

le **VORTEX** de Bagotville



Volume 16 Numéro 1

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JANVIER 2021

Opération REASSURANCE en Roumanie Un premier groupe de militaires revient à la maison

pages 2 et 3



PHOTO: IMAGERIE BAGOTVILLE - M1 DUGUAY

Op PRÉSENCE : Des militaires de Bagotville partent pour l'Afrique... page 5

Le recrutement direct de nouveaux techniciens SOA porte fruit... page 6

Lisette Belley-Lapointe reçoit la Médaille du service spécial... page 7



YOKOHAMA

GEOLANDAR A/T G015

50\$

**DE RABAIS
POSTAL***

YOKOHAMAREBATE.CA



*RECEVEZ PAR LA POSTE
UNE CARTE PRÉPAYÉE
VISA YOKOHAMA DE 50 \$
À L'ACHAT D'UN ENSEMBLE
DE QUATRE PNEUS
GEOLANDAR A/T G015
AVANT LE 31 JANVIER 2021.



PNEUS + MÉCANIQUE

Garage
Jean-Pierre Tremblay
1737 boul. Talbot
Chicoutimi
418-545-4455

Les membres de la Force opérationnelle aérienne rentrent de Roumanie

Une longue mission perturbée par la météo,

Un premier groupe de 37 militaires de la BFC Bagotville, ayant pris part à l'opération RÉASSURANCE en Roumanie, est rentré au bercail le 7 janvier dernier.

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

« Le retour de mission est un peu différent de ce qu'on vit habituellement. Il n'y aura pas d'arrivée massive cette fois-ci. Les militaires arriveront par vagues au rythme du démontage du camp en Roumanie. Comme la participation annuelle des FAC à cette mission est terminée, il faut tout rapatrier et l'équipe de commandement procède à cette opération par étapes en libérant des membres selon les besoins sur place. », explique le capitaine Gabriel Ferris, officier des affaires publiques de la BFC Bagotville.

La pandémie aura d'ailleurs imposé sa marque sur cette mission prolongée de près

d'un mois si on inclut les périodes de quarantaine avant le départ et à l'arrivée. Certains militaires auront donc passé près de six mois hors de la maison.

Les mesures sanitaires ont aussi changé considérablement la vie des militaires déployés. Alors qu'habituellement, ils ont la possibilité de visiter un peu et de réaliser des activités à l'extérieur de la base dans le pays où ils sont déployés, cette fois-ci, ils ont été essentiellement confinés à la base de Mihail-Kogalniceanu en banlieue de la ville balnéaire de Constanta.

Cet état de confinement limitant les contacts entre les membres du contingent et l'impossibilité de tenir des activités de groupe ont aussi rendu le séjour plus difficile et surtout il leur a paru bien plus long.

Dans une entrevue accordée il y a quelques semaines à un journal local, le commandant



ARCHIVE IMAGERIE — CPLC CALVÉ

La majorité des militaires ont quitté Bagotville en autobus, en août dernier, en direction d'une autre base canadienne afin d'y respecter une période d'isolement de 14 jours avant leur départ pour la Roumanie.

du 433 ETAC, aussi commandant du détachement aérien, le lcol David McLeod faisait état de la difficulté supplémentaire que représentaient les mesures sanitaires strictes. « Ça ajoute au défi! Côté santé mentale. Côté gestion des émotions. On travaille fort ensemble pour achever la fin de la mission et accomplir tous nos buts », avait-il déclaré quelques jours avant Noël au journal le Quotidien.

Officiellement en poste depuis le 5 septembre dernier, les 135 membres des Forces armées canadiennes, provenant essentiellement de l'Escadron 433, ont complété leur dernier vol à la veille de la nouvelle année pour ensuite commencer les préparatifs en vue du retour.

Cette mission aura non seulement été marquée par la pandémie, mais aussi par une météo capricieuse et un nom-

bre d'interventions de police aérienne extrêmement bas. « C'était le calme plat. Nous avons fait nos propres vols d'entraînement et quelques vols d'entraînement aux côtés des MiG-21 de l'Aviation roumaine. Il n'y a eu aucune activité à signaler de l'autre côté de la mer Noire », a déclaré le lcol McLeod au magazine Sky, à quelques jours du retour du premier contingent, le 5 janvier dernier.

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 février 2021

Date de tombée pour la prochaine édition:

Mardi 2 février



PHOTO: M1 BARR—DND

Cette photo prise le 18 décembre dernier montre un CF-18 sur la rampe de la base roumaine de Mihail-Kogalniceanu après la première chute de neige de la saison qui fut par la suite très brumeuse.

la COVID-19 et les oiseaux!



PHOTO: ARCHIVES CAMÉRA DE COMBAT— LS SEYMOUR

Malgré une météo souvent capricieuse et de nombreux oiseaux autour de l'aéroport, les pilotes canadiens ont pu compléter les missions et l'entraînement prévu au programme. Ici un CF-18 de l'ARC vole en formation avec trois MiG-21 de la Force aérienne roumaine.

En plus du brouillard omniprésent durant la journée, les oiseaux, présents en très grand nombre dans une décharge à proximité de la base, ont aussi compliqué les opérations. « Il y a avait tellement d'oiseaux que nous en somme venu à dire à la blague que nous étions dans un film d'Hitchcock! Nous ne

volions que lorsqu'il le fallait vraiment », ajoute le commandant de la FAO.

Selon le lcol McLeod, même si le nombre d'heures total de vol a été plus bas que la moyenne des rotations précédentes de la FAO en Roumanie, les objectifs de formation et d'entraînement ont tout de même été at-

teints et le détachement a accompli avec brio la mission pour laquelle il avait été déployé en Roumanie.

D'autres vagues de retour sont attendues dans les prochains jours à Bagotville. Tous les membres devraient être de retour avant la fin du mois de janvier.



PHOTO: DND — M1 BARR

Les membres de la FOA Roumanie réunis à l'occasion du Jour du Souvenir en novembre dernier.

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

1 866 APPELLE

ça soulage!

ATF Romania coming back home

The first group of 37 soldiers from CFB Bagotville, who took part in Operation REASSURANCE in Romania, returned home on January 7.

“Coming back from a mission is a little different from what we usually experience. There won't be a massive arrival this time around. The command team had to change the way things are done a bit due to several factors, but the COVID-19 pandemic obviously plays a big part in this decision to reduce the number of people traveling at the same time”, said Captain Gabriel Ferris, CFB Bagotville public affairs officer.

