



Construction du nouveau bâtiment 371

Le déménagement des services va bon train

pages 2 et 3

Plus de 75 % des militaires ont reçu une première dose de vaccin... page 5

Un spectacle aérien bien différent le 26 juin prochain à Bagotville... page 6

Les camps de jour PSP sont de retour cet été pour les 5 à 12 ans... page 9



**Certaines conditions s'appliquent.*

Du 5 avril au 23 mai 2021
OBTENEZ JUSQU'À

70 \$

DE REMISE POSTALE*
À L'ACHAT DE
4 PNEUS BFGOODRICH^{MD}

BFGoodrich
Pneus

Possibilité de financement
en collaboration avec
CANEX



**PNEUS+
MÉCANIQUE**
Garage
Jean-Pierre Tremblay
1737 boul. Talbot
Chicoutimi
418-545-4455

La construction s'achève après plus de trois ans

Les membres du 3 ESM s'installent progressivement

Presque quatre ans jour pour jour après la cérémonie marquant le début des travaux de construction du nouveau bâtiment du TGEM, les premiers occupants ont commencé à y apporter leurs boîtes.

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

C'est en effet le 24 avril 2017 que se tenait la première pelletée de terre lançant les travaux de construction en présence du représentant du ministre de la Défense et du député fédéral de l'époque.

Le projet, dans les cartons du ministère de la Défense depuis plus de 10 ans, allait enfin voir le jour au coût estimé de près de 47 millions de dollars. La construction a été confiée à la firme Cegerco et devait s'échelonner jusqu'à la fin de 2020.

Il aura fallu attendre quelques mois de plus pour commencer à emménager dans le nouvel



Le nouveau bâtiment 371, dont la construction a commencé au printemps 2017, a commencé au cours des dernières semaines à accueillir les premiers membres du personnel.

édifice de plus de 156 000 pieds carrés. Connu comme le bâtiment du TGEM, le nouvel édifice porte le numéro B-371.

Au cours des derniers jours, le personnel de bureau du 3^e Escadron de soutien à la

mission (3 ESM) a commencé à investir ses nouveaux quartiers à l'étage du nouvel édifice.

Pour ce qui est des membres des services du transport et du génie électrique et mécanique royal canadien (GEMRC), ils ont déjà commencé à s'installer dans les ateliers et les postes de réparation et prendront progressivement possession des lieux au cours de l'été.

Il faut dire que l'environnement de travail sera bien différent pour les techniciens et les mécaniciens, qui devront apprendre à utiliser les nouveaux espaces et l'équipement dernier cri. Des sessions de formation et de familiarisation sont d'ailleurs prévues pour faciliter la transition.

Il reste encore quelques détails à régler au niveau de la construction avant l'accepta-

tion finale du bâtiment par l'équipe de Construction Défense Canada, mais tout porte à croire que le tout sera complété d'ici la fin de l'été avec l'arrivée du personnel et les derniers ajustements nécessaires.

À terme, presque tout le personnel de la logistique, des transports et du GEM appartenant essentiellement au 3 ESM, sera regroupé sous le



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

Éditeur en chef :
Lcol Benoît Bisson (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité
Brin d'com (Eric Gagnon)
418-306-2592
brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville
418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP:
(Distribution et renseignements généraux)
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois
disponible en version numérique au
www.vortexbagotville.com
ou www.facebook.com/VortexBagotville
et sur pressreader.com

Prochaine publication: 10 juin 2021
Date de tombée pour la prochaine édition:
Mardi 1^{er} juin



Les nombreux accès et les dimensions imposantes du bâtiment permettent d'y recevoir près de 70 véhicules pour l'entreposage ou les travaux de maintenance.

dans le nouveau bâtiment 371



Les travaux de démolition des bâtiments 116 et 122 commenceront bientôt. Avant la fin de l'année, l'édifice 76 et le hangar 2 seront aussi déconstruits.

même toit. On retrouvera aussi des membres des équipes de maintenance de la 2^e Escadre.

Le B-371 n'est pas le seul bâtiment à avoir vu le jour dans les derniers mois puisque l'entrepreneur a aussi

procédé à l'érection d'un second édifice, le B-384, un entrepôt incluant une aire de lavage. Le bâtiment est déjà presque complété et offrira une superficie de près de 10 000 pieds carrés supplémentaires.

Rappelons que les nouvelles constructions sont appelées à remplacer quatre bâtiments construits dans les années 50 et 60 et qui ont largement fait leur temps. Ainsi, les bâtisses 76, 102 et 122 et, finalement, le hangar 2, seront détruits à mesure que leurs occupants auront emménagé dans leurs nouveaux locaux.

Les travaux de déconstruction ont d'ailleurs déjà commencé. Cette portion des travaux demande une minutie particulière puisque les anciens édifices contiennent souvent des produits considérés comme dangereux demandant une décontamination.

La déconstruction permettra aussi de récupérer le maximum de matériaux pour limiter la quantité de déchets acheminée à l'enfouissement.

