



PHOTO: IMAGERIE BAGOTVILLE - CPLC PICARD



page 2

Le 25^e Centre des services de santé et son personnel honorés...

page 5

Retour d'un technicien en recherche et sauvetage à l'Escadron 439...

page 9

Vent de changement au sein de l'équipe PSP de la BFC Bagotville...

page 10



**PNEUS+
MÉCANIQUE**

Garage

Jean-Pierre Tremblay

1737 boul. Talbot

Chicoutimi

418-545-4455

Maintenant tous les services pour votre auto au même endroit!

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



La Direction de la protection de la santé des Forces, vous connaissez?

Portrait du service de santé publique des FAC

Certains départements du ministère de la Défense nationale sont plus discrets que d'autres. Il arrive même parfois qu'ils ne soient connus que de quelques initiés. C'est sûrement l'image que plusieurs ont de la Direction de la protection de la santé des Forces (DPSF) du Groupe des Services de santé des FAC. Il s'agit en quelque sorte de l'équivalent militaire de la direction de la santé publique pour les autorités civiles.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Évidemment, comme pour son équivalent civil, la DPSF a pris un rôle prépondérant depuis l'émergence du nouveau coronavirus SRAS-CoV-19, mieux connu sous le nom de COVID-19.

Depuis le début de cette pandémie, la DPSF a grandement participé à la sur-



La Direction de la protection de la santé des Forces fait partie du Groupe des services de santé des FAC.

veillance de la santé, au suivi des épidémies, à l'élaboration de politiques, à la fourniture d'orientations et de conseils fondés sur des données probantes, à la liaison avec d'autres organismes de santé publique nationaux, provinciaux et territoriaux, municipaux et internationaux, et à la garantie de la sécurité environnementale des membres des FAC.

Un nombre impressionnant de mesures ont été prises au sein des Forces armées canadiennes depuis l'annonce de la pandémie en mars 2020. Ces mesures ont été fortement influencées par les experts de la DPSF.

Qu'on pense entre autres à l'augmentation du suivi et de la surveillance du personnel des FAC à l'étranger ou aux modifications apportées au calendrier des opérations, aux changements du nombre de personnes déployées, à la durée des déploiements pour limiter les risques d'exposition à la maladie, à la mise en place de lieux de quarantaines avant et après les déploiements, les mesures adoptées sont si nombreuses qu'il est impossible d'en faire ici la liste.

D'autres initiatives ont peut-être moins d'impact sur les opérations quotidiennes, mais n'en sont pas moins importantes pour atteindre l'objectif ultime de la DPSF qui est de maintenir l'état de préparation et de disponibilité opérationnelle des FAC pour qu'elles puissent répondre aux urgences en cas de besoin tout en protégeant la santé de ses membres.

Ainsi les différents services ont été mis à contribution à tous les niveaux pour y arriver. Les membres de l'initiative « Énergiser les Forces » de la Direction de la promotion de la santé ont participé à la promotion de saines habitudes de vie et à la prestation de conseils cliniques. Par exemple, en incitant les membres à l'abandon du tabac, un facteur de risque aggravant de la COVID-19. Des membres de ce service ont aussi participé à la mise en œuvre des processus de suivi de contact pour les membres des FAC infectés.

La Section d'hygiène du travail et de l'environnement ont aussi mis la main à

la pâte en élaborant des mesures d'hygiène adaptées aux différentes sections et ont augmenté leur vigilance pour assurer le bon fonctionnement des systèmes de ventilation et la protection de l'eau potable.

Cette section a aussi procédé à des études sur les équipements de protection individuels (respirateurs médicaux et industriels, utilisation et réutilisation des masques N95, etc.)

La Direction de la protection de la santé des Forces a aussi contribué au déploiement de l'opération LASER et à la mise en œuvre de l'opération GLOBE qui visait à rapatrier les citoyens cana-

diens à l'étranger au début de la pandémie.

Comme la DPSF agit au plan national, la participation des directions locales au sein des différentes bases des FAC était indispensable à la mise en place des différentes mesures de protection et de suivi. À Bagotville, des centaines de personnes sont impliquées de près ou de loin dans l'élaboration et la mise en place de ces mesures.

Évidemment, le travail n'est pas terminé, mais le début de la vaccination au sein du personnel des FAC est une étape importante vers un retour à la normale progressif.

Do you know the DFHP?

Some departments of the Ministry of National Defense are more discreet than others. Sometimes they are even known to only a few insiders. Surely that's the image many have of the Directorate of Forces Health Protection (DFHP) of the CAF Health Services Group. It is somewhat of the military equivalent of directing public health to civilian authorities.

Obviously, as with its civilian equivalent, the DFHP has taken on a leading role since the emergence of the new coronavirus SARS-CoV-19, better known as COVID-19.

Since the onset of this pandemic, the DFHP has been heavily involved in health surveillance, epidemic monitoring, policy development, provision of evidence-based guidance and advice, liaison with other national, provincial and territorial, municipal and international public health organizations, and ensuring the environmental safety of CAF members.

An impressive number of measures have been taken within the Canadian Armed Forces since the announcement of the pandemic in March 2020. These measures have been strongly influenced by experts at the DFHP.

Whether we think of the increase in monitoring and oversight of CAF personnel overseas or changes in the schedule of operations, changes in the number of people deployed, the length of deployments to limit risks, exposure to disease, the establishment of quarantine sites before and after deployments, the measures adopted are so numerous that it is impossible to list them here.

Other initiatives may have less impact on day-to-day operations, but are nonetheless important to achieving the ultimate goal of the DFHP which is to maintain the CAF's readiness and readiness for that they can respond to emergencies when needed while protecting the health of its members.

Le VORTEX de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la Base des Forces canadiennes de Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant de la BFC Bagotville ou de l'équipe du journal.

Éditeur en chef :
Lcol 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 au www.facebook.com/VortexBagotville et sur pressreader.com

Prochaine publication: 11 mars 2021
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 2 mars

Le personnel des services de santé reçoit les premières doses

Début de la vaccination à Bagotville

Le 27 janvier dernier, le 25^e Centre des services de santé des FAC à Bagotville a amorcé la vaccination contre la COVID-19 au sein de son équipe militaire médicale. Certains membres du personnel civil ont aussi reçu la vaccination dans les établissements civils de la région.

Ce n'est évidemment que le début, mais la cheffe du département de santé communautaire et de l'immunisation à la clinique médicale, Julie Tremblay, se dit convaincue que le processus qui s'est amorcé au cours des derniers jours prendra de l'ampleur très rapidement.

Mme Tremblay souligne du



même souffle que la vaccination est le moyen le plus efficace et le plus sûr de limiter les ravages de la COVID-19. « Selon les études, le vaccin contre la COVID-19 est efficace et sécuritaire pour les adultes. Nous vous encourageons à vous faire vacciner

sera rendue disponible lors de cette future communication », explique Julie Tremblay.

La vaccination du personnel militaire étant aussi soumise

aux fluctuations du nombre de doses de vaccin disponibles, il n'est pas possible pour le moment d'établir un calendrier précis pour cette vaccination massive à Bagotville.

Les membres des Forces armées canadiennes font cependant partie du personnel prioritaire au niveau national en raison du soutien important qu'ils peuvent apporter en cas de crise.

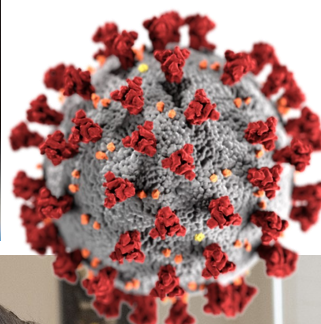


PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Les premiers vaccins de l'entreprise Moderna contre la COVID-19 ont été administrés le 27 janvier au personnel médical de la clinique de la BFC Bagotville.

Start of vaccination in Bagotville

On January 27, the 25th Health Services Center CFB Bagotville began vaccination against COVID-19 within its military medical team. Some civilian staff have also received immunizations at civilian facilities in the region.

This is obviously only the beginning, but the head of the community health and immunization department at the medical clinic, Julie Tremblay, says she is convinced that the process that has begun over the past few days will take some time. scale very quickly.

Ms. Tremblay also emphasizes that vaccination is the most effective and safest way to limit the devastation of COVID-19. "Studies show that the COVID-19 vaccine is effective and safe for adults. We encourage you to get vaccinated so that you can finally stop this pandemic that is currently affecting us. We do it for ourselves, we do it for the community! She says.

In the coming weeks, instructions will be issued to extend vaccination to all military personnel. "Within the next few months, we hope to start mass vaccination while respecting the instructions of public health and the Directorate of Health Protection of the Force (DPSF). At this time, it is not necessary to make an appointment. The mass vaccination will be announced shortly and the procedure for appointments will be made available during this future communication," explains Julie Tremblay.

As the vaccination of military personnel is also subject to fluctuations in the number of vaccine doses available, it is not possible at this time to establish a precise schedule for this mass vaccination in Bagotville.

Members of the Canadian Armed Forces, however, are priority personnel at the national level because of the important support they can provide in a crisis.

afin de pouvoir enfin enrayer cette pandémie qui nous touche actuellement. On le fait pour soi, on le fait pour la communauté! », lance-t-elle.

Au cours des prochaines semaines, des consignes seront émises afin d'élargir la vaccination à l'ensemble du personnel militaire. « D'ici les prochains mois, nous espérons commencer la vaccination de masse tout en respectant les consignes de la santé publique et de la Direction de la protection de la santé de la Force (DPSF). Pour le moment, il n'est pas requis de prendre rendez-vous. La vaccination de masse sera annoncée d'ici peu et la manière de procéder pour les rendez-vous





HOCKEY 4X4

PATINOIRE EXTÉRIEURE

À PARTIR DU 9 FÉVRIER 2021
LUNDI AU JEUDI: 16H - 18H

PENDANT CETTE PÉRIODE, LE PATINAGE LIBRE NE SERA PAS PERMIS SUR LA PATINOIRE

MESURES PARTICULIÈRES

MAXIMUM 8 PERSONNES
PORT DU MASQUE EN TOUT TEMPS
LE PORT DE L'ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ EST RECOMMANDÉ
MEMBRES DE LA BFC BAGOTVILLE SEULEMENT



RESPECTEZ LES CONSIGNES DE PROTECTION!

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

Février! Un mois bien rempli



Après le retour des fêtes, nous sommes tous à nouveau dans la routine travail et restrictions de la COVID-19. Heureusement, vous avez sûrement remarqué que le nombre de nouveaux cas de coronavirus dans la région a drastiquement chuté lors des derniers mois. Avec environ 1-2 cas par jour dans la région présentement, le nombre de cas actifs continue de descendre rapidement de jour en jour. Je voudrais vous féliciter pour cette belle réussite. Grâce à votre discipline et à votre professionnalisme,

Par Col. Normand Gagné
Commandant de la 3^e Escadre
et de la BFC Bagotville

me, nous avons réussi à aplatir la courbe et à faire en sorte que le Saguenay-Lac-Saint-Jean soit l'une des premières régions à revenir en zone orange alors qu'elle a été la pire région au Canada pendant quelques jours l'automne passé. Cependant, il ne faut pas oublier que la situation est encore très active et qu'il est vital de continuer de suivre les directives de la santé publique afin de ne pas retourner en zone rouge.

Nous avons commencé la campagne de vaccination contre la COVID-19 chez nos militaires. Présentement en phase 1, la vaccination est offerte seulement au personnel médical en proximité potentielle avec des patients infectés. Ensuite viendra la phase 2 comprenant les membres avec des problèmes médicaux, suivie par la phase 3 pour tous les membres nécessaires aux opérations (NORAD, déploiements, etc.) Puis enfin, la phase 4 où le reste des membres de la base se verra offrir le vaccin. Je vous demande d'être patients avec l'incertitude de la livraison, le vaccin sera disponible pour les personnes qui désirent le recevoir.

Avec les assouplissements de la santé publique, nous avons pu rouvrir certains services sur la Base. La piscine, les installations sportives, le Canex et le Tim Horton sont ouverts et offrent plus de services. Je réitère qu'il est obligatoire pour tous les membres fréquentant ces installations de suivre les mesures de distanciation physique, le port du masque et le lavage des mains.

Dans le même ordre d'idée, nous avons la semaine de relâche qui approche rapidement. N'oubliez pas de vous informer sur les restrictions de voyage entre les régions et provinces. Les règlements changent rapidement et c'est de votre devoir de suivre ces changements potentiels régulièrement.

Ces voyages incluent également les HHT, les DIT et les déménagements qui arrivent à grands pas. La saison des mutations se fera alors que des mesures sanitaires strictes sont toujours en place, n'oubliez pas que vous vous devrez de les respecter. La dernière chose que nous voulons c'est que les militaires deviennent un vecteur de propagation de la COVID-19 au travers des communautés canadiennes.

J'aimerais souligner le retour final de notre déploiement en Roumanie. Le 9 février, le dernier groupe déployé est revenu au Canada. Cette opération fut un succès grâce aux gens qui ont participé à la préparation/formation, à l'arrière-garde et à ceux qui ont déployé. Un très bon travail d'équipe de toute la Base et un lien étroit entre la 2^e et 3^e Escadres.

En juin nous avons notre fameux SAIB. Il aurait été facile pour nous d'annuler l'édition 2021, cependant ce n'était pas notre désir. Nous croyons qu'il est important de tenir une édition même en temps de pandémie, car nous voulons remonter le moral et donner l'espoir d'un retour à une normalité dans la région. De plus, le SAIB 2021 ne demandera pas autant de ressources humaines de notre part, étant donné qu'il s'agira principalement de survols au-dessus de la région et de certaines villes du Québec. Ceux qui ne travaillent pas pourront donc en profiter au même niveau que les citoyens du Saguenay!

En plus, ce sera un bon prélude pour le meilleur film du 21^e siècle qui sortira le 2 juillet : « TOP GUN : Maverick »!

Sur ce, continuez le bon travail et dites-vous que la campagne de vaccination continue de nous rapprocher d'un retour à la normale.



PATINAGE LIBRE

À PARTIR DU 12 FÉVRIER 2021

ARÉNA

VENDREDI: 18H30 - 20H30
SAMEDI: 14H - 16H
DIMANCHE: 14H - 16H

MESURES PARTICULIÈRES
MAXIMUM 25 PERSONNES
PORT DU MASQUE EN TOUT TEMPS
MEMBRES DE LA BFC BAGOTVILLE
SEULEMENT, SUR PRÉSENTATION DE
LA CARTE ORANGE PSL





De petits pas réguliers vers une retraite confortable.

Parlez-nous de votre plan pour épargner facilement.
1-800-267-6681

Les fonds mutuels sont offerts par l'intermédiaire de FundEX Investments INC.



L'équipe de la clinique de Bagotville se distingue

Le 25^e Centre des services de santé honoré

À l'instar du personnel médical civil, celui du 25^e Centre des services de santé de la BFC Bagotville a été fortement mis à contribution depuis le début de la pandémie de COVID-19, il y a bientôt un an.

Malgré les nombreux besoins liés à la mise en place de mesures spécifiques à la limitation de la propagation de la pandémie, l'équipe de la clinique de Bagotville a réussi à maintenir son soutien à de nombreuses missions.

Ce dynamisme et ce professionnalisme ont été reconnus au cours des dernières semaines, alors que le commandement du 4^e Groupe des services de santé des FAC a remis une mention élogieuse au 25^e Centre de services de santé de Bagotville.

Dans le texte qui accompagne cette mention élogieuse, on peut lire que « Pendant la pandémie, le 25^e Centre des Services de santé des FC a maintenu tous les besoins du NORAD tout en soutenant les déploiements dans l'op GLOBE, l'op RÉASSURANCE, l'op CALUMET, l'op PRÉSENCE, l'op IMPACT, l'op ILLUMINATION et a réalisé environ 400 GAD (groupe d'aide au déploiement). La clinique a déployé six membres à l'op LASER et a fourni trois médecins à la 3^e Escadre. La clinique a mis en place une ligne INFO-COVID et une clinique de dépistage, et a augmenté la disponibilité pour la parade des malades de 5 à 7 jours par semaine. L'équipe de la clinique a fait preuve de la plus grande flexibilité, agilité et ingéniosité ».

Des membres de la clinique de Bagotville ont aussi reçu des mentions à titre individuel.

Ainsi, la capitaine Myriam Moreau a reçu une mention élogieuse du Chef d'état-major de la Défense (CEMD) pour sa participation à l'opération LASER.



La capitaine Myriam Moreau, infirmière à la clinique de Bagotville, a reçu une Mention élogieuse du chef d'état-major de la Défense pour son travail dans un CHSLD de Montréal lors de la première vague de la pandémie de COVID-19.

De mai à juin 2020, la capitaine Moreau a été déployée comme infirmière et chef d'équipe à deux centres d'hébergement et soins de longue durée dans la région de Montréal. Le CEMD souligne ainsi : « Son haut niveau d'expertise médicale et son sens de l'initiative hors pair qui lui ont permis d'apporter des changements significatifs et durables. Ces améliorations ont permis aux

centres de faire une transition vers une situation d'autonomie, d'arrêter la propagation du virus et d'instaurer des pratiques médicales efficaces visant à améliorer la qualité des soins. Le dévouement et le professionnalisme exceptionnels de la capitaine Moreau ont fait grand honneur aux Forces armées canadiennes », peut-on lire sur le certificat honorifique.



M. Luc Ouellet et le major Alexandre Ross ont tous les deux été honorés d'une Mention élogieuse du commandement du 4^e Groupe des services de santé des FAC.

Dans la foulée, le commandement du 4^e Groupe des services de santé a aussi souligné le travail de deux autres membres de la clinique.

Le major Alexandre Ross a reçu une mention élogieuse en reconnaissance de sa contribution remarquable à la communauté militaire de Bagotville en temps de pandémie en tant que médecin-chef intérimaire. « Il a démontré sans équivoque ses qualités de gestionnaire dans l'exercice de ses fonctions, notamment en supportant les chaînes de commandement de tous les niveaux de la BFC Bagotville, ce qui a indubitablement contribué au maintien des opérations et à la protection de la force », souligne le commandant du 4^e Groupe des services de santé.

De son côté, M. Luc Ouellet, un membre des services administratifs de la clinique, a

lui aussi reçu une mention élogieuse pour « son professionnalisme, son implication et son dévouement, qui ont contribué activement au maintien opérationnel des services de santé de la BFC Bagotville. Les efforts déployés dans différents dossiers administratifs et financiers ont permis au secteur clinique de se concentrer sur les soins aux patients et ont contribué à envoyer des militaires sur OP LASER », mentionne le document.

Alors que ce vent de reconnaissance souffle sur la clinique médicale de la BFC Bagotville et son personnel, ceux-ci s'apprêtent à relever le défi de la vaccination contre la COVID-19. Un nouvel effort qui mettra une fois de plus à contribution le savoir-faire et le professionnalisme des équipes médicales et administratives de la clinique.

Bagotville medical clinic honored

Like civilian medical personnel, those at CFB Bagotville's 25th Health Services Center have been heavily involved since the start of the COVID-19 pandemic almost a year ago.

This dynamism and professionalism have been recognized in recent weeks, as the Commander of the 4th CAF Health Services Group presented a commendation to the 25th Bagotville Health Services Center.

Members of the Bagotville clinic also received individual mentions.

Thus, Captain Myriam Moreau received a commendation from the Chief of the Defense Staff (CDS) for her participation in OP LASER. From May to June 2020, Captain Moreau was deployed as a nurse and team leader to two residential and long-term health care centers in the Montreal region.

In the process, the command of the 4th Health Services Group also highlighted the work of two other members of the clinic.

Major Alexandre Ross received a Commendation in recognition of his outstanding contribution to the Bagotville military community during a pandemic as Acting Surgeon General.

For his part, Mr. Luc Ouellet, a member of the administrative services of the clinic, also received a commendation for his professionalism, involvement and dedication.

As this wind of recognition blows over the CFB Bagotville medical clinic and its staff, they prepare to take up the challenge of vaccination against COVID-19. A new effort that will once again draw on the know-how and professionalism of the clinic's medical and administrative teams.

L'Association des Amputés de guerre soutient des jeunes de partout au Canada

Distribution des plaques porte-clés 2021

Dans les prochains jours, les résidents de la région de Saguenay-Lac-Saint-Jean recevront leurs plaques porte-clés 2021 de l'Association des Amputés de guerre. Depuis que l'association a envoyé ses premières plaques porte-clés, il y a 75 ans, la participation du public au Service des plaques porte-clés en a fait un succès.

Ce soutien permet de financer les programmes de l'association, destinés notamment aux enfants amputés, dont Laurence Arsenault, une jeune résidente de l'arrondissement de Chicoutimi.

Laurence, âgée de 6 ans, a une amputation congénitale au bras gauche. Elle est inscrite au Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS), lequel of-

fre de l'aide financière pour l'achat de membres artificiels et du soutien moral.

Le Service des plaques porte-clés a été créé en 1946 afin que les vétérans amputés qui revenaient au pays puissent non seulement travailler, mais aussi fournir un service utile à la population.

Les fonds générés permettaient ainsi de financer les divers programmes de l'association. Le Service des plaques porte-clés continue aujourd'hui à fournir de l'emploi à des personnes amputées ou ayant d'autres handicaps. Depuis sa création, il a retourné plus de 1,5 million de trousseaux de clés perdus à leurs propriétaires.

Chaque plaque porte-clés a

son propre numéro à code confidentiel. Si quelqu'un perd ses clés, la personne qui les trouvera n'aura qu'à composer le numéro de téléphone sans frais qui figure au dos de la plaque, ou à déposer les clés dans une boîte aux lettres, et elles seront retournées à leur propriétaire gratuitement par service de messagerie.

L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune subvention gouvernementale. Ses programmes existent grâce à l'appui du public envers le Service des plaques porte-clés.

Pour plus d'information ou pour commander des plaques porte-clés, visitez le site internet de l'Association au amputesdeguerre.ca ou composez gratuitement le 1 800 250-3030.



Laurence, 6 ans, est l'une des participantes au programme Les Vainqueurs dans la région.

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!



N°1
en
province

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

Quelques conseils pour votre confort en télétravail

La pandémie a forcé plusieurs travailleurs à recourir au télétravail. Prenez le temps d'aménager votre espace de travail de manière efficace, même à domicile.

Collaboration spéciale
M. Gaétan Lizotte
Officier de sécurité gén. adj.

L'usage statique et prolongé de l'ordinateur peut engendrer des malaises et des troubles musculosquelettiques. Les conseils qui suivent permettent de maintenir un bon équilibre entre les limites de votre corps et les besoins liés à votre tâche.

Posture de référence d'un poste informatisé

- pieds posés à plat à un angle de 90°;
- jambes parallèles au sol et genoux à 90°;
- dos appuyé et angle à la hanche de 90 à 110°;
- au clavier, avant-bras paral-

- lèles au sol et coudes près du corps;
- épaules relâchées, mains alignées aux avant-bras et poignets droits;
- tête droite alignée au tronc.

Afin de garder la tête droite, le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux à une distance d'un bras et légèrement incliné vers l'arrière.

La profondeur du siège doit permettre de supporter la cuisse sans coincer l'arrière du genou. Il doit y avoir un léger espace entre le rebord du siège et l'arrière des genoux.

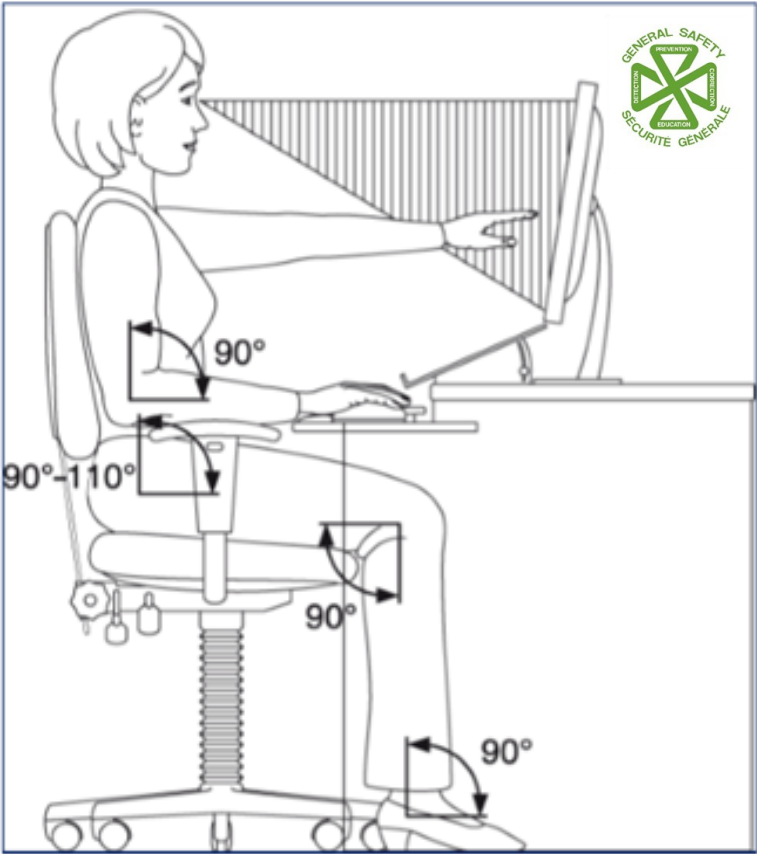
Le dossier doit supporter le creux du dos (courbure naturelle) et être légèrement incliné vers l'arrière. Ainsi le poids du haut du corps est partiellement transféré sur le dossier.

Réglez la hauteur et l'espace-ment des accoudoirs pour que les bras soient parallèles au

tronc et les épaules relâchées. Les accoudoirs ne doivent pas empêcher de s'approcher des surfaces de travail ni gêner le mouvement des avant-bras lors de la saisie de données. Des accoudoirs bien ajustés permettent de supporter le poids des membres supérieurs.

Si vous utilisez un portable, surélevez-le avec des livres ou une boîte afin que l'écran soit à une hauteur plus convenable. Ajoutez un écran supplémentaire, une souris et un clavier pour avoir un poste de travail acceptable. Tous ces équipements vous seront prêtés par votre unité en période de télétravail.

Finalement, l'organisation de vos tâches doit vous permettre de bouger régulièrement. Prenez des pauses et faites les exercices recommandés dans le « Guide du MDN et des FC sur l'ergonomie au bureau », disponible sur notre page du bureau de sécurité de la base.



How to organize your home office

The pandemic has forced several workers stay at home for work. Prolonged static use of the computer can cause discomfort and musculoskeletal disorders. The following tips help you maintain a good balance between your body's limitations and the needs of your task.

Reference posture of a computerized workstation

- feet laid flat at an angle of 90°;
- legs parallel to the ground and knees at 90°;
- supported back and hip angle of 90°to 110°;
- on the keyboard, forearms parallel to the floor and elbows close to the body;
- relaxed shoulders, hands aligned with forearms and wrists straight;
- straight head aligned with the trunk.

In order to keep your head upright, the top of the screen should be at eye level an arm's length away

and tilted slightly back. The depth of the seat should allow the thigh to be supported without jamming the back of the knee. There should be a slight gap between the edge of the seat and the back of the knees.

The backrest should support the hollow of the back (natural curvature) and be tilted slightly back.

Adjust the height and spacing of the armrests so that the arms are parallel to the trunk and the shoulders relaxed. Armrests should not obstruct approach to work surfaces.

If you're using a laptop, elevate it with books or a box so the screen is at a more convenient height.

Finally, the organization of your tasks should allow you to move regularly. "DND / CF Guide to Ergonomics in the Office", available on our Base Security Office page.

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

L'exercice physique apporte bien plus que de beaux muscles!

Un coup de pouce à votre système immunitaire

Notre système immunitaire est l'arme principale qui combat les infections et les maladies qui peuvent se manifester tout au long de notre vie. Pour la plupart, la pandémie aura su mettre nos défenses ainsi que notre santé mentale à l'épreuve et changer nos comportements vers un mode de vie plus sédentaire. Saviez-vous qu'un truc simple et efficace est de maintenir un bon niveau d'activité physique? Vous pourriez de ce fait optimiser votre système immunitaire en réponse à la maladie. Nous vous expliquons dans cet article pourquoi et comment faire.

Collaboration spéciale
Michael Cyr
PSP Bagotville

Nous savons depuis plusieurs années que l'activité physique améliore la qualité de vie des personnes souffrant d'une maladie telle que le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires. On voit essentiellement une réduction des risques cardiovasculaires, une réduction de la pression systolique (premier chiffre) et diastolique (deuxième chiffre) ainsi qu'une réponse positive au syndrome métabolique et une meilleure sensibilité à l'insuline. Ces bénéfices sont autant pertinents pour l'adulte en santé que pour celui avec

un risque plus élevé. Il est intéressant de noter que suite à une vaccination, la personne active aura une meilleure réponse au traitement qu'une personne sédentaire.

Nous savons également qu'un niveau de stress élevé à long terme crée un déséquilibre entre le cortisol (hormone du stress) et les autres hormones. Cela réduit notre système immunitaire et nous rend plus vulnérable aux infections. La pandémie n'aide pas en ce sens, car nous sommes continuellement plongés dans une situation stressante depuis plusieurs mois. Le fait de bouger permet entre autres de balancer ce déséquilibre et de mieux gérer la situation.

Comment faire

Il est important de doser adéquatement le niveau d'activité physique afin d'obtenir des résultats. Par exemple, si vous effectuez des activités trop intenses, le système immunitaire ne saura réagir adéquatement. En effet, lorsque mal planifiées ou effectuées trop souvent dans une semaine, les séances d'exercices d'intensité élevées (courir de longues distances, crossfit, triathlon) peuvent provoquer une réduction de la réponse immunitaire. De ce fait, on augmente le risque d'infection. Par contre, bien géré, ce



type de séance s'avère bénéfique sur la réduction des symptômes en lien avec la dépression.

À contrepartie, les activités allant de légères à modérées (marche, musculation traditionnelle, courir de courtes distances) sont à prioriser dans la situation actuelle et offrent un meilleur impact autant physique que psychologique. C'est d'autant plus

important, car en étant confiné à la maison, on se retrouve avec moins d'équipement et le milieu n'est pas nécessairement propice à l'entraînement.

Pour vous aider et vous motiver, nous vous recommandons de faire appel aux services d'entraînements personnalisés de l'équipe PSP, pour ce faire, visitez la page [Facebook PSP Bagotville](#) et cli-

quez sur le bouton demander un programme.

Vous pouvez également contacter les entraîneurs par courriel sur gymnase.bagotville@forces.gc.ca Vous trouverez également des vidéos d'entraînements virtuels sur la chaîne [YouTube SBMFC](#) nationale ainsi que du contenu sur les pages [Facebook](#) et [Instagram](#) des PSP de Bagotville.

Physical activities to help your immune system

Our immune system is the main weapon that fights infections and diseases that can manifest throughout our lives. For the most part, the pandemic will have put our defenses and our mental health to the test and changed our behavior towards a more sedentary lifestyle. Did you know that a simple and effective trick is to maintain a good level of physical activity? You may therefore optimize your immune system in response to the disease.

It is interesting to note that following vaccination, the active person will have a better response to treatment than a sedentary person.

We also know that long-term high stress levels create

an imbalance between cortisol (the stress hormone) and other hormones. This lowers our immune system and makes us more vulnerable to infections. The pandemic does not help in that sense, as we have been continuously in a stressful situation for several months.

The fact of moving makes it possible, among other things, to balance this imbalance and to better manage the situation.

It is important to properly measure the level of physical activity in order to get results. For example, if you carry out activities that are too intense, the immune system will not be able to respond adequately.

On the other hand, activities

ranging from light to moderate (walking, traditional weight training, running short distances) should be given priority in the current situation and offer a better impact, both physical and psychological.

To help and motivate you, we recommend that you use the personalized training services of the PSP team, to do so, visit the PSP Bagotville Facebook page and click on the request a program button.

You can also contact the coaches by email at gymnase.bagotville@forces.gc.ca a You will also find virtual training videos on the national CFMWS YouTube channel as well as content on the Bagotville PSP Facebook and Instagram pages.

CANCER SAGUENAY

SOYONS PLUS FORTS QUE LE CANCER

PLUS DE 25 SERVICES GRATUITS

Un technicien en recherche et sauvetage à l'Esc 439

Collaboration spéciale
Slt Luc Achard
Escadron 439

Cette année, une position de réserviste en classe A s'est ouverte au sein de l'Escadron 439. C'est un technicien bien connu au 439 qui a été choisi pour combler cette position. Il s'agit du ser-

Le commandant adjoint de l'escadron, le capitaine Alain Tanguay, s'est dit très heureux de ce retour d'un technicien en recherche et sauvetage au sein de son escadron. « On avait besoin



PHOTO D'ARCHIVES ESC 439

d'un tel niveau d'expérience afin de nous aider à solidifier les compétences acquises par les techniciens médicaux. Cette occasion de recevoir à nouveau Dom est ce qu'il nous fallait », a-t-il déclaré.

Since the beginning of January, 439 Combat Support Squadron can once again count on the services of an experienced search and rescue technician to strengthen its response capabilities in this area.

reorganize its search and rescue services by bringing together specialized technicians in this field in Trenton. By this time, medics had been assigned to combat support units to supplement the crews.

Squadron. It was a well-known 439 technician who was chosen to fill the position. This is Sergeant Dominic Lavallée, who served with the Squadron from 2017 to 2019. Sgt Lavallée will support the medical technician section in their training process.



The War Amps

Since 1946, the Key Tag Service has been protecting your keys and supporting our essential programs for amputees.

Celebrating
75 years



**Order key tags
 online – free.**

1 800 250-3030 • waramps.ca



Jeanne

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

ça soulage!

LE SUICIDE
N'EST PAS
UNE OPTION

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

10 choses à faire pour être bien au quotidien

Prendre soin de sa santé mentale est un besoin essentiel pour construire une vie dans laquelle un individu est comblé. C'est avec de simples gestes quotidiens qu'on arrive à bâtir une fondation solide. Voici quelques idées pour y contribuer.

Je crée une routine qui me respecte :

- Je tiens une liste ou un agenda des tâches à effectuer, incluant du temps pour MOI.
- J'établis 4 priorités et les respecte.
- J'organise mes journées autour d'un horaire.
- Je tiens compte de mes capacités dans mon horaire.
- Je fais des activités dans lesquelles je me sens valorisé(e).
- J'aménage ma maison/logement pour répondre à mes besoins (ex. des rideaux qui bloquent la lumière pour faciliter mon sommeil).

J'agis face à mes difficultés :

- Je note ou porte attention à mes pensées, mes émotions, mes comportements pour comprendre ce que je vis.
- J'écris 3 mots bienveillants envers moi-même chaque fois que je me juge.
- Je fais part de mes préoccupations et de mes attentes à mes proches au fur et à mesure qu'elles se présentent. Par exemple, je n'attends pas que mon conjoint(e) devine ce dont j'aurais envie le vendredi soir. J'initie le dialogue.
- Je modifie la manière dont je vois les choses et la façon dont je me parle (comment parlerais-je à mon meilleur ami?)

Il existe beaucoup d'autres choses que vous pouvez faire pour bien vous sentir au quotidien, mais l'important est de commencer par quelques actions concrètes et réalistes. Vous en trouverez bien d'autres sur le site « Aller mieux...à ma façon ».

Source : Aller mieux à ma façon | Outil de soutien à l'autogestion (criusmm.net)

CALENDRIER DES ACTIVITÉS VIRTUELLES

Février 2020

PROMOTION DE LA SANTÉ

Mardi	Jeudi
9 février Dépendances aux technologies à 9 h Cliquez ici pour rejoindre la formation Technologies addictions at 1:30PM Click here to join the meeting	11 février Horaire modifié Gestion du temps pour un équilibre optimal à 9 h Cliquez ici pour rejoindre la rencontre Stop Global Whining at 1:30PM Click here to join the meeting
16 février Déchiffrer l'étiquette nutritionnelle à 9 h Cliquez ici pour rejoindre la rencontre Demystifying Food Label at 1:30PM Click here to join the meeting	18 février Sommeil et performance à 9 h Cliquez ici pour rejoindre la rencontre Sleep and Performance at 1:30 PM Click here to join the meeting
23 février Démêler le vrai du faux reconnaître l'information fiable en santé à 9 h Cliquez ici pour rejoindre la rencontre	25 février Problèmes de consommation (intervention du superviseur à 9 h) Cliquez ici pour rejoindre la rencontre Substance Use Problems (Supervisor Intervention at 1:30PM) Click here to join the meeting

Équipe PSP de Bagotville

Un vent de changement

Un vent de changement souffle depuis quelques semaines sur l'équipe PSP alors que le départ à la retraite de deux de ses membres a provoqué du mouvement au sein du personnel des Programmes de soutien au personnel de Bagotville.

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



Deux figures bien connues à Bagotville ont quitté leur poste au sein de l'équipe PSP au cours des derniers mois pour une retraite bien méritée.

La fin 2020 a donc été marquée par le départ de Pauline Boulianne, gestionnaire du conditionnement physique et des sports, et de Claire Deschênes, gestionnaire des loisirs communautaires. Les deux femmes occupaient ces positions depuis plus de vingt ans, sans compter quelques années où elles ont occupé d'autres postes au sein de l'équipe auparavant.

En plus de ses fonctions en tant que gestionnaire du conditionnement physique et des sports, Mme Boulianne a aussi occupé le poste de gestionnaire des sports pour la région du Québec pendant quatorze ans et de l'équipe de voile CISM pendant une douzaine d'années.

Pour sa part Mme Deschênes est l'instigatrice de plusieurs programmes et services pour les membres et leur famille qui sont encore en place aujourd'hui. On pense entre autres aux camps de jours PSP, créés il y a dix ans, aux Hivernades, depuis 2004, et surtout, au Programme plein air qui permet aux membres de bénéficier de rabais importants auprès d'entreprises et de sites touristiques de la région grâce à de nombreux partenariats qu'elle a développés au fil des années.

Les deux femmes ont aussi joué un rôle actif au sein de l'organisation du Spectacle aérien de Bagotville.

Le défi est donc de taille pour la relève qui s'est mise à l'œuvre au cours des dernières semaines.

En ce qui concerne le poste de gestionnaire du conditionnement physique et des sports, il a été comblé par un visage bien connu à Bagotville, Claudie Descôteaux, qui était, jusqu'à son départ en congé maternité en 2020, coordonnatrice au conditionnement physique. Mme Descôteaux est entrée en fonction au cours des derniers jours.

En ce qui concerne le poste de gestionnaire des loisirs communautaires, il a été

confié à une nouvelle venue à Bagotville, Mme Audrey Lecours. Originaire de Chicoutimi, Mme Lecours a étudié à Rivière-du-Loup avant d'occuper des fonctions en loisirs pour différentes organisations scolaires, municipales et communautaires. Au cours des sept dernières années, elle travaillait à Calgary en Alberta. C'est donc un retour aux sources pour cette Chicoutimienne d'origine qui remène avec elle son conjoint et leur fils de quatre ans.



Mme Audrey Lecours occupe maintenant le poste de gestionnaire de loisirs communautaires au sein de l'équipe PSP de Bagotville.

Coordonnatrice au conditionnement physique depuis 2009, Claudie Descôteaux est devenue récemment gestionnaire du conditionnement physique et des sports à Bagotville.

D'autres annonces suivront sûrement au cours des prochaines semaines afin de compléter l'organisation des Programmes de services au personnel de la BFC Bagotville.

Faites 600 minutes d'exercice en un mois

Relevez le Défi avant le 28 février

Le Défi hivernal des PSP est une façon amusante d'être actif et en santé. Jusqu'au 28 février, toute la communauté militaire de Bagotville est invitée à relever le défi de faire 600 minutes d'activité physique au cours du mois.

Le fonctionnement est simple, il suffit d'enregistrer le nombre total de minutes consacrées à des activités pour entrer en compétition avec d'autres personnes à l'échelle du pays.

Vous pourriez gagner une tuque ou un foulard des PSP, en édition limitée, et d'autres prix formidables (20 premières personnes à enregistrer le plus grand nombre de minutes dans l'ensemble des acti-

vités et 15 tirages de prix par semaine)! Vous avez aussi l'option de recueillir des fonds à l'appui de Sans limites.

Prêts à relever le défi? Inscrivez-vous dès maintenant : [DÉFI HIVERNAL DES PSP 2021 — Race Rosier — Inscription, marketing, collecte de fonds.](#)

Tous les membres de la grande communauté militaire peuvent participer à ce défi. Tant les membres de la force régulière que leur famille, les vétérans et leur famille et les employés PSP sont tous les bienvenus.

Il est possible de participer individuellement ou en équi-

pe. Chaque semaine, les participants recevront un bulletin renfermant les noms des meneurs (plus grand nombre de minutes enregistrées) et les gagnants des tirages.

Voici la liste des activités que vous pouvez réaliser pendant le défi.

• Activités de patinage (hockey, ringuette, patin)

- Basket-ball, volley-ball
- Sports de raquette (badminton, squash, pickle ball)
- Sports dans le gymnase (ballon chasseur, soccer)
- Activités hivernales de plein air (ski de fond, raquette, ski alpin, planche à neige)
- Randonnée / marche
- Vélo (intérieur/extérieur)
- Course

- Natation
- Entraînement musculaire
- Séances d'exercices virtuelles (entraînement par intervalles à haute intensité, cardio, cardiovélo, yoga, musculation)
- Séances d'exercices en personne

Faites vite, il ne reste que quelques semaines pour relever le défi!

Entraînement extérieur en groupe

À PARTIR DU 16 FÉVRIER 2021
INSCRIPTION SUR RÉSERVATION À
PARTIR DU 12 FÉVRIER
MARDI ET JEUDI: 14H30 - 15H30

OUVERT À TOUS

MILITAIRES, EMPLOYÉS, CONJOINT (ES),
RETRAITÉS



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



IRIS



aussi unique que vos yeux

Nous avons ce qu'il vous faut! **Économisez 150\$** sur chaque paire de lunettes de prescription et sur les lunettes de soleil avec prescription.

IRIS est fier de faire partie de votre programme Reconnaissance FC. Inscrivez-vous dès aujourd'hui iris.ca/avantages

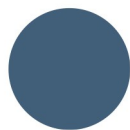
CODE D'ACCÈS : UNEFC



Fier partisan
de la communauté des
Forces armées canadiennes

Ombudsman

National Defence and
Canadian Armed Forces



Défense nationale et
Forces armées canadiennes

**We are independent of the military chain of
command and civilian management.**

**If you are a member of the Defence community and
you feel the DND or the CAF has treated you unfairly
or if you have any questions:**



**Nous sommes indépendants de la chaîne de
commandement militaire et de la direction civile.**

**Si vous faites partie de la communauté de la défense
et croyez avoir reçu un traitement injuste de la part
du MDN ou des FAC, ou si vous souhaitez simplement
nous poser des questions :**

WE ARE READY TO HELP.
NOUS SOMMES PRÊTS
À VOUS AIDER.

WWW.OMBUDS.CA

1-888-828-3626



Canada 

Capsule vidéo

Les cinq faux pas de la discipline

Avez-vous des problèmes avec le comportement des enfants à la maison? Voici 5 faux pas à éviter pour faciliter la discipline et améliorer votre vie au quotidien!

Français : <https://youtu.be/zBXbn4MJ39U>

Anglais : <https://youtu.be/nag2qu-pDDk>

Pour plus d'informations sur le soutien parental offert au CRFM, contactez-nous!

The 5 Discipline Slip-Ups Video Clip

Are you having problems with the children's behaviour at home? Here are 5 slip-ups to avoid to facilitate discipline and improve your daily life!

French: <https://youtu.be/zBXbn4MJ39U>

English: <https://youtu.be/nag2qu-pDDk>

For further information on parental support offered at the MFRC contact us!



Nouveaux parents

On a des cadeaux pour vous !

Saviez-vous que le CRFM de Bagotville offre un cadeau aux nouveaux parents?

C'est notre façon de souligner et de célébrer l'arrivée de nouveaux petits membres au sein de notre communauté!

En plus de recevoir de la documentation pertinente s'adressant aux parents, vous aurez des échantillons, des activités éducatives pour bébé et de belles petites surprises! Vous aurez notamment droit à un coupon donnant droit à 4 heures de service de garde gratuit à notre Halte-répît!

Notez que vous ne pouvez faire une demande que pour vous-même ou pour votre conjoint ou conjointe.

Pour faire une demande de cadeau *nouveaux parents*, communiquez avec nous au CRFM.

New parents
We have gifts for you

Did you know that the Bagotville MFRC has a gift to *new parents*?

It's our way of welcoming and celebrating the arrival of tiny new members to our community!

In addition to receiving relevant documentation for parents, you will receive samples, educational activities for babies and awesome little surprises!

More particularly, you will receive a coupon for 4 hours of free childcare at our Respite Daycare centre! Note that you can only make a request for yourself or your spouse. To request a new parent gift, contact us.

☎ 418 677-7468

☐ m.me/144084765674150

✉ info@crfmbagotville.com

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



PROGRAMME PLEIN AIR HIVER 2020-2021

En raison de la situation COVID-19, le programme peut être interrompu sans préavis.

Il est de votre responsabilité de vérifier les conditions et les horaires de chaque endroit avant d'acheter vos billets.

N'achetez pas vos billets trop à l'avance. **Aucun remboursement de billet ne sera accordé** même

si le site doit fermer en raison de la COVID-19 et/ou que le programme doit être suspendu.

VOUS DEVEZ VISITER LE WWW.CONNECTIONFAC.COM POUR CONNAÎTRE TOUTES LES CONDITIONS PARTICULIÈRES DU PROGRAMME. PLUSIEURS RESTRICTIONS S'APPLIQUENT.

Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
-------------------	---------------	----------------------------

Mont Édouard (418-272-2927)

Visitez le www.montedouard.com pour les consignes COVID-19

Billets offerts en ligne seulement au

<https://bagotville-montedouard.ltibooking.com>

Utilisateur : montedouard

Mot de passe : sagbag2021

***Billet valide pour la date réservée seulement (aucun remboursement ou échange)**

Remontée journée adulte	61,51 \$	30 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	50 \$	25 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	36,22 \$	16 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Accès secteur Haute-route	36,22 \$	16 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

Location ski et planche	50 \$	18 \$
Location - ski haute-route (guide non inclus)	65 \$	36 \$

Le Valinouët (1-866-260-8254)

Visitez le www.valinouet.qc.ca pour les consignes COVID-19

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Valinouët sont en vente au comptoir PSL seulement.

Remontée journée adulte	59 \$	38 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	50 \$	33 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	33 \$	22 \$
Remontée journée enfant /moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	50 \$	18 \$
Glissade en tube (3 heures)	14 \$	7 \$

Mont Lac Vert (418-344-4000)

Visitez le www.monlacvert.qc.ca pour les consignes COVID-19

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

PROCÉDURE D'ACCÈS DISPONIBLE BIENTÔT

POUR INFO VISITEZ LE WWW.CONNECTIONFAC.COM DE PSP BAGOTVILLE

	Jour / 4 h	Un seul tarif
Remontée adulte 18 ans +	40 \$ / 36 \$	18 \$
Remontée étudiant 13 - 21 ans	35 \$ / 31 \$	16 \$
Remontée enfant 6 – 12 ans	30 \$ / 26 \$	10 \$
Remontée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
	Soir	Soir
Remontée pour tous	15 \$	8 \$
Remontée — enfant moins 5 ans	Gratuit	Gratuit
Glissade en tube pour tous (2 h)	18 \$	8 \$

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

Réservation de l'équipement 48 heures d'avance obligatoire (418-344-4000)

Location ski / planche Adulte	36 \$ / 30 \$	15 \$
Location ski / planche Étudiant (6 à 20 ans)	32 \$ / 28 \$	14 \$
Location ski / planche Enfant (5 ans et moins)	15 \$ / 15 \$	7 \$
Location SOIR pour tous	20 \$	8 \$

RÈGLES IMPORTANTES

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 ans vivant à la même adresse civique. **Chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique.**

Chaque participant doit présenter sa carte d'identité PSL avec son billet à chaque endroit où il fera une activité offerte dans le cadre du Programme plein air hiver.

ATTENTION - Si vous vous rendez à votre site d'activité sans votre carte PSL, vous devrez payer la différence avec le prix régulier même si vous avez déjà acheté votre billet en ligne. Aucun remboursement ne sera accordé.

Mont Fortin (418-546-2170)

Visitez le <https://montfortin.saguenay.ca> pour les consignes COVID-19

Les billets de ski, de glissade et de location d'équipement pour le Mont Fortin sont en vente au comptoir PSL seulement.

	RÉGULIER	PSL
Remontée journée adulte 18 ans & +	17 \$	8 \$
Remontée journée étudiant 6 – 23 ans	12,50 \$	5 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	34,49 \$	14 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	14 \$	7 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	10,50 \$	3 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir	28,74 \$	12 \$
À Partir de janvier—Glissade en tube (Sam et dim de 13 h à 16 h)		
Glissade 3 h adulte 16 ans & +	10 \$	4 \$
Glissade 3 h étudiant 15 ans & -	7,50 \$	2 \$

Mont Bélu (418-697-5090)

Visitez le Montbelu.com pour les consignes COVID-19

Billets au prix PSL seront offerts en ligne seulement

PROCÉDURE D'ACCÈS DISPONIBLE BIENTÔT

POUR INFO VISITEZ LE WWW.CONNECTIONFAC.COM DE PSP BAGOTVILLE

Remontée journée adulte	30,46 \$	11 \$
Remontée journée étudiant (25 ans & -)	24,71 \$	11 \$
Remontée journée enfant (6 à 12 ans)	22,42 \$	11 \$
Remontée journée enfant (5 ans et -)	Gratuit	Gratuit
Remontée ½ journée adulte	24,71 \$	11 \$
Remontée ½ journée étudiant (25 ans & -)	18,97 \$	11 \$
Remontée ½ journée enfant (6 à 12 ans)	16,67 \$	11 \$
Remontée ½ journée enfant (5 ans et -)	Gratuit	Gratuit

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (DISPONIBLE AU COMPTOIR PSL SEULEMENT)

ATTENTION: VOUS DEVEZ APPELER LE 418-697-5090 POUR CONNAÎTRE LA PROCÉDURE

Location ski / planche journée (bâtons en sus)	34,49 \$	19 \$
Location ski / planche ½ journée (bâton en plus)	28,74 \$	15 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)		
Visitez PRDM.saguenay.ca pour les consignes COVID-19		
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le parc Rivière-du-Moulin sont en vente au comptoir PSL seulement.		
Randonnée ski de fond (adulte 18+)	8 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (13-17 ans)	5,50 \$	3 \$
Randonnée ski de fond (enfant 5ans & -)	Gratuit	Gratuit
Location d'équipement : billets au comptoir PSL et réservation au 418-698-3235 (24 heures avant l'activité).		
Location ski de fond (Gratuit pour 12 ans et -)	11 \$	3 \$
Location raquettes (Gratuit pour 12 ans et -)	6 \$	2 \$
Les passes de saison sont en vente au PRDM.saguenay.ca		
Bien suivre les instructions en ligne au prix régulier.		
Se rendre avec son reçu au comptoir PSL pour le remboursement.		
Passe de saison adulte	60 \$	20 \$
Passe de saison 17 ans et moins	40 \$	10 \$
Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire. (Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques)		
Des frais s'appliquent aux non-résidents de Saguenay.		

Bec-Scie (418-697-5132)		
Visitez le contact-nature.ca pour les consignes COVID-19		
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Bec-Scie sont en vente au comptoir PSL seulement.		
Ski de fond adulte	10 \$	3 \$
Ski fond jeunes (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette adulte	4 \$	1 \$
Randonnée raquette (18 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond (12 ans et - Gratuit)	11 \$	3 \$
Location raquettes (12 ans et - Gratuit)	7 \$	2 \$

Le Norvégien (418-546-2344)		
Visitez lenorvegien.ca pour les consignes COVID-19		
Tous les billets d'accès aux pistes et de location pour le Norvégien sont en vente au comptoir PSL seulement.		
Ski de fond adulte 18 ans & +	12 \$	3 \$
Ski de fond étudiant (13 à 17 ans)	6 \$	2 \$
Ski de fond enfant (12 ans et moins)	Gratuit	Gratuit
Accès raquettes (Gratuit 12 ans & -)	4 \$	1 \$
Accès Fat Bike	12 \$	3 \$
Location d'équipement : billets au comptoir PSL et réservation au 418-546-2344 (24 heures avant l'activité).		
Location ski de fond (Gratuit 12 ans & -)	13 \$	3 \$
Location raquettes (Gratuit 12 ans & -)	9 \$	2 \$

Autres sports et activités

Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)		
Billets en vente au comptoir PSL		
Ensuite, réservation de la cabane en ligne 48 h à l'avance au pecheblanchedulford.com		
Sébaste / éperlan (1 cabane pour 4 personnes)	97,72 \$	48 \$
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi (418-543-1521)		
Billets en vente au comptoir PSL		
Lisez attentivement les directives COVID-19 au montagnais.qc.ca		
Parc aquatique intérieur		
Consulter le site pour plus de détails : www.lemontagnais.qc.ca		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	6 \$

Beta Crux Chicoutimi (418-590-7598)		
Billets en vente au comptoir PSL		
Ensuite, réservez de votre visite en ligne 24 h à l'avance au betacrux.ca		
Escalade de blocs (souliers non inclus)		
Accès journalier		
13 ans et plus	18,97 \$	9 \$
Étudiant (avec carte d'identité)	16,67 \$	5 \$
12 ans et moins	10,35 \$	3 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
ATTENTION Toutes les activités qui suivent sont FERMÉES EN ZONE ROUGE OUVERTES EN ZONE ORANGE LES BILLETS SERONT OFFERTS AU COMPTOIR PSL VOUS ÊTES RESPONSABLE DE VÉRIFIER LES CONSIGNES COVID-19 PROPRES À CHAQUE ENDROIT		
Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	25 \$	7 \$
Réservez 24 h avant		
Carrefour du quilleur, Jonquière (418- 548-3358)		
1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	23 \$	7 \$
Réservez 24 h avant		
Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)		
1 Allée grosses ou petites quilles, 1 h / 6 pers	20 \$	7 \$
Réservez 24 h avant		
Zoo de Falardeau (418-673-4602)		
Visitez le Zoodefalardeau.com pour les consignes		
14 ans et +	20 \$	9,99 \$
2 à 13 ans	12 \$	6 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit

Savana Centre d'amusement, Chicoutimi (418-696-1111)		
Visitez la page Facebook du centre pour les consignes		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires.		
12 à 35 mois	10,30 \$	3 \$
3 à 14 ans	17,18 \$	6 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	5,69 \$	2 \$
SKP — Mini golf Chicoutimi 418-693-3334		
Visitez le Saguenaypaintball.com pour les consignes		

Du jeudi au vendredi de 12 h à 20 h		
Samedi et dimanche de 10 h à 18 h		
Réservation obligatoire pour cette activité avant d'acheter vos billets		
Adulte (16 ans et +)	12,50 \$	5 \$
Junior (15 ans et moins)	8,50 \$	3 \$
SKP — Laser tag		
Personnes de 7 ans et plus (partie de 15 minutes)	9,20 \$	5 \$
SKP — réalité virtuelle (simulateur)		
Personne de 7 ans et plus (durée variable de 3 à 6 minutes)	4,60 \$	2 \$

Remboursement d'une partie de vos passes de saison	
Les gens qui ont acheté des passes de saison dans la région ont droit à un rabais.	
• Stations de ski alpin • Station de ski de fond • Raquette à neige	% de rabais varient d'un endroit à l'autre.
Remboursement sur rendez-vous seulement	
Contacter Frédéric Pilote au 7563	

English version of this program is available at Sports and Recreation Desk and Online at WWW.CONNECTIONFAC.COM		
--	--	--

Les partenaires du plan sports et loisirs

La section des loisirs a conclu plusieurs partenariats avec d'autres sites et pourvoyeurs d'activités de la région qui ne font pas partie du Programme plein air de rabais avec les billets achetés au comptoir PSL. Ces sites désirent vous faire bénéficier de rabais directement à leur guichet.

VOUS ÊTES RESPONSABLES DE VÉRIFIER LES CONSIGNES COVID-19 APPLICABLES À CHAQUE ENTREPRISE.

ATTENTION

Peu importe le site d'activité, les consignes demeurent les mêmes

Pour profiter du rabais directement au site d'activité

Lorsque vous appelez pour réserver, vous devez mentionner que vous êtes de la BFC Bagotville et que vous avez votre carte PSL

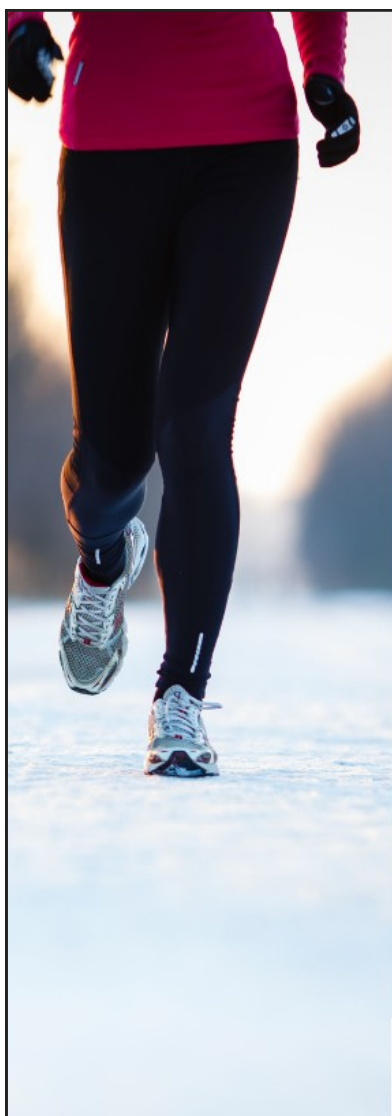
Chaque personne doit présenter sa carte PSL orange ou bleue.

Si vous n'avez pas votre carte PSL, les gens au guichet vont refuser de vous donner le rabais. Vous devrez donc payer le prix régulier.

Aucun remboursement ne sera accordé par la suite au comptoir PSL ou à la section des loisirs.

CLIQUEZ ICI ET VISITEZ LA PAGE INTRANET DU PROGRAMME PLEIN AIR POUR TOUS LES DÉTAILS

Partenaire	Services	Promotion
Beta Crux Chicoutimi 418-590-7598	Rabais sur les passes d'accès mensuelle ou annuelle.	15% de rabais
Yuzu Sushi Chicoutimi 418-543-5522	Rabais en tout temps sur une sélection de sushis. Appelez pour connaître les détails.	% à déterminer selon la commande
Club de tennis Intérieur, Jonquière 418-548-3179	Pas besoin d'être membre, vous payez le terrain à l'heure. Paiement sur place. Réservation obligatoire.	Pas de carte de membre à acheter
Ultraviolet Chicoutimi, Jonquière, Alma	Trois magasins spécialisés dans les vêtements et les équipements sportifs. http://boutique.ultravioletsports.com	10 % de rabais
Ferme 5 étoiles Sacré-Cœur www.ferme5etoiles.com	Centre de vacances familial Traîneau à chien, motoneige, rencontre avec des loups, etc. Visitez le site Web pour les détails.	15 % de rabais
Massothérapie Mélanie Thériault 418-817-7544	Massages suédois, détente, thérapeutique, etc Reçu pour assurances. Ne peut être combiné à d'autres promotions. (massotherapiemt.com)	10 \$ de réduction
Sylouette Pilates et Massothérapie 418-290-2700	Sylvie Ouellette, instructrice certifiée en Pilates et massothérapeute. Réservez par téléphone. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.	10 % sur Pilates 5 % sur massothérapie
Lavanya yoga La Baie 418-944-9644	Louise Boudreault, instructrice. Initiation, découverte, progression, prénatal, etc. Appelez pour connaître la programmation.	10 % de rabais sur la session complète
La Maison Pilates Chicoutimi 418-693-5180	Guy Bouchard, instructeur Zumba, Pilates, Pilabox, Pilabar, etc. Appelez pour la programmation	10 % de rabais
Sports aux puces Saguenay 418-437-2050	Militaire seulement: aiguisage de patin et nettoyage d'équipement de hockey GRATUIT NOUVELLE ADRESSE AU 1361, DES CHAMPS ÉLYSÉES (Derrière Place du Royaume)	10 % sur achats 15 % sur locations 50 % sur réparations



Outdoor group training

FROM FEB 16, 2021

REGISTRATION ON RESERVATION FROM

TUESDAY & TUESDAY: 2:30 - 3:30

OPEN TO EVERYONE

MILITARY MEMBERS, EMPLOYÉES, SPOUSES, RETIRED



Protégeons-nous contre la COVID-19



Port du masque

Pour qui ?

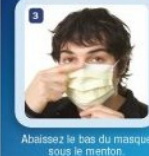
- Tout travailleur qui doit être physiquement à moins de 2 mètres d'une autre personne dans le cadre de son travail.



Comment utiliser un masque ?

- 

Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.
- 

Moulez le bord rigide du masque sur le nez.
- 

Abaissez le bas du masque sous le menton.

- Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.
- Changez le masque s'il est humide, souillé, endommagé ou à la fin de votre quart de travail, ou selon les consignes de votre employeur.
- Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre masque pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.
- Pour retirer le masque, saisissez uniquement les élastiques sans toucher le devant du masque.
- Jetez-le immédiatement après chaque utilisation dans une poubelle fermée.

Le masque ne remplace pas :

- le lavage des mains
- la distanciation physique
- l'isolement à la maison si vous êtes malade