The pandemic will have made its mark on this mission extended by nearly a month if we include the quarantine periods before departure and on arrival. Some soldiers will therefore have spent nearly six months away from home.

Health measures have also made a significant difference in the lives of deployed soldiers. While usually they are given the opportunity to visit a bit and carry out activities outside the base in the country where they are deployed, this time around they were essentially confined to the Mihail-Kogalniceanu Base, in the suburbs of the seaside town of Constanta.

This state of confinement limiting contact between

the members of the contingent and the inability to hold group activities also made the stay more difficult and above all it seemed to them much longer.

Officially stationed since September 5, the 135 members of the Canadian Armed Forces, mostly from 433 Squadron, completed their last flight on the New Year eve to then begin preparations for return.

This mission was not only marked by the pandemic, but also by capricious weather and an extremely low number of air police interventions.

In addition to the omnipresent fog during the day, the birds, present in large numbers in a landfill near the base, also complicated operations.

According to LCol David McLeod, Commander of the Air Task Force (ATF) in Romania, even though the total number of flying hours was lower than the average of previous ATF rotations in Romania, the training and All the same, training was achieved and the detachment brilliantly accomplished the mission for which it had been deployed.

Further waves of returns are expected in the coming days in Bagotville. All members should be back before the end of January.

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



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

Patience, discipline et résilience en 2021

Bonjour à tous/toutes, bon retour au travail après des vacances bien méritées. Avec les restrictions de la santé publique du Québec mises en place lors du temps des fêtes, la majorité d'entre nous avons dû modifier les activités traditionnelles. Tous ces sacrifices sont requis pour votre protection et celle de vos proches, merci pour votre contribution très importante. Tout de même, j'espère que vous avez pu vous reposer et que vous avez profité des activités que nous offre notre belle région. N'oubliez pas que le comptoir PSL du gymnase est ouvert pour [la vente de billets!](#)



Afin de diminuer le nombre de cas de la COVID-19, le gouvernement du Québec a étendu ses restrictions concernant les mesures sanitaires jusqu'au 8 février 2021. Dans le but de pouvoir continuer nos opérations et de maintenir notre force en santé, je vous demande de suivre ces directives. Malgré le fait qu'il y ait de nouvelles directives en place telles que le couvre-feu à partir de 20h le soir, la Base militaire de Bagotville se doit de poursuivre la génération et le maintien de la force afin de demeurer opérationnelle et efficace.

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

Nous allons faire notre possible pour maximiser le télétravail tel que prescrit par le gouvernement, mais nous allons avoir besoin d'un certain nombre de personnes sur le plancher afin de pouvoir continuer à faire rouler la machine (ou devrais-je dire faire voler la machine). Je peux vous assurer que peu importe où vous travaillez sur la Base, de strictes mesures de préventions sont en place pour la protection de chacun et chacune. Cependant, c'est le devoir de tous et toutes de maintenir rigoureusement notre protection contre la COVID-19 en suivant les mesures sanitaires, comme le port du couvre-visage et la distanciation de 2 mètres.

Contrairement à la majorité du Québec et du Canada, la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean observe présentement une diminution du nombre de cas. C'est quelque chose dont nous devrions être fiers, continuez le bon travail! Par contre, ce n'est pas parce que les cas diminuent tranquillement que nous devons relâcher, nous devrions plutôt redoubler d'ardeur et continuer d'être diligents, car les vaccins prendront plusieurs mois avant d'arriver et d'avoir un effet dans la société. Beaucoup de détails circulent présentement concernant la campagne de vaccination contre la COVID-19, soit pour la communauté ou pour les membres des FAC. Je vous demande d'être patient, notre tour arrivera dans les prochains mois et vous serez mis au courant lorsque nous aurons plus d'information. Question de gérer vos attentes, attendez-vous à continuer d'avoir un mode de vie similaire à celui que nous vivons en ce moment jusqu'à l'automne prochain.

Nous sommes tous affectés par les directives et restrictions associées avec la COVID-19, il y a beaucoup de changements, mais ceux-ci sont nécessaires pour rencontrer les consignes de la santé publique. Continuez à veiller les uns sur les autres. La santé mentale demeure un enjeu majeur, soyons collectivement soudés et résilients.

La saison des mutations approche à grands pas. Certains d'entre vous ont peut-être déjà commencé à avoir des nouvelles ou vous avez un aperçu de l'emplacement de votre prochaine mutation cet été. En ce moment, nous n'avons pas eu d'information concernant le déroulement de la prochaine saison des mutations et si elle sera affectée par la pandémie. Il faut continuer notre vie normale pour l'instant, nous vous informerons dès que nous aurons des nouvelles.

Sur ce, bon retour au travail, que ce soit en présentiel ou en télétravail, continuez de bien suivre les directives de la santé publique comme vous le faites déjà. Restons positifs et espérons que l'année 2021 se terminera avec la fin de cette pandémie! L'adjuc Turcotte et moi vous souhaitons une très bonne année 2021 et surtout, une bonne santé!

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

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



Les plaques porte-clés aident les enfants!

Les plaques porte-clés protègent vos clés et aident les enfants amputés en leur offrant notamment des membres artificiels.

Commandez les vôtres en ligne – c'est gratuit!

Les Amputés de guerre
514 398-0759
1-800-250-3030
amputesdeguerre.ca

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

Des militaires de Bagotville partent pour l'Afrique

Dans la foulée de l'annonce faite en juillet dernier du prolongement du soutien canadien à l'opération PRÉSENCE en Ouganda, huit militaires ont pris le départ de Bagotville au début janvier.

Après la période d'isolement obligatoire, les sept membres de la 2^e Escadre et le représentant de la 3^e Escadre s'envoleront pour l'Afrique à la mi-janvier. Ils se joindront à une vingtaine d'autres militaires canadiens basés à Entebbe, en Ouganda, où ils prêteront main-forte au Centre de soutien régional des Nations Unies.

Le détachement canadien de transport aérien tactique est composé d'un aéronef CC-130J Hercules et d'un peu plus de 25 militaires canadiens provenant de Trenton, d'Ottawa, de Petawawa et de Bagotville.

Les militaires canadiens se rendent en Ouganda plusieurs fois par année afin d'aider au



PHOTO : CAMÉRA DE COMBAT — CPLC LOBB

Un aéronef CC-130J Hercules immobile à l'aérodrome d'Entebbe, en Ouganda, avant sa mission de transport aérien tactique vers Djouba, au Soudan du Sud, visant à offrir du soutien aux opérations de maintien de la paix en Afrique pendant l'opération PRESENCE-Ouganda.

transport des troupes, d'équipement et de fournitures de la Mission de l'ONU de stabilisation en République démocratique du Congo (MONUSCO) et de la Mission des Nations Unies au

Soudan du Sud (MINUSS).

Lancée en août 2019, la participation canadienne à l'opération PRÉSENCE se poursuivra au moins jusqu'en juillet prochain.

Plusieurs militaires de la BFC Bagotville, essentiellement des membres de la 2^e Escadre, ont pris part à cette opération depuis sa mise

en œuvre en 2019. Ceux qui s'envoleront dans les prochains jours devraient être de retour à Bagotville à la mi-février. (E.G.)

Un 24 heures sain comprend

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :



- des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;

- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;



- plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, incluant des périodes en position debout.

SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



Tout progrès vers l'atteinte de l'une ou l'autre de ces cibles entraînera des bienfaits pour la santé.

Bagotville join Op PRESENCE

Following July's announcement of an extension of Canadian support for Operation PRESENCE in Uganda, eight soldiers left Bagotville in early January.

After the mandatory isolation period, the seven members of 2 Wing and the representative of 3 Wing will fly to Africa in mid-January. They will join some 20 other Canadian servicemen based in Entebbe, Uganda, where they will support the United Nations Regional Support Center.

The Canadian Tactical Airlift Detachment consists of a CC-130J Hercules aircraft and just over 25 Canadian personnel from Trenton, Ottawa, Petawawa and Bagot-

ville. Launched in August 2019, Canadian participation in Operation PRESENCE will continue at least until next July.

Canadian soldiers travel to Uganda several times a year to help transport troops, equipment, and supplies for the UN Stabilization Mission in the Democratic Republic of the Congo (MONUSCO) and the United Nations Mission in South Sudan (UNMISS).

Several CFB Bagotville soldiers, mostly members of 2 Wing, have taken part in this operation since its inception in 2019. Those who will fly in the coming days are expected to return to Bagotville in mid-February.

L'initiative de recrutement direct commence à porter fruit

D'autres techniciens entrent en poste



PHOTO : IMAGERIE CPLC PICARD

Le caporal Styve Harvey, l'un des nouveaux techniciens de soutien aux opérations aériennes, pose ici en compagnie du caporal David Lapalm et du caporal-chef Jean-Marc Lagueux, tous les deux techniciens en systèmes aéronautiques.

Lancée il y a un peu plus d'un an, l'initiative de recrutement direct de techniciens de soutien aux opérations aériennes (Tech SOA) à Bagotville commence à porter ses fruits.

Au cours des premiers mois de 2021, quatre nouveaux techniciens recrutés dans la communauté civile se joindront aux

deux recrutés l'année dernière.

Selon le commandant adjoint de l'Escadrille de Réserve aérienne de Bagotville et responsable du recrutement pour l'unité, l'adjum Eric Henry, ce n'est que le début puisque de nombreuses positions ont été accordées à Bagotville dans la foulée de cette initiative de recrutement.

« Nous avons la possibilité d'offrir jusqu'à 37 positions de réserviste de classe A dans les différents escadrons de Bagotville. En plus des six personnes que nous avons déjà en formation, je sais que deux ou trois autres sont déjà en processus d'enrôlement », explique l'adjum Henry.

« C'est une belle occasion pour des jeunes d'avoir accès à des postes intéressants et bien rémunérés, surtout si on considère que nous pouvons leur garantir quatre mois par année de travail à temps complet en plus des autres mois à mi-temps. Ils ont aussi la possibilité de faire des remplacements ou de recevoir de la formation supplémentaire payée », ajoute le responsable du recrutement pour la Réserve.

Rappelons que les Tech SOA sont appelés à s'acquitter de fonctions d'entretien d'aéronefs (servicing) dans les escadrons. Au lieu d'embaucher des techniciens en entretien d'aéronefs hautement qualifiés pour stationner, mettre en marche et ravitailler les aéro-

nefs, les unités s'appuieront sur les Tech SOA pour réaliser ce travail, ce qui permettra aux spécialistes de la maintenance aérienne de se consacrer à la réparation des aéronefs.

Les Tech SOA offriront par ailleurs un renforcement considérable dans les hangars en effectuant une multitude de tâches (sécurité, transport, travaux d'ordre général, etc.) qui ne sont pas des fonctions de base actuelles des postes de techniciens. Ils peuvent

aussi être affectés à des fonctions au sein de la Force auxiliaire de sécurité de la base (FASB).

Avec les déploiements qui se font de plus en plus réguliers, le travail pour les nouveaux techniciens SOA n'est pas près de manquer. Alors que le recrutement chez les civils prend tranquillement son essor, parions qu'il ne faudra pas longtemps pour que les positions octroyées à la BFC Bagotville soient comblées. (E.G.)

New technicians take on

Launched a little over a year ago, the Bagotville Air Operations Support Technicians (AOS Tech) Direct Recruitment initiative is starting to bear fruit.

In the first months of 2021, four new technicians recruited from the civilian community will join the two recruited last year.

According to the Deputy Commander of the Bagotville Air Reserve Squadron and recruiting manager for the unit, MWO Eric Henry, this is only the beginning as many positions have been granted to Bagotville as a result of this initiative.

“We have the possibility of offering up to 37 Class A Reservist positions in the various squadrons in Bagotville. In addition to the six people we already have in training, I know a couple more are already in the process of enlisting,” said MWO Henry.

“This is a great opportunity for young people to have access to interesting and well-paid positions, especially considering that we can guarantee them four months per year of full-time work in addition to the other months

part-time. They also have the possibility of making replacements or of receiving additional paid training,” adds the recruiting manager for the Reserve.

Remember that AOS Techs are called upon to perform aircraft maintenance functions (servicing) in squadrons. Instead of hiring highly trained Aircraft Maintenance Technicians to park, operate and refuel aircraft, units will rely on SOA Techs to perform this work, which will allow Aircraft Maintenance Specialists to be devoted to the repair of aircraft.

AOS Techs will also provide considerable reinforcement in hangars by performing a multitude of tasks (security, transport, general work, etc.) that are not current basic functions of technician positions. They may also be assigned to functions within the Base Auxiliary Security Force (FASB).

With more and more regular deployments, there is no shortage of work for new AOS technicians. As civilian recruiting slowly takes its course, we bet it won't take long for the positions granted to CFB Bagotville to be filled.

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

CAF CONNECTION



AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC

Une employée des PSP dévouée

Lisette Belley-Lapointe honorée pour son 4^e déploiement

Le 16 décembre dernier, le commandant et l'adjudant-chef de la BFC Bagotville ont procédé à une cérémonie bien particulière, alors qu'ils ont remis la Médaille du service spécial à Mme Lisette Belley-Lapointe, pour sa participation à une mission avec le personnel PSP en Lettonie, en 2018.

Même si elle n'en était pas à sa première mission du genre, celle de 2018 n'était pas vraiment prévue à l'agenda de la retraitée des Programmes de service au personnel (PSP) de Bagotville. « J'étais déjà à la retraite lorsqu'on m'a contactée à la mi-décembre 2017 pour savoir si je voulais partir en mission en Lettonie en janvier! », raconte Mme Belley-Lapointe, qui a tout de même accepté rapidement le défi.

« J'ai commencé les démarches rapidement et je suis partie le 13 février grâce au soutien des gens de Bagotville qui ont fait tout ce qu'ils pouvaient pour me permettre de compléter les procédures rapidement », souligne la gestionnaire d'expérience.

Embauchée en 1990, à l'âge de 38 ans, au sein des services administratifs des PSP, Mme Belley-Lapointe a participé à sa première mission à l'étranger en 2004, en Bosnie, où elle a servi onze mois sans revenir au pays. Par la suite, en 2006 et 2008, déjà dans la cinquantaine, elle a pris part à deux missions à Kandahar, en Afghanistan.

Finalement, sortie de sa retraite en 2018, elle a servi à titre de coordonnatrice financière durant six mois en Lettonie

C'est pour cette dernière mission que les Forces ar-



Mme Belley-Lapointe présente fièrement la Médaille du service spécial qui lui a été remise pour son déploiement en Lituanie en 2018.

mées canadiennes lui ont remis la Médaille du service spécial (MSS). Cette médaille récompense les membres des FC qui ont servi dans des circonstances exceptionnelles, à un endroit précis et pendant une période déterminée. Depuis 2014, l'admissibilité à la MSS a été élargie de manière à ce qu'il soit possible de la remettre à des civils canadiens et à des membres de forces alliées travaillant sous les ordres des FC.

Ce n'est pas la première médaille que reçoit Mme Belley-Lapointe dont le travail a été reconnu à plusieurs reprises depuis 2004, année de son premier déploiement.

Donc, en plus de la récente Médaille du service spécial, Mme Belley-Lapointe est aussi récipiendaire de la Médaille canadienne du maintien de la paix, de la Médaille du service général en Asie du Sud-ouest, de la Médaille du service en Asie

du Sud-ouest et de la médaille de l'OTAN pour opération dans les Balkans.

« Des missions comme celles que j'ai faites, ce sont d'abord des expériences humaines exceptionnelles. Ma meilleure amie, je l'ai rencontrée en 2006 en Afghanistan et je suis restée en contact avec plusieurs personnes que j'ai rencontrées en mission », explique-t-elle.

« L'expérience qu'on reçoit, les gens qu'on rencontre, c'est comme une famille. On fait tout ensemble en permanence pendant des mois. Je garde d'excellents souvenirs de toutes mes missions, même si des fois les conditions de vie n'étaient pas toujours faciles. Ce sont les contacts humains qui sont importants. On a aussi un fort sentiment d'aider vraiment les militaires déployés. C'est très valorisant », résume celle qui admet qu'à 66 ans, sa mission en Lettonie était sûrement la dernière.

« Pour moi c'est fini, mais j'invite tous ceux qui en ont la chance à le faire. Je peux vous dire que pour moi et pour plusieurs que j'ai ren-

contrés à plusieurs reprises en mission, l'essayer c'est l'adopter! », conclut Lisette Belley-Lapointe avec conviction. (E.G.)

Honored for her forth deployment

On December 16, the Commanding Officer and Chief Warrant Officer of CFB Bagotville held a very special ceremony, when they presented the Special Service Medal to Ms. Lisette Belley-Lapointe, for her participation in a mission with PSP staff in Latvia, in 2018.

Although this was not her first such assignment, the 2018 one was not really on the agenda of the Bagotville retiree from the Staff Service Programs (PSP). "I was already retired when I was contacted in mid-December 2017 to find out if I wanted to go on a mission to Latvia in January!", Says Ms. Belley-Lapointe, who nevertheless quickly accepted the challenge.

"I started the process quickly and left on February 13 thanks to the support of the people of Bagotville who did everything they could to allow me to complete the procedures quickly," said the experienced manager.

Hired in 1990, at the age of 38, in the administrative services of the PSP, Ms. Belley-Lapointe participated in her first mission abroad in 2004, in Bosnia, where she served eleven months without returning to the country. Sub-

sequently, in 2006 and 2008, already in her fifties, she took part in two missions in Kandahar, Afghanistan.

Finally, coming out of retirement in 2018, she served as financial coordinator for six months in Latvia.

It was for this last mission that the Canadian Armed Forces presented her with the Special Service Medal (SSM). This medal recognizes members of the CF who have served under exceptional circumstances, in a specific location and for a specified period. Since 2014, eligibility for the SSM has been expanded to allow it to be released to Canadian civilians and members of allied forces working under the orders of the CF.

This is not the first medal received by Ms. Belley-Lapointe, whose work has been recognized on several occasions since 2004, the year of her first deployment.

Therefore, in addition to the recent Special Service Medal, Ms. Belley-Lapointe is also a recipient of the Canadian Peacekeeping Medal, the Southwest Asia General Service Medal, the Southwest Asia Service Medal and NATO Medal for Operation in the Balkans.



Un projecteur ultra puissant mis à l'essai

L'Escadron 439 teste un nouvel équipement

Au cours des derniers mois de 2020, le personnel du 439^e Escadron de soutien au combat de Bagotville a eu la chance de travailler conjointement avec les membres du 438^e Escadron tactique d'hélicoptères. Du 16 au 20 novembre, le hangar du 439 ESC a accueilli un CH-146 aux couleurs plus sombres qu'à l'habitude en provenance de Saint-Hubert.

Collaboration spéciale
Slt Luc Achard
Escadron 439

Ce partenariat avait pour but de mettre à l'essai une nouvelle pièce d'équipement : le projecteur directionnel amélioré. L'aéronef vert, fraîchement équipé, a été mis à la disposition des membres de l'Escadron 439 afin qu'ils puissent faire l'essai de cette nouvelle technologie.

En bref, il s'agit d'une lumière puissante qui peut être employée par les pilotes de l'hélicoptère afin d'illuminer une surface lors d'opérations de nuit. Le faisceau lumineux peut être dirigé par les pilotes à même la commande du pas cyclique de l'appareil (le manche qui contrôle l'inclinaison du



PHOTO : COURTOISIE

L'Escadron 439 a reçu de la visite plutôt rare en novembre dernier, alors qu'un hélicoptère du 438^e Escadron était de passage à Bagotville pour tester un nouvel équipement. On voit ici l'appareil aux couleurs beaucoup plus sombres sur la rampe de la BFC Bagotville.

rotor). Ainsi, les pilotes peuvent s'en servir afin de désigner au reste de l'équipage des endroits d'intérêt au sol, une pratique souvent employée par les équipages lors d'opérations de recherche et sauvetage.

Depuis quelque temps, l'ARC met à l'essai une version plus puissante de ce projecteur. Les tests, maintenant en phase avancée, nécessitent sa mise en application en conditions réalistes, ce qui explique la visite

de l'équipe de l'Escadron 438 à Bagotville.

Le 438 ETAH a donc fait appel aux membres du 439 ESC pour que le prototype soit mis à l'épreuve lors de manœuvres propres aux opérations de recherche et sauvetage. Cela assure

que l'équipement qui sera éventuellement acquis par les FAC répondra aux exigences de tous les équipages de CH-146.

Satisfaits des résultats obtenus lors des tests nocturnes, qui comprenaient des séquences

d'exploration de rivage (shore crawl), de treuillage, d'opérations en endroits confinés et de circuits sans lunettes de vision nocturne, les pilotes et mécaniciens de bord du 439 ESC ont partagé leurs impressions avec l'équipage du 438 ETAH.

439 Squadron tested a new piece of equipment

At the end of 2020, personnel from 439 Combat Support Squadron in Bagotville had the chance to work in conjunction with members of 438 Tactical Helicopter Squadron. From November 16 to 20, the hangar at 439 Squadron hosted a darker-than-usual CH-146 from Saint-Hubert.

The purpose of this partnership was to test a new piece of equipment: the improved directional projector. The freshly equipped green aircraft was made available to members of 439 Squadron to try out this new technology.

In short, it is a powerful light that can be used by helicopter pilots to illuminate a surface during night operations. The light beam can be directed by the pilots

using the aircraft's cyclic pitch control (the stick which controls the inclination of the rotor). This allows pilots to use it to point out points of interest on the ground to the rest of the crew, a practice often employed by crews during search and rescue operations. RCAF has been testing a more powerful version of this projector for some time. The tests, now in an advanced phase, require its implementation under realistic conditions, which explains the visit of the 438 Squadron team to Bagotville.

The 438 THS therefore called on members of the 439 to put the prototype to the test during manoeuvres specific to search and rescue operations. This ensures that

the equipment that will eventually be acquired by the CAF will meet the requirements of all CH-146 crews.

Satisfied with the results obtained during the night tests, which included sequences of shore crawl, winching, operations in confined spaces and circuits without night vision goggles, the pilots and flight engineers of the 439 Squadron shared their impressions with the crew of 438 THS.

These results will be taken into account in the reports submitted as part of the acquisition of the new equipment. The efforts of the tiger squadron will therefore have an impact on the modernization of the Royal Canadian Air Force helicopters.

100 ans
Les Amputés de guerre
1918-2018

Les programmes des Amputés de guerre évoluent. Ils ont d'abord été au service des anciens combattants, puis de l'ensemble des personnes amputées, adultes et enfants. Il reste encore beaucoup à faire pour que les personnes amputées bénéficient des membres artificiels dont elles ont besoin pour mener une vie active. Pour y parvenir, nous avons besoin de vous!

Grâce aux dons versés au Service des plaques porte-clés, nos programmes seront là encore longtemps.

Pour commander des plaques porte-clés :
amputesdeguerre.ca
514 398-0759 • 1 800 250-3030
N° d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 13196 9628 RR0001



RENDRE HOMMAGE AU PASSÉ ET REGARDER VERS L'AVENIR

Le Canada doit beaucoup aux hommes et aux femmes qui se mettent au service de notre pays ainsi que ses alliés et les protègent, autant sur terre qu'en mer ou dans les airs.

SkyAlyne, l'équipe canadienne du programme de formation du personnel navigant de l'avenir (Future Aircrew Training Program - FACT), vous salue! Du plan d'entraînement aérien du Commonwealth britannique lors de la Seconde Guerre mondiale jusqu'à la formation des équipages actuels et futurs de l'ARC afin qu'ils puissent affronter un monde en rapide évolution...

Notre offre novatrice de formation est là pour soutenir les Forces armées canadiennes et contribuer à leur sécurité et à celle du pays.

[SKYALYNE.CA/FACTCANADA](https://skyalyne.ca/factcanada)     



Maintenant plus que jamais.



Bell
Cause pour
la cause

28 janvier

Maintenant, plus que jamais, chaque geste compte. Lors de la Journée Bell Cause pour la cause, Bell versera 5 cents de plus à des initiatives canadiennes en santé mentale pour chaque message texte ou appel applicable, chaque tweet ou vidéo TikTok utilisant le mot-clic #BellCause, chaque visionnement de la vidéo sur les médias sociaux et utilisation de notre cadre Facebook ou de notre filtre Snapchat.

Surveillez nos activités sur La page Facebook Promotion de la santé Bagotville ou sur ConnexionFAC!

STRENGTHENING THE FORCES ENERGISER LES FORCES

Bien nourrir son cerveau pour mieux se sentir

Saviez-vous que notre alimentation affecte nos états d'âme? En effet, il existe des liens psychologiques, biochimiques et physiques entre ce que nous mangeons et la santé de notre cerveau. Ainsi, si la tristesse peut donner envie de manger des croustilles, c'est plutôt un bol de gruau et des baies qui nous aideraient à nous sentir mieux.

La structure et les fonctions cérébrales requièrent beaucoup d'énergie et de nutriments. Une alimentation comportant une grande quantité de légumes, de fruits, de grains entiers, de poisson ainsi que des portions modérées de viandes maigres et de produits laitiers peut améliorer notre santé mentale et contribuer à réduire l'inflammation. Le régime alimentaire occidental typique, qui tend à favoriser les aliments hautement transformés, riches en sucre et négligeant les fruits et les légumes, contribue à l'inflammation et est associé aux maladies cardiaques, à l'hypertension artérielle, à la dépression et possiblement à la maladie d'Alzheimer.

Les nutriments sont également importants pour la santé des bactéries intestinales (appelées microbiote). Dans un microbiome sain, les bactéries travaillent ensemble pour produire des substances essentielles au fonctionnement du cerveau, du système immunitaire et du système hormonal. Le microbiote produit d'ailleurs la majorité de la sérotonine du cerveau qui agit comme régulateur de la bonne humeur.

Enfin, pour optimiser votre santé mentale, ne cherchez pas un seul aliment magique mais misez plutôt sur la qualité globale de votre alimentation en mangeant une variété d'aliments complets et en évitant les aliments transformés.

Les résolutions annuelles

Comment arriver à les tenir?

Nous y voici, le retour des Fêtes! Bien que celles-ci ont été bien différentes par rapport aux années passées, notre façon habituelle de reprendre une vie normale en janvier ne changera sans doute pas pour autant!

Il n'est pas question ici de notre capacité accrue à manger du pâté à la viande, du retour au travail ou de la consommation d'alcool qui a atteint des sommets annuels, mais de notre désir habituel à nous fixer de nouvelles résolutions en début d'année.

Vous avez probablement déjà côtoyé des personnes de votre entourage, ou peut-être avez-vous vous-même vécu l'expérience, de démarrer l'année avec des changements drastiques basés sur de bonnes intentions.

Que ce soit de vouloir inverser la rotation de la planète Terre, de sauver le panda géant de l'extinction ou de devenir le premier humain à marcher sur Mars, la réalité est que la plupart des résolutions du temps



des Fêtes s'avèrent des échecs. Le domaine de l'activité physique n'y échappe pas. Pourquoi? Parce que nos ambitions, imaginées pendant la période de festivités, nous donnent un élan d'enthousiasme souvent démesuré. Cet état d'esprit affecte notre capacité à adopter une attitude lucide concernant nos objectifs pour l'année suivante.

Mettre franchement en évidence cette réalité frappante n'a pas pour objectif de vous décourager dans vos futures résolutions sportives. Le but est plutôt de vous pousser à faire preuve de compassion et d'indulgence envers vous-même afin d'atteindre des objectifs mieux ciblés.

Pour ce faire, assurez-vous de

vous fixer des objectifs réalistes. Par exemple, en utilisant l'acronyme SMART (spécifique-mesurable-atteignable-réaliste-temporel) et en fractionnant votre objectif principal en sous-objectifs à court, moyen et long terme.

Pour vous aider à démarrer cette nouvelle année du bon pied et surtout à tenir vos résolutions plus de quelques jours, l'équipe des PSP vous encourage à utiliser ses services de kinésiologie. Ces spécialistes du conditionnement physique constituent une aide externe et neutre précieuse dans votre processus de retour à un mode de vie plus actif.

M-A Boudreault Rasmussen
pour l'équipe PSP

Are you a member
of the Defence community?

Feel like you have been treated unfairly?

We are ready to help.

Êtes-vous membre
de la communauté de la Défense?

Croyez-vous avoir été traité injustement?

Nous sommes prêts à vous aider.

Ombudsman
National Defence and Canadian Armed Forces | Défense nationale et Forces armées canadiennes

1998 • 2018

Live Chat • Clavardage en direct
Online Booking Tool • Outil de prise de rendez-vous en ligne

Pick a date and time; we will call you! | Choisissez la date et l'heure; nous vous appellerons!

WWW.OMBUDSMAN.FORCES.GC.CA
1-888-828-3626

Marie-Ève Thibeault, gestionnaire des mess, honorée

L'excellence en service à la clientèle

Le 10 décembre dernier, les responsables des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) ont remis, dans le cadre de sa Cérémonie de célébration des réalisations exceptionnelles, le Prix d'excellence en service à la clientèle à Mme Marie-Ève Thibeault, gérante des mess à Bagotville.

Ce prix national souligne l'excellence du travail accompli par Mme Thibeault depuis son entrée en fonction à l'emploi des Programmes de soutien au personnel de la BFC Bagotville.

Lors de la cérémonie diffusée sur Internet, les responsables ont souligné : « Marie-Eve Thibeault offre un service à la clientèle exceptionnel! Elle est une organisatrice hors du commun qui pense à tous les moindres détails! Elle a donné une toute nouvelle énergie aux Mess et le niveau d'activités qui ne cesse de croître le



démontre bien! Elle tente toujours de rendre l'expérience client de plus en plus agréable. Elle sait s'adapter aux types de clients qu'elle rencontre! »

Cette année, en raison de la COVID-19, la cérémonie en personne pour la célébration des réalisations exceptionnelles a été remplacée par une semaine de reconnaissance

virtuelle en l'honneur des lauréats du Prix d'excellence du chef de la direction, du Prix d'excellence en leadership, du Prix d'excellence en collaboration, du Prix d'excellence en service à la clientèle, du Prix de la diversité et de l'inclusion et du Prix de la femme d'exception, qui ont tous été dévoilés du 7 au 11 décembre 2020 à raison d'un lauréat par jour. (E.G.)

Excellence in Customer Services

On December 10, the heads of the Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS) presented, as part of its Ceremony of Celebration of Exceptional Achievements, the Award of Excellence in Customer Service to Ms. Marie-Ève Thibeault, mess manager in Bagotville.

This national award recognizes the excellence of the work accomplished by Ms. Thibeault since taking office in the Personnel Support Programs of CFB Bagotville.

During the ceremony, which was broadcast on the Internet, officials emphasized: "Marie-Eve Thibeault offers exceptional customer service! She is an extraordinary organizer who thinks of all the smallest details! She

gave a whole new energy to the Messes and the level of activity which does not stop increasing shows it! She always tries to make the customer experience more and more pleasant. She knows how to adapt to the types of clients she meets! "

This year, due to COVID-19, the in-person ceremony for the celebration of outstanding achievement has been replaced with a virtual recognition week in honor of the winners of the CEO's Award of Excellence, the CEO's Award. Leadership Excellence, Collaborative Excellence Award, Customer Service Excellence Award, Diversity and Inclusion Award and Outstanding Woman Award, all of which were unveiled from the December 7 to 11, 2020 at the rate of one winner per day.

Des valentins pour les vétérans

Cette année à la Saint-Valentin, remerciez nos vétérans en leur envoyant une carte fabriquée à la main.



C'est en 1989 que l'idée d'envoyer des valentins aux vétérans fut lancée par la défunte chroniqueuse américaine Ann Landers. Chaque année, dans sa chronique Des valentins pour les vétérans, Mme Landers encourageait ses lecteurs à créer des cartes de la Saint-Valentin à l'intention des vétérans dans des établissements de soins à l'échelle du Canada et des États-Unis afin que ceux-ci n'oublient pas les sacrifices des vétérans de notre nation.

Anciens Combattants Canada (ACC) reprend l'idée de Mme Landers en 1996 et, chaque année depuis, reçoit et s'occupe de distribuer des valentins fabriqués par des gens de partout au pays aux vétérans vivant dans divers établissements de santé au pays.

Pour toute l'information, visitez la page dédiée à ce projet sur www.veterans.qc.ca en cliquant sur cette annonce.



CANCER SAGUENAY

SOYONS PLUS FORTS QUE LE CANCER

PLUS DE 25 SERVICES GRATUITS

Engagement QUALITÉ
Conseil québécois d'agrément

Un comité social très actif!

Le Comité social du 433 ETAC est, depuis sa réouverture en 2016, certainement l'un des plus actifs de la BFC Bagotville. BBQ hebdomadaire ouvert à tous les membres de la BFC Bagotville, célébration du 75^e anniversaire, programme de soutien des familles lors des absences des membres, ne sont que quelques-unes des nombreuses activités organisées par le comité social de l'escadron.

La pandémie de COVID-19 n'a pas freiné les ardeurs du comité. Dès l'annonce du confinement général le 13 mars 2020, le comité social du 433 ETAC s'est assuré du bien-être de ses membres.

Une page privée Facebook a été créée rapidement où tous les membres, conjoints et conjointes ont été réunis, rassemblant plus de 200 abonnés. Des concours et des tirages ont été organisés quotidiennement pour les membres et leurs familles. En plus d'être rassembleuses, ces activités ont permis de divertir les gens et de briser la solitude chez certaines personnes.

Parallèlement à son mandat principal, le comité social du 433 a créé il y a maintenant deux ans un programme de soutien des familles lors des absences opérationnelles des membres de l'escadron. Une page Facebook, pilotée par Mme Mélissa Hébert-Gagnon, adjointe administrative du 433 ETAC, a été mise sur pied et réunit tous les conjoints et conjointes des membres du 433 ETAC.

Lors des déploiements de masse, différentes activités sont organisées afin d'assurer le bien-être des familles : vins et fromages, 5 à 7, journée familiale, concours,



À l'occasion des fêtes, les familles des membres de l'Escadron 433 ont reçu des gâteries grâce au travail des membres du comité social de l'unité.

tirages, livraison de repas, etc. Le comité offre aux familles différents services d'urgence et une assistance lors de problèmes mineurs. Ce programme est grandement apprécié par les membres et les familles.

Le déploiement en Roumanie de la majorité des membres du 433 ETAC depuis le mois d'août dernier a été l'occasion, encore une fois, pour les membres du comité de faire preuve d'imagination pour soutenir les familles et les membres de l'escadron.

Comme les rassemblements en personne étaient interdits, le comité a distribué des repas aux familles vivant le déploiement et s'est assuré du bien-être des membres en Roumanie en envoyant régulièrement de petites gâteries; gâteaux, sirop d'érable, fromage frais, café, bûches de Noël, bonbons d'Halloween, etc.

Bien entendu, toutes ces activités demandent une pla-

nification financière rigoureuse et ne seraient pas possibles sans le soutien inconditionnel du colonel honoraire du 433 ETAC, M. Luc Boivin, directeur général de la Fromagerie Boivin. Monsieur Boivin et toute son équipe répondent toujours avec empressement aux demandes formulées par le Comité et la grande famille du 433 ETAC leur en est très reconnaissante.

Le Comité est en mesure de financer les différentes activités à l'aide de son traditionnel BBQ du jeudi, qui a malheureusement dû être mis en pause depuis l'automne en raison de la pandémie de COVID-19. Cependant, le comité assure que celui-ci reprendra dès que la situation le permettra.

Afin de rassembler les membres du 433, autant ceux sur place que ceux en Roumanie, le comité a créé via sa page Facebook une série de concours et de tirages pour la période des fêtes. Le taux de participation

a été extraordinaire. Ainsi, plus de 25 cadeaux ont été distribués aux membres et aux familles. Les différents concours ont facilité l'intégration des nouveaux venus et la création de liens entre les familles malgré l'absence de rencontres en personnes.

Les festivités se sont terminées le 18 décembre dernier par la livraison d'un repas aux membres du 433 ETAC et d'un sac rempli de surpri-

ses pour toutes les familles vivant le déploiement pour la période des fêtes. Oui, toutes ces activités et événements demandent beaucoup d'organisation, d'imagination et de dévouement de la part des membres du comité social du 433 ETAC, cependant, tous ces efforts sont quotidiennement récompensés par les sourires et la fierté qu'il est possible de voir sur les visages des membres et des familles du 433 ETAC.

A really active Social Committee

Since its reopening in 2016, the 433 ETAC Social Committee has certainly been one of the most active at CFB Bagotville. Weekly BBQ open to all CFB Bagotville members, 75th anniversary celebration, family support program during member absences, are just a few of the many activities organized by the squadron social committee.

The COVID-19 pandemic did not dampen the committee's enthusiasm. As soon as the general confinement was announced on March 13, 2020, the 433 ETAC Social Committee ensured the well-being of its members. A private Facebook page was quickly created where all members, spouses and partners were gathered, gathering more than 200 followers. Contests and raffles were held daily for members and their families. In addition to bringing people together, these activities have helped entertain people and break the loneliness of some people.

Along with its main mandate, the 433 Social Committee created a program two years ago to support families during operational absences of squadron mem-

bers. A Facebook page, managed by Ms. Mélissa Hébert-Gagnon, administrative assistant of 433 ETAC, has been set up and brings together all the spouses of 433 ETAC members.

As face-to-face gatherings were prohibited, the committee distributed meals to families living in the deployment and ensured the well-being of members in Romania by regularly sending small treats; cakes, maple syrup, cream cheese, coffee, Yule logs, Halloween candy, etc.

Of course, all these activities require rigorous financial planning and would not be possible without the unconditional support of the honorary colonel of 433 ETAC, Mr. Luc Boivin, general manager of Fromagerie Boivin. Mr. Boivin and all his team always respond eagerly to requests made by the Committee and the great family of 433 ETAC is very grateful to them.

433 ETAC, however, all of that effort is rewarded daily with the smiles and pride one can see on the faces of the 433 ETAC members and families.

Fondation Thierry LeRoux

Deux bourses d'études seront attribuées

Le CRFM de Bagotville, en partenariat avec la Fondation Thierry LeRoux, est fier d'offrir à deux jeunes âgés de 15 à 18 ans de notre communauté la chance de recevoir l'une des deux bourses d'études d'une valeur de 500 \$ chacune !

Les candidats ont jusqu'au 17 janvier 2021 pour soumettre leur dossier!

Pour participer, le candidat ou la candidate doit réaliser une vidéo d'au plus 5 minutes, en français ou en anglais, qui permet de mettre en valeur les éléments suivants :

- Ses objectifs de formation et de carrière
- Ses actions prises pour atteindre ces objectifs
- Sa détermination et sa persévérance à traverser les défis de la vie militaire (déménagements fréquents, adaptation à répétition, inté-

gration à de nouveaux milieux scolaires, défis à te créer un réseau d'amis, etc.)

- Sa situation personnelle particulière

Pour envoyer la vidéo

On peut envoyer sa vidéo par Facebook Messenger au m.me/144084765674150

Si vous n'avez pas Messenger, écrivez au CRFM à info@crfmbagotville.com

Il est important d'identifier son fichier vidéo par son nom complet. De plus, il faut s'assurer de fournir nom, prénom, adresse courriel et numéro de téléphone afin que le participant puisse être rejoint.

Pour connaître les critères d'admissibilité et obtenir plus d'information sur les bourses de la Fondation, visitez le www.connectionfac.com/Bagotville

Thierry LeRoux Fondation Scholarship

The Bagotville MFRC, in partnership with the Thierry LeRoux Foundation, is proud to offer to two young people aged 15 to 18 from our community the chance to receive one of two scholarships WORTH \$500 EACH!

You have until January 17, 2021 to submit their application!

To participate, you must make a video of no more than 5 minutes, in French or English, which highlights the following elements:

- Your training and career objectives;
- Your motivation and the actions taken to achieve these objectives;
- Your determination and perseverance to overcome the challenges of military life (frequent moving, re-

peated adaptation, integration into new school environments, challenges in building a network of friends, etc.).

- Your specific personal situation.

To send your video

You can send your video via Facebook Messenger at: m.me/144084765674150

You don't have Messenger? Send us an e-mail at: info@crfmbagotville.com

Also, be sure to provide us with your first and last name, email address and phone number so that we can reach you.

To find out about eligibility criteria and how to apply visit : www.cafconnection.ca/Bagotville



Bourse d'études de la fondation

THIERRY LEROUX

Foundation Scholarship



Patinoire extérieure Edition Covid-19 / Anneau de glace

Mise à jour 9 janv 2021

VOTRE PATINOIRE EXTÉRIEURE EST MAINTENANT DISPONIBLE.
EN SITUATION COVID-19, NOUS VOULONS VOUS OFFRIR LA POSSIBILITÉ DE VOUS AMUSER ET VOUS DIVERTIR EN TOUTE SÉCURITÉ.

****OPÉRATION EN FONCTION DE LA MÉTÉO****

- PAR CONTRE, NOUS AURONS BESOIN DE VOTRE COLLABORATION ET DE L'ASSURANCE DU RESPECT DES RÈGLES.
- CE SITE EST SANS SURVEILLANCE, DONC NOUS VOUS DEMANDONS DE FAIRE DE L'AUTO-SURVEILLANCE.

VOICI LES RÈGLES POUR LA PATINOIRE EXTÉRIEURE COVID-19, SAISON 20/21:

- LA PATINOIRE SERA AMÉNAGÉE EN ANNEAU DE GLACE POUR LE PATINAGE LIBRE SEULEMENT.
- CABANON NON-DISPONIBLE.
- DES BANCs SERONT INSTALLÉS À L'EXTÉRIEUR POUR METTRE VOS PATINS.
- LA PRATIQUE DU HOCKEY EST INTERDITE. AUCUN BÂTON DE HOCKEY NI RONDELLE.
- 25 PERSONNES MAXIMUM SUR LA PATINOIRE.
- LE PORT DU COUVRE-VISAGE EST OBLIGATOIRE EN TOUT TEMPS (MASQUE)
- RESPECT DE LA DISTANCIATION PHYSIQUE 2 MÈTRES.
- NE PRÉSENTER AUCUN SYMPTÔME DE COVID-19.
- NE PAS AVOIR ÉTÉ EN CONTACT AVEC UN CAS CONNU OU PROBABLE.

POUR TOUTE QUESTION CONTACTEZ-NOUS: WWW.FACEBOOK.COM/PSPBAGOTVILLE



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 indus)	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.		

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
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 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
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

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
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 pecheblanchedufjord.com		
Sébaste / éperlan (1 cabane pour 4 personnes)	97,72 \$	48 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
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 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
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		

Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
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

Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
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 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
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

Contactez 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 Ice Rink Covid-19 version

Updated Jan 9th, 2021

YOUR OUTDOOR RINK IS NOW AVAILABLE.
IN A COVID-19 SITUATION, WE WANT TO OFFER YOU THE POSSIBILITY TO HAVE FUN AND BE ENTERTAINED IN SAFETY.
OPERATION DEPENDING ON THE WEATHER

- HOWEVER, WE WILL NEED YOUR COOPERATION AND THE ASSURANCE OF COMPLIANCE WITH THE RULES.
- THIS SITE IS UNATTENDED, SO WE ASK THAT YOU TO SELF-MONITOR.

HERE ARE THE RULES FOR THE COVID-19 OUTDOOR RINK, SEASON 20/21:

- THE RINK WILL BE FITTED OUT IN ICE RINGS FOR FREE SKATING ONLY.
- SHED NOT AVAILABLE.
- BENCHES WILL BE INSTALLED OUTSIDE TO PUT ON YOUR SKATES.
- THE PRACTICE OF HOCKEY IS PROHIBITED. NO HOCKEY STICKS AND PUCKS.
- 25 PEOPLE MAXIMUM ON THE ICE RINK.
- WEARING A FACE COVER IS MANDATORY AT ALL TIMES (MASK)
- RESPECT OF THE PHYSICAL DISTANCE OF 2 METERS.
- HAVE NO SYMPTOMS OF COVID-19.
- NOT HAVING BEEN IN CONTACT WITH A KNOWN OR PROBABLE CASE.

FOR ANY QUESTIONS, CONTACT US: WWW.FACEBOOK.COM/PSPBAGOTVILLE



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.



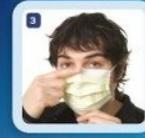
Comment utiliser un masque ?



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.



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