L'entrepreneur procédera aussi au cours des prochains jours à la relocalisation des réservoirs de diésel. Ceux-ci quitteront leur emplacement

actuel derrière le B-102 pour être réinstallés à l'ouest du nouveau bâtiment 384, en bordure de la piste pour faciliter le ravitaillement.

À la découverte du nouveau B-371

Le nouveau bâtiment 371 a été longuement pensé et conçu pour les besoins spécifiques de la BFC Bagotville en matière d'entretien mécanique et d'espaces de maintenance.

L'édifice compte six sections principales. La première est dédiée aux quatre balais à rouleaux utilisés pour l'entretien des pistes. Les deux suivantes sont d'immenses stationnements intérieurs destinés aux véhicules spéciaux (niveleuses, souffleuses, déneigeuse, etc.) et aux véhicules d'usage général comme les ambulances, les autobus et les véhicules lourds de transport. En tout, près d'une quarantaine de véhicules pourront trouver une place à l'intérieur du hangar.

La quatrième zone est réservée aux postes de réparation pour les véhicules de toutes sortes. En tout, 21 postes ont été aménagés pouvant accueillir des véhicules allant de la simple automobile au gigantesque camion incendie.

La zone 5 est constituée d'ateliers de réparation incluant une dizaine d'ateliers spécialisés tels que la peinture, la ferblanterie, le soudage, les petits moteurs, les batteries et les pneus.

Finalement, la dernière section est réservée aux espaces administratifs et utilitaires. Ainsi, au rez-de-chaussée, on retrouve des espaces communs tels que

la cafétéria, les vestiaires et les douches, de même que des salles de formation et de réunion.

À l'étage, on a aménagé une vingtaine de bureaux afin d'accueillir les services administratifs et de gestion du 3 ESM.

Mentionnons que l'édifice est équipé d'un système de lavage de véhicule automatique sans contact incluant un système de récupération et de traitement des eaux grises. Plusieurs réseaux de distribution y ont été installés, directement accessibles depuis les postes de travail, pour l'azote, l'air comprimé, l'air respirable, trois types d'huiles à moteur et l'antigel.

On y retrouve aussi un réseau de récupération des huiles usées et de l'antigel, de même qu'un réseau sous dalle de conduit pour l'évacuation des gaz d'échappement.

Dès le départ, le projet a été conçu pour répondre aux normes les plus strictes en matière d'environnement et visait la certification LEED argent.

Pour ce faire, l'utilisation de matériaux et de systèmes d'éclairage améliorant l'efficacité énergétique a été privilégiée. Il en est de même pour les systèmes de chauffage, de ventilation et de récupération des différents produits utilisés dans les ateliers.

3 MSS start their reinstallation in B-371

Almost four years day to the day after the ceremony marking the start of construction work on the new "TGEM" building, the first occupants have started to bring their boxes.

In fact, it was on April 24, 2017 that the first shovelful of ground was held, launching the construction work in the presence of officials.

The project, in the boxes of the Ministry of Defense for more than 10 years, would finally see the light of day at an estimated cost of nearly \$ 47 million. The construction was entrusted to the firm Cegerco and was to take place until the end of 2020.

We had to wait a few more months to start moving into the new building of more than 156,000 square feet. Known as the TGEM building, the new building is numbered B-371.

Over the past few days, office

staff from 3 Mission Support Squadron (3 MSS) have started moving into their new quarters on the second floor of the new building.

As for the members of the transport services and the Royal Canadian Electrical and Mechanical Engineering (RCEME), they have already started to settle in the workshops and repair stations and will gradually take possession of the premises over the summer.

It must be said that the working environment will be very different for technicians and mechanics, who will have to learn to use the new spaces and the latest equipment. Training and familiarization sessions are also planned to facilitate the transition.

There are still some details to settle at the construction level before the final acceptance of the building by the Construction Defense Canada team, but everything suggests that

everything will be completed by the end of the summer with the staff arrived and the last necessary adjustments.

Eventually, almost all logistics, transport and GEM personnel, mainly belonging to 3 ESM, will be grouped under one roof. There will also be members of the 2 Wing maintenance teams.

B-371 is not the only building to have emerged in recent months as the contractor has also erected a second building, B-384, a warehouse including a washing area. The building is already almost completed and will offer an area of nearly 10,000 additional square feet.

Let us recall that the new constructions are called upon to replace four buildings constructed in the 50s and 60s and which have largely had their day. Thus, buildings 76, 102 and 122 and, finally, hangar 2, will be destroyed in next months.

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

Solidarity is key

We are **all** in the midst of the 3rd wave of COVID 19, we are **all** witnessing current events within the CAF, and we are **all** proud members of the military institution. What we should never forget is that we will get through all of this together and that 'Solidarity is Key' to our resilience.



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

Alors que nous avançons dans cette pandémie, avec les tensions associées sur nos amis et nos familles, nous devons nous assurer que chaque membre de la communauté de la BFC Bagotville a sa voix non seulement entendue, mais aussi écoutée avec empathie. Ces événements affectent tout le monde différemment et il appartient à notre communauté de s'assurer que tous nos membres ont le soutien dont ils ont besoin, non seulement pour persévérer, mais aussi pour surmonter cette épreuve, en sortir plus forts que jamais et être prêts à relever le prochain défi qu'ils rencontreront.

Since my arrival in Bagotville, I have witnessed amazing demonstrations of ethics, institutional acumen and a true desire to make our community a better and more inclusive environment for all; be it through town halls, unit level virtual events, PSP led activities or committees like the Committee Against Racism and Discrimination (CARD). These sort of activities have been and will continue to be instrumental in our collective healing processes. I encourage all members to communicate with each other, share experiences in an effort to come out of these trying times stronger than ever before.

To make a difference in our lives, we need now, more than ever to remain vigilant in purpose, strive for excellence in everything we do, and renew our focus on Duty with Honour for all our members.

So, how are we going to accomplish this?

Premièrement, nous concentrerons nos efforts pour soutenir nos membres, tant au pays qu'à l'étranger. Cela implique d'être à l'écoute de nos membres, de connaître leurs familles et de savoir comment répondre au mieux à leurs besoins. Ce n'est pas une tâche facile, mais avec empathie, compréhension et compassion, nous réussirons.

Secondly, we will continue to meet our operational mandates, both domestically and internationally, so Canada can maintain our leading role as a global catalyst for change in regards to Human Rights and the safety of all Canadians.

Enfin, nous devons maintenir notre état de préparation. Il a été difficile pour nos membres, à cause de la pandémie actuelle, de conserver les compétences clés requises pour permettre aux unités de s'acquitter de leurs missions opérationnelles. Des activités comme le recommande le médecin-chef sont des catalyseurs clés pour les 2^e et 3^e Escadres afin de maintenir la sécurité de tous nos membres et de réduire les effets négatifs de la COVID-19.

I ask you all to continue the great work you are accomplishing each and every day across CFB Bagotville, everyone has a role to play in ensuring we emerge from this pandemic ready, willing and able to collectively overcome the next challenge.

Solidarity is key to our success; together we will succeed!

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

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

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

Mécanique générale
Entretien et réparation

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

Remplacement et réparation de pare-brise

For English speaking advisor ask for Kevin Thibodeau

Nouvelle administration

Même service professionnel et personnalisé

Patrick Lévesque Propriétaire Stéphane Gagné Propriétaire

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

Possibilité de financement en collaboration avec **CANEX**

2460, rue Bagot La Baie
f /garagesplabaie

Vaccination massive contre la COVID-19 à Bagotville

Près de 75 % des militaires ont reçu une dose

L'opération VECTOR INTERNUM avance à grands pas à la BFC Bagotville alors qu'au moment d'écrire ces lignes, plus de 70 % des militaires ont reçu une première dose du vaccin contre la COVID-19.

L'équipe médicale, en collaboration avec les coordonnateurs de la vaccination, a augmenté la cadence et espère pouvoir atteindre le taux idéal de vaccination de 90 % de la population de la base. Ce taux très élevé permettrait, selon

les experts, d'avoir une protection de groupe adéquate, en tenant compte des variants du virus qui sont maintenant majoritaires.

Alors que l'équipe complète l'administration de la première dose du vaccin, la planification est déjà en cours pour préparer l'administration de la seconde dose. « Nous serons en mesure de débiter la deuxième dose au tour de la mi-mai. Nous espérons pouvoir donner la deuxième dose de Moderna aussi rapidement



Le colonel Normand Gagné, commandant de la 3e Escadre et de la BFC Bagotville, a reçu son vaccin lorsque son tour est arrivé le 26 avril dernier. Il a d'ailleurs à nouveau invité les militaires à se faire vacciner lorsque leur tour arrive.

Mass vaccination on the fast track

Operation VECTOR INTERNUM is making great strides at CFB Bagotville as at the time of this writing, more than 70% of the military have received a first dose of the COVID-19 vaccine.

The medical team, in collaboration with the immunization coordinators, has stepped up the pace and hopes to achieve the ideal immunization rate of 90% of the base population. This very high rate would allow, according to experts, to have adequate group protection, taking into account the variants of the virus which are now in the majority.

As the team completes the administration of the first dose of the vaccine, planning is already underway to prepare for the administration of the second dose. "We will be able to start the second dose around mid-May. We hope to be able to give the second dose of Moderna as quickly as a month after the first for all soldiers who received the vaccine in Bagotville," said Captain Tina Tannous, doctor at the Bagotville clinic.

The same story goes for the chief medical officer at the

25th Health Services Center, Major Méliissa Dubé, who underlines the exceptional work accomplished by her team. "Thanks to the common effort of all, the success of the VECTOR INTERNUM operation in Bagotville gives us hope and finally brings us closer to a possible reality without as many restrictions and measures, a safer daily life for all and the ability to maintain base operations," emphasizes Maj Dubé, who nonetheless recalls that it will take some time before this return to normal.

If the current vaccination rate is maintained, everything suggests that the goal of offering all Bagotville soldiers who so wish a full vaccination by the start of the summer will be achieved.

It is important to maintain preventive measures to avoid virus propagation.

Remember that the vaccination sequence is established according to operational priorities in conