personnalisé,
écrivez à militaire@ecolecatholique.ca
ou téléphonez au 613 744-2555 (poste 1)

Inscrivez votre enfant dès maintenant!
ecolecatholique.ca/militaire



Écoles
catholiques
Centre-Est

S L'ACTUALITÉ EN O!



Mention élogieuse de l'ARC

Après une mention élogieuse du 4^e Groupe des services de santé le printemps dernier, c'est maintenant au tour de l'Aviation royale canadienne de reconnaître la contribution exceptionnelle du 25^e Centre des services de santé de Bagotville depuis le début de la pandémie de COVID-19. C'est le commandant de la 3^e Escadre et de la BFC Bagotville qui a remis la Mention élogieuse au nom de l'ARC à la clinique de Bagotville.



Coordonnateur aux sports

Un visage bien connu de ceux qui fréquentent le centre de conditionnement physique de la base, Mathieu Caron, occupe maintenant le poste de coordonnateur aux sports par intérim au sein de l'équipe PSP. Vous pouvez le joindre au poste 7253 ou par courriel au mathieu.caron2@forces.gc.ca



Mess des Rangs Juniors

La cplc Sabrina Vachon est la nouvelle PCAM du Mess des rangs juniors. Depuis son arrivée à Bagotville en 2015, elle a été affectée à la 2^e Escadre, à la section du commandant adjoint de la base et maintenant elle est au 425 ETAC, ce qui lui a permis de rencontrer plusieurs membres du mess. Elle aborde cette nouvelle fonction avec enthousiasme et invite les membres à échanger avec elle et à lui faire part de leurs idées.

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Cpl Gauthier



Cplc Laplante



Capt Nault



Adj Champagne

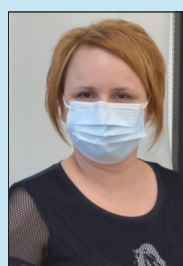


Cplc Rondeau

MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Cplc Noël
CD



Mme Nancy Pilote
15 ans

CRFM BAGOTVILLE | MFRC BAGOTVILLE

Welcome Party
Activité de Bienvenue
CENTRE COMMUNAUTAIRE (CRFM) | COMMUNITY CENTER (MFRC)

Vendredi 27 août
de 15 h à 19 h
Friday, August 27
From 3:00 to 7:00 pm

RENSEIGNEMENTS À VENIR!
INFORMATION COMING!

f CRFM BAGOTVILLE MFRC
WWW.CRFMBAGOTVILLE.COM

CRFM Bagotville MFRC

Morales & Welfare Services | Services Bien-être et moralité

RETENEZ CETTE DATE! SAVE THE DATE!

* Le grade (promotion) ou la décoration (médaille) indiquée devant ou après le nom est celle reçue.
** Les photos non publiées ce mois-ci faute d'espace le seront dans une prochaine édition.

Déploiement en Amérique Centrale

La 2^e Escadre contribue à l'opération CARIBBE

La 2^e Escadre de Bagotville a déployé dix de ses membres du 18 juin au 12 juillet en Amérique Centrale dans le cadre de l'opération CARIBBE. Cette équipe de préparation d'aérodrome (EPA) avait pour objectif d'ouvrir un nouveau théâtre d'opérations.

Fait à noter, l'équipe de la 2^e Escadre comptait cinq femmes sur un total de 13 membres ce qui correspond à plus du tiers (38 %) de l'effectif.

Les membres ont été déployés à bord d'un avion C-17 avec à son bord, pour la toute première fois à l'étranger au sein des FAC, le nouveau système d'abri du quartier général (SAQG). (Voir article du Vortex de juillet 2021)

Ce nouveau système de tente a servi à fournir un abri temporaire aux membres déployés alors qu'il n'y avait pas d'infrastructure de disponible sur place. Cet abri a aussi servi à fournir un lieu de travail temporaire afin de préparer la mission et il continuera à être utilisé comme quartier général pour le reste de la rotation.

En cette période de l'année, le défi principal auquel les membres ont dû faire face est la chaleur et l'humidité intense due au climat. Mais ils ont relevé le défi avec



Depuis plus de 10 ans, l'ARC contribue à l'opération CARIBBE, entre autre par la présence des avions de surveillance Aurora.

brio. Rappelons que l'opération CARIBBE constitue la participation du Canada aux opérations antidrogue renforcées dirigées par les États-Unis dans la mer des Caraïbes et dans l'Est de l'océan Pacifique.

Dans le cadre de cette opération, des navires et des aéronefs des Forces armées cana-

diennes sont déployés dans la région par rotations pour soutenir la mission américaine visant à réprimer la contrebande dans les eaux et l'espace aérien internationaux.

L'opération CARIBBE a commencé en novembre 2006. En octobre 2010, elle a été étendue avec la signature d'un protocole d'entente en-

tre les États-Unis et le Canada qui permet à des équipes de la Garde côtière des États-Unis d'opérer à partir de navires de guerre canadiens.

Au cours des quinze dernières années, les FAC ont contribué à l'interception ou à la saisie de plus de 112 tonnes de cocaïne.

2 Wing contribute to OP CARIBBE

2 Wing Bagotville deployed ten of its personnel from June 18 to July 12 in Central America as part of Operation CARIBBE. The objective of this aerodrome preparation team (APT) was to open a new theater of operations.

Of note, the 2 Wing team consisted of five women out of a total of 13 members, which represents more than a third (38%) of the strength.

The members were deployed aboard a C-17 aircraft with the new Headquarters Shelter System (HQSS) on board for the first time overseas in the CAF. (See July 2021 Vortex article)

This new tent system was

used to provide temporary shelter for deployed members when there was no infrastructure available on site. This shelter was also used to provide a temporary work place to prepare for the mission and will continue to be used as headquarters for the remainder of the rotation.

At this time of year, the main challenge that members have faced is the intense heat and humidity due to the climate. But they rose to the challenge with flying colors.

Recall that Operation CARIBBE constitutes Canada's participation in enhanced US-led anti-drug operations in the Caribbean Sea and the Eastern Pacific Ocean.



A division of CFMWS
Une division des SBMFC

**PLUS DE 70 CHOIX
D'ENTRAÎNEMENT
VIRTUELS À VOTRE PORTÉE!**



**ABONNEZ-VOUS
SERVICES DE BIEN-ÊTRE ET MORAL DES FC**



**invites you
for free**

at Festival St-Honoré dans l'vent

Adult tickets available at SRP desk

- On presentation of the orange SRP card
- Max 1 daily ticket (9 am-5pm) per person per day
- Free entry for children 17 and under (no ticket required)

**20 21 22
AUG 2021**



Saint-Honoré dans l'vent
Inspirer le changement



Des milliers de tubes de crème solaire gratuits

Protégez-vous, l'été n'est pas terminée!

Au cours des derniers jours, la communauté de Bagotville a la chance de bénéficier d'une commandite nationale majeure de la part de l'entreprise Coppertone. La part de Bagotville s'élève à près de 3 000 pots de crème solaire qui seront distribués gratuitement aux membres et à leur famille au cours des prochaines semaines.

Il s'agit de tubes de 177 ml de crème solaire minérale en lotion pour bébé et enfant, mais toute la famille peut en profiter. Le produit est hypoallergène et offre un niveau

de protection de FPS 50, il est sans PABA, parabène, sans colorant, sans parfum ni oxyde de benzène. La crème résiste à l'eau jusqu'à 80 minutes.

«C'est un produit parfait pour des gens actifs comme nous le sommes! Bien entendu, les adultes peuvent aussi l'utiliser! L'équipe PSP le distribuera dans les prochaines semaines localement à Bagotville. Même si l'été est bien entamé, il faut continuer à faire attention à sa santé, car les rayons UV frappent toujours. N'hésitez pas à en pro-



Bagotville a reçu sa part d'une commandite nationale offerte par Coppertone. Près de 3 000 tubes de crème solaire seront distribués gratuitement dans les prochaines semaines.

fiter et à bien crémiser votre famille », lance la gestionnaire adjointe aux PSP de Bagotville, Marjolaine Gratton.

L'équipe PSP distribuera les tubes dans le cadre de ses activités, au sein de ses programmes, et tiendra des kiosques d'information et de distribution à partir de la mi-août.

Restez à l'affût! Si vous avez des questions précises quant à cette « OP SOLAIRE », n'hésitez pas à rejoindre la gestionnaire adjointe des PSP de Bagotville, Marjolaine Grat-

ton par [courriel](#) ou par téléphone au poste 4598.

Coppertone aimerait avoir des photos « en action » lorsque

vous utiliserez cette crème, n'hésitez pas à envoyer vos images au [Facebook PSP Bagotville](#).



Les tubes offerts offrent une protection pour toute la famille. Surveillez les kiosques PSP lors des différentes activités.

INFO-MESS — août 2021

MESS DES OFFICIERS

Jeu 12 — Luncheon, Grand salon (pour emporter)
Jeu 26 — Luncheon, Grand salon (pour emporter)
Dates à confirmer — Café du cmdt de la 2 Ere

Surveillez la page Facebook
pour les dates des activités à venir

MESS DES ADJ/SGTS (Salle Kitty Hawks)

Les activités font relâche
jusqu'en septembre

Surveillez la page Facebook
pour les détails.

MESS DES RANGS JUNIORS

Les activités font relâche
jusqu'en septembre

Surveillez la page Facebook
pour l'horaire des activités et les détails

PROFITEZ DE LA BARN POUR TOUS LES JEUDIS DE 15 H À 18 H.

Summer is not over, don't forget protection

Over the past few days, the community of Bagotville has been fortunate to benefit from major national sponsorship from Coppertone. Bagotville's share amounts to nearly 3,000 tubes of sunscreen that will be distributed free of charge to members and their families over the coming weeks.

These are 177ml tubes of mineral sunscreen lotion for babies and children, but the whole family can enjoy them. The product is hypoallergenic and offers a level of protection of SPF 50. The cream is water resistant for up to 80 minutes.

The PSP team will distribute the tubes as part of their operations, within their programs, and will operate information and distribution kiosks from mid-August.

Stay tuned! If you have specific questions about this "OP SOLAR", do not hesitate to contact the assistant manager of the Bagotville PSPs, Marjolaine Gratton by email or by phone at extension 4598.

Coppertone would love to have 'in action' photos when using this cream, please send your images to the [Facebook PSP Bagotville](#).

Abonnez-vous à la page Facebook du PSP de la BFC Bagotville
www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE/



PROGRAMME **PLEIN AIR** **ÉTÉ**

Accès à la plage

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

Randonnée, plein air et vélo de montagne

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

Cani-rando Les Balades solos 1551, route Tadoussac St-Fulgence 418-542-9499	Course à pied avec chiens		N
	Randonnées de 4 à 5 km		
	Les chiens sont fournis		
	Possibilités de profiter des installations gratuitement après la course : lac et fermette. Lac ensemencé de truites (\$ à la truite).		
	Admission générale	34,49 \$	20 \$
	Réservation via Facebook		

Vélo enduro Mont-Bélu 4885, boul. Grande-Baie Sud, La Baie 418-697-5090	Centre de vélo de montagne		N
	28 juin au 1 ^{er} septembre		
	Mercredi de 16h à 20h		
	Dimanche de 10h à 16h		
	Billet journalier 12 ans et +	20,70 \$	10 \$
	Moins de 12 ans	11,50 \$	5 \$

Le Norvégien 4885 ch. St-Benoît Jonquière 418-546-2344	Vélo de montagne et course en sentiers		N
	Vélo de montagne adulte	10 \$	5 \$
	Vélo étudiant (13 à 24 ans)	6 \$	3 \$
	Course en sentiers	3 \$	1 \$
	www.lenorvegien.ca		
	Remboursement de 25% sur la passe de saison de vélo de montagne. Sur rendez-vous seulement.		

Sentiers panoramiques 1412 ch. de la réserve	PROMOTION UNIQUE		N
	Nous avons 20 bracelets (1 par famille) à donner pour l'accès aux sentiers.	25 \$	Gratuit avec le bracelet.
	Premiers arrivés, premiers servis.		

Aventuriers et cascadeurs

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Saguenay karting Chicoutimi 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	Adulte 15 minutes:	35 \$	20 \$
	Enfant 15 ans et – 15 min.:	22 \$	10 \$

Saguenay paintball Chicoutimi 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	Site extérieur : 4 heures de jeu		
	Demi-journée:	38 \$	20 \$

Saguenay Mini-golf Extreme SPK Chicoutimi 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	<i>Un mini-golf qui se joue dans le noir!</i>		
	16 ans et +	13 \$	6 \$
	15 ans et -	9 \$	4 \$

Laser tag 418-693-3334	Réservation en ligne obligatoire		
	Partie de 15 minutes	10,50 \$	4 \$
	7 ans et plus		

Parc aventure, Cap-Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre		
	Circuit junior / adulte		
	Procédure de réservation en ligne		
	Adulte 18 ans & + (1m80):	50,30 \$	37 \$
	Junior 8 - 17 ans (1m80) :	42,55 \$	27 \$
	Parcours jaune pour les enfant 8 ans & + (1m40) :	22,71 \$	12 \$

Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Fjord en arbre extrême		
	Procédure de réservation en ligne		
	Adulte 18 ans & + :	58,64 \$	47 \$
	Junior 12 - 17 ans (1m80) :	54,04 \$	36 \$

Parc Aventure, Cap Jaseux 418-674-9114 1-888-674-9114	Via Ferrata		
	Procédure de réservation en ligne		
	Adulte 18 ans & + :	49,44 \$	36 \$
	Junior 8 - 17 ans :	41,68 \$	26 \$
	Min.1m50, entre 100 et 220 lbs		
	<i>Retour en tyrolienne non inclus Supplément de 16,10 \$</i>		

Parc Octopus 255, rue Du Quai Desbiens 581-221-2487	Parc aquatique flottant		N
	Arrivez tôt, pas de réservation.		
	Admission générale:	34,49 \$	20 \$

Golf

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Club de golf Le Ricochet Par 3: 418-693-8221	Par 3 (petit terrain éclairé) :	13 \$	6 \$
	Par 4 (gros terrain)		
	Tous les jours sauf jours fériés :	24,75 \$	15 \$
	Par 4 — jours fériés :	24,75 \$	24,75 \$
	<i>(Payable sur place les jours fériés)</i>		
	Champs de pratique :	10 \$	6 \$
	Mini-Putt :	8,50 \$	3 \$
Par 4 : 418-693-8012			

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

Location d'embarcation

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Parc Rivière-du-Moulin (418) 698-3235 ou Rivière-aux-Sables 418-698-3000	Location d'embarcation pour promenade sur la rivière (1 heure) : kayak, canot, pédalo Exclusivité RIVIÈRE-AUX-SABLES Planche à pagaie (paddle board)	POUR LES PASSES ANNUELLES Carte Accès Saguenay obligatoire. Disponible dans les bibliothèques de Saguenay. Gratuite pour résidents. NON-RÉSIDENTS : 50 \$ / 2 ans	
	Kayak, canot, pédalo :	10 \$	3 \$
	Passe annuelle Adulte :	35 \$	15 \$
	Passe annuelle Enfant :	25 \$	8 \$

Magasin de sport du Centre récréatif de la Base 418-677-4000 poste 7498	Canots, kayak, planches à pagaie gonflables GRATUIT Trois planches à pagaie, deux canots et un kayak de plaisance disponibles incluant tout l'équipement de sécurité (vestes, ancre et ensemble d'urgence) Réservation en ligne pour la fin de semaine seulement Vous devez avoir votre propre support de transport.
---	---

Loisirs enfants / famille

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
Parc d'amusement pour enfants			
Mille Lieux de la colline 418-698-7000	2 à 8 ans:	15 \$	6 \$
	9 ans à 13 ans:	12 \$	4 \$
	Adulte 14 ans et +:	6 \$	3 \$
RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE			

Aquafun Hôtel Le Montagnais 418-543-1521	Parc aquatique intérieur Voir les détails au: www.lemontagnais.qc.ca Accès général 3 ans et +:	13 \$	6 \$
--	---	-------	------

Centre d'escalade de blocs			
Beta Crux Chicoutimi 418-590-7598 370, rue Ste-Anne	13 ans et +	19 \$	9 \$
	Étudiant	16,70 \$	5 \$
	12 ans et moins	10,35 \$	3 \$
Souliers non inclus (www.betacrux.ca) Voir site web pour règles en vigueur et procédures			

Activités culturelles et touristiques

Accès et visite guidée			
Zoo de Falardeau	14 ans et + :	20 \$	11 \$
	2 à 13 ans :	12 \$	5 \$
	Moins de 2 ans :	Gratuit	Gratuit
296, Rang 2 418-673-4602	Voir le site web pour les règles en vigueur www.zoodefalardeau.com		

Visite du site			
Village fantôme Val-Jalbert 418-275-3132 www.valjalbert.com	Adulte 17 ans & + :	36 \$	22 \$
	Enfant 6 à 16 ans :	16 \$	9 \$
	Enfant 5 ans et moins :	Gratuit	Gratuit
Téléphonique inclus			
Doit être réservé et payé au comptoir PSL. Vous devez connaître la date de votre visite pour réserver.			

Accès Parc & Spectacle			
Trou de la fée Desbiens 418-346-1242	Adulte 12 ans et +:	24 \$	12 \$
	Enfant 5 à 11 ans:	14 \$	7 \$
	4 ans et moins:	Gratuit	Gratuit
Voir site web pour procédure de réservation www.cavernetroudelafee.ca			

Endroit	Activité	Prix régulier	Tarification PSL
---------	----------	---------------	------------------

Musée du Fjord La Baie 418-697-5077	Adulte 18 ans & + Étudiant 6 ans & + Enfant 5 ans et moins facebook.com/museedufjord	16 \$ 9 \$ Gratuit	8 \$ 4 \$ Gratuit
--	---	--------------------------	-------------------------

Musée de la Défense aérienne de Bagotville 418-677-7159	Accès à toutes les expositions (tablette électronique incluse), comprend aussi la visite de la base. L'accès au musée est GRATUIT pour les militaires et leur famille immédiate sur présentation de la CARTE PSL	Gratuit pour les militaires et leur famille immédiate. Les employés civils et FNP ont accès gratuitement, mais le conjoint (15 \$) et les enfants (9 \$) doivent payer.
--	---	--

La Pulperie Chicoutimi (418) 698-3100	Adulte 18 ans & + Étudiant 18 ans & + Enfant 5 à 17 ans www.pulperie.com	15 \$ 10,50 \$ 7,50 \$	8 \$ 4 \$ 3 \$
--	---	------------------------------	----------------------

N = NOUVEAUTÉ 2021

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

Remboursement sur les passes saisonnières

- Droit d'accès aux sentiers de VTT autorisés:** Un remboursement de 10 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passe annuelle de vélo de montagne au Norvégien:** Un remboursement de 25 % est offert. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous en semaine avec Frédéric Pilote au poste 7563. Avoir en main une photocopie du contrat.
- Passes saisonnières diverses:** Des rabais sont offerts pour différents abonnements saisonniers, même s'ils ne sont pas inscrits au Programme plein air. Les rabais varient d'un endroit à l'autre selon les ententes (jusqu'à 10 %).

Les demandes sont évaluées au cas par cas.
(Les abonnements à une ligue, à un centre de conditionnement physique ou à un cours ou une activité municipale, de même que les terrains de camping ne sont pas acceptés.)

Pour information

Audrey Lecours
poste 7581

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

Partenaire	Description	Rabais
Beta Crux, Chicoutimi 418-590-7598 370 rue Sainte-Anne, Chicoutimi, Québec	Centre d'escalade de bloc Rabais à l'achat d'une passe mensuelle ou annuelle www.betacrux.ca	15 %
Ferme 5 Étoiles, Sacré-Cœur 465 Route 172 W 1-877-236-4551	Kayak de mer, Visite du refuge des animaux sauvages, randonnée à cheval, etc... Visitez le www.ferme5etoiles.com pour le détail des activités.	15 %
Yuzu sushi, Chicoutimi 1446 Blv Talbot 418-543-5522	Rabais sur certaines variétés de sushi en tout temps. Appeler pour connaître les détails www.yuzusushi.ca	À déterminer lors de l'appel

**Valide pour le bateau
La Marjolaine seulement**

Navettes maritimes du Fjord	Pour réserver votre départ appelez au 418-543-7630	10 %
Réservez au 418-697-5053	Mentionner que vous êtes de la BFC Bagotville et que chaque personne possède sa carte PSL. Vous devez avoir votre carte de crédit pour le paiement. www.navettesdufjord.com	À compter du 11 juillet

Quelques règles importantes

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

Billets en vente

du lundi au vendredi de 9 h 30 à 20 h
les samedi et dimanche de 9 h à 14 h 30

N.B. Aucun remboursement de billet ne sera accordé. Les billets non utilisés ou refusés parce que le détenteur n'a pas pu présenter une carte PSL valide ne seront pas remboursés.

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

Chaque personne possédant un billet du programme quel que soit son âge doit présenter sa carte PSL magnétique, à chaque activité offerte dans le cadre du Programme plein air.

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

Pour plus d'information

-Audrey Lecours, gestionnaire des loisirs PSP au poste 7581,
-Comptoir PSL, 418-677-4000 poste 7980.

BARN

**VENEZ SOCIALISER
AVEC VOS COLLÈGUES
AUTOUR D'UN VERRE !**

POUR TOUS

Tous les jeudis



15H À 18H

BÂTIMENT 16

BARN FOR ALL

**COME TO SOCIALIZE
WITH YOUR
COLLEAGUES OVER
A DRINK !**



All Thursday



3 PM TO 6 PM

BAT. 16

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Gérez-vous bien le stress thermique?

C'est enfin l'été, cette belle saison qui nous apporte le soleil et la chaleur tant attendus. Toutefois, l'exposition prolongée à ces conditions apporte son lot de risques si aucune précaution n'est prise.

D'abord, il faut savoir qu'un milieu à température et taux d'humidité élevés augmentent le stress imposé au corps. On appelle stress thermique cette accumulation de chaleur dans l'organisme qui empêche le corps de maintenir une température normale. Jumelé à un effort physique, il peut contribuer à des blessures musculo-squelettiques, causer des coups de chaleur (insolation), de l'épuisement et même la mort.

Rash de chaleur, coup de soleil grave (peau rougeâtre douloureuse ou cloques), début soudain de crampes, épuisement par la chaleur (forte transpiration, pouls faible, nausées et maux de tête) et coup de chaleur (respiration peu profonde et rapide, maux de tête, étourdissements, nausées et confusion) sont des manifestations de stress thermique qui nécessitent une prise d'action immédiate tant chez les adultes que chez les enfants.

Prévenez ces symptômes en ajustant le rythme de travail et les efforts physiques selon les niveaux de chaleur, buvez beaucoup d'eau (toutes les 20 minutes), portez un chapeau, prenez plus de pauses dans un endroit frais et à l'ombre, faites des siestes au besoin, mouillez-vous la nuque pour vous rafraîchir et appliquez de la crème solaire.

D'ailleurs, avez-vous reçu votre crème solaire gratuite offerte par le PSP? Si vous ne l'avez pas encore, contactez l'équipe PSP, qui vous souhaite de passer un bel été en sécurité!

Source: Santé et sécurité : Milieu de travail à température élevée - Canada.ca

Noyades en eau peu profonde

L'équipe PSP reçoit une formation

Dans le cadre de la mise à jour de la Politique sur les sports et la sécurité aquatique, tous les sauveteurs PSP ont reçu une formation liée à l'évanouissement en eau peu profonde.

Chaque année, c'est plus de 400 personnes qui décèdent au Canada par noyade et 140 000 dans le monde. C'est la deuxième cause de décès non intentionnelle chez les enfants et la troisième chez les adultes.

Selon les statistiques, les évanouissements en eau peu profonde sont responsables de 20 % des noyades. Il ne faut pas penser que ce type de noyade s'adresse seulement aux nageurs novices. Les noyades ou quasi-noyades affectent également les nageurs d'élite.

La politique mise à jour en 2019 interdit l'hyperventilation et la rétention répétitive de la respiration pendant les activités de loisirs, de sports et de conditionnement des militaires et de leur famille. L'évanouissement en eau peu profonde est un évanouissement sous l'eau en raison d'un manque d'oxygène au cerveau provoqué par la rétention de la respiration pendant de longues périodes. Sans recours immédiat, un nageur peut se noyer rapidement.

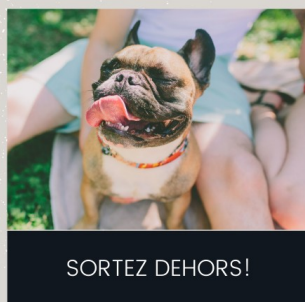
Que ce soit en prenant une grande inspiration forcée ou une série de courtes respirations rapides avant de tenter de retenir sa respiration sous l'eau pendant une période prolongée, ces pratiques perturbent l'équilibre entre l'O₂ et le CO₂ dans l'organ-

me. Ce qui amène le cerveau à croire qu'il n'est pas nécessaire de prendre une respiration et provoque l'évanouissement.

Souvent considéré comme un jeu ou une activité enfantine, les dangers de retenir son souffle sont de plus en plus connus. C'est pourquoi, dans sa mise à jour, les PSP n'autorisent plus ce type d'activités dans les piscines des FAC. Le personnel aquatique est formé en ce sens pour arrêter ce type d'activités et pour sensibiliser les usagers sur les risques.

Nous vous encourageons à nager en toute sécurité en ne retenant pas votre souffle de manière volontaire et surtout d'exercer vos activités aquatiques sous les conseils et la bienveillance des sauveteurs PSP.

AVEZ-VOUS QUELQUES MINUTES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS?



SORTEZ DEHORS!



ÉCOUTEZ UNE FORMATION EN LIGNE



COMMUNIQUEZ AVEC VOS PROCHES

Formations en ligne, ressources et activités disponibles sur connexion FAC



Canada **ARMY** Run  Course de **L'ARMÉE** du Canada

BAGOTVILLE

5km or 10km race - Half Marathon
5km walk - Commander's challenge (team)

Date: September 16th 2021 (7h30-12h30)

Place: BFC Bagotville (details to come)

Information:

gymnase.bagotville@forces.gc.ca



PSPBAGOTCPS



midi DÉ-stresse Horaire

8 juillet

📺 CINÉ: La recette du stress
🌿 Respiration tactique

15 juillet

💡 Les hormones du stress
🌿 Relaxation musculaire

22 juillet

💡 La grille de contrôle personnel
🌿 Méditation

12 août

💡 La gestion du temps/des priorités
🌿 auto-massage

19 août

💡 Agir sur son filtre mental
🌿 Étirements

26 août

💡 Le stress et les émotions
🌿 coloriage

- ✓ De 12h à 13h à la tente modulaire
- ✓ Entrée libre
- ✓ Amenez votre lunch et tapis/couverture

Vous aimez le concept mais n'êtes pas disponibles?
On se déplace dans vos unités sur rendez-vous!

Infos: promosante@ecf.forces.gc.ca



Un petit jeu questionnaire pour vérifier vos connaissances

Connaissez-vous bien votre CRFM ?

Questions

- 1- Qui est la clientèle du CRFM ?
- a. Les militaires qui ont des enfants
 - b. Les conjoint·e·s civil·e·s des militaires
 - c. Les familles des militaires, incluant les parents
 - d. Les vétérans et leurs familles
 - e. Toutes ces réponses
- 2- Où est situé le CRFM ?
- a. Au Centre communautaire, dans le quartier des logements familiaux (PMQ)
 - b. Dans le Quartier général (QG) de la base
 - c. Dans les bureaux du centre récréatif
- 3- Le CRFM offre tous ces services, sauf un. Lequel ?
- a. Garde scolaire
 - b. Aide à l'emploi
 - c. Clinique médicale
 - d. Cours de langues secondes
 - e. Soutien psychosocial
- 4- Le CRFM est :
- a. Une entreprise privée
 - b. Une unité de la Base
 - c. Un OBNL (organisme à but non lucratif)
 - d. Un service gouvernemental
 - e. Une coopérative
- 5- En plus du guide du nouvel arrivant, qui est là pour accompagner et répondre aux questions lors d'un processus d'affectation et d'intégration à Bagotville ?
- a. L'agente de soutien aux mutations
 - b. L'agente des communications et du marketing
 - c. L'agente de soutien aux absences
 - d. Le conseiller familial
 - e. La coordonnatrice de liaison auprès des familles

Réponses

- 1- E
- 2- A
- 3- C Nous offrons tout de même un service d'accompagnement médical pour, entre autres, vous aider à obtenir un médecin de famille plus rapidement.
- 4- C Le CRFM est régi par un comité d'administration, formé d'un président et de membres de la communauté. Vous pouvez d'ailleurs participer à notre prochaine assemblée générale annuelle ! Pour les détails, consultez l'avis de convocation à l'AGA.
- 5- A

How well do You know your MFRC?

Questions

- 1- Who is the MFRC clientele?
- a. Military personnel with children
 - b. Civilian spouses of military personnel
 - c. Military personnel's families, including the parents
 - d. Veterans and their families
 - e. All of the above
- 2- Where is the MFRC located?
- a. At the Community Centre, in the PMQ area
 - b. In the Base Headquarters
 - c. In the Recreation Centre offices
- 3- The MFRC offers all of these services, except one. Which one?
- a. School daycare
 - b. Employment assistance
 - c. Medical clinic
 - d. Second-language courses
 - e. Psychosocial Support
- 4- The MFRC is:
- a. A private company
 - b. A Base unit
 - c. An NPO (non-profit organization)
 - d. A government service
 - e. A cooperative
- 5- In addition to the Newcomer's Guide, who is there to support and answer questions during a posting and integration process in Bagotville?
- a. Posting Support Officer
 - b. Communication and Marketing Officer
 - c. Absence Support Officer
 - d. The Family Counsellor
 - e. Family Liaison Coordinator

Answers

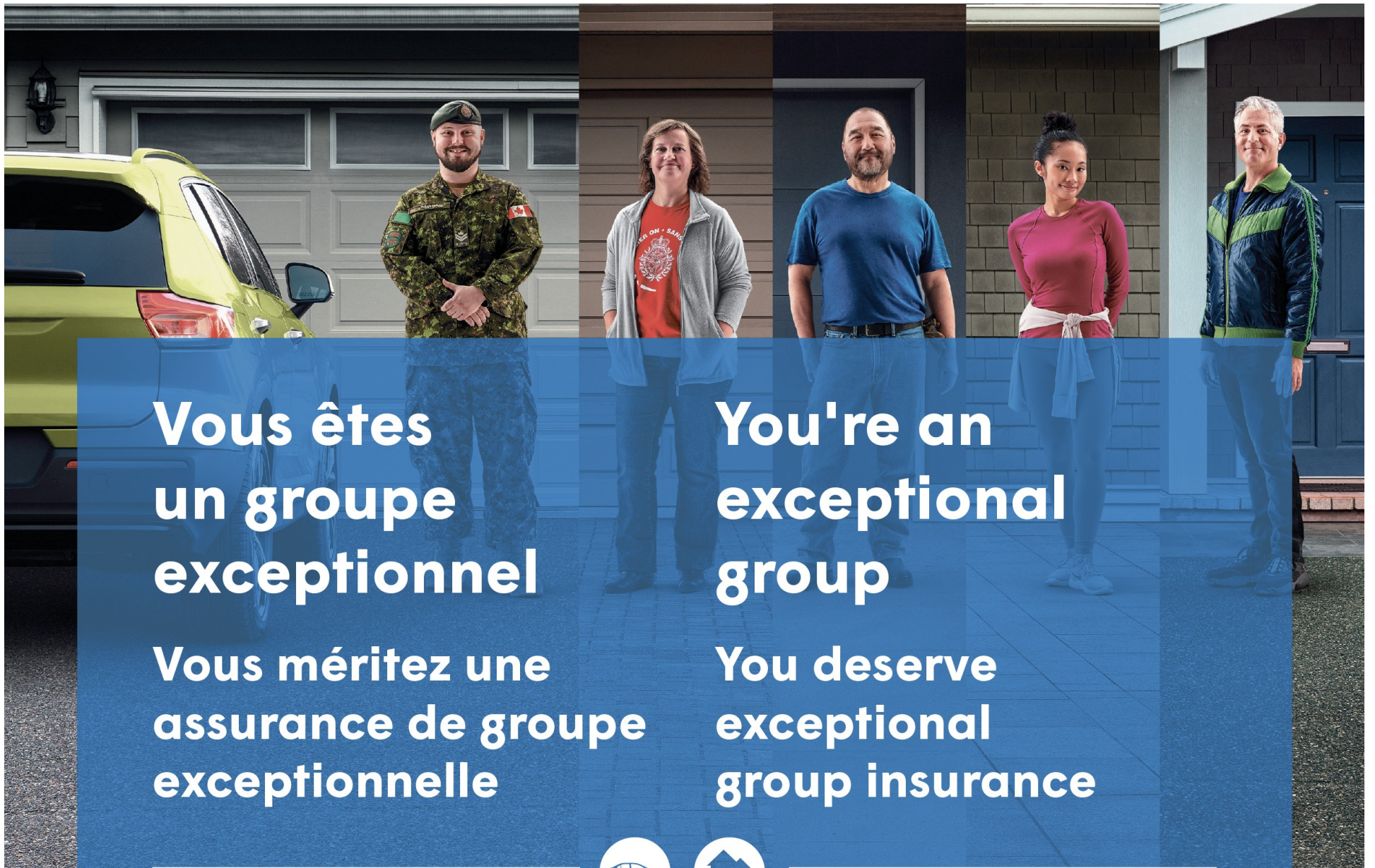
- 1- E
- 2- A
- 3- C - We nonetheless offer a medical assistance service to, among other things, help you get a family doctor more quickly.
- 4- C - The MFRC is governed by an Administrative Committee, made up of a president and members of the community. You can also participate in our next annual general meeting! For details, see the notice of the AGM.
- 5- A

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC

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
ça soulage!



**Vous êtes
un groupe
exceptionnel**

**Vous méritez une
assurance de groupe
exceptionnelle**

**You're an
exceptional
group**

**You deserve
exceptional
group insurance**



- ✓ Service préférentiel
- ✓ Tarifs de groupe exclusifs
- ✓ Protections exclusives aux militaires

- ✓ Preferred service
- ✓ Exclusive group rates
- ✓ Military-exclusive coverage



laPersonnelle

Assureur de groupe auto et habitation

Tarifs de groupe. Service unique.



thePersonal

Home and Auto Group Insurer

Group rates. Preferred service.

Demandez une soumission auto ou habitation
lapersonnelle.com/sbmfc
1 888 476-8737

Get a home or auto quote.
thepersonal.com/cfmws
1-888-476-8737

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. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. L'assurance auto n'est pas offerte au MB, en SK ni en BC, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux, et ne peut être transférée si vous déménagez dans l'une de ces provinces.

The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. in Quebec and The Personal Insurance Company in all other provinces and territories. Certain conditions, limitations and exclusions may apply. The terms and conditions of the coverages described are set out in the insurance policy, which always prevails. 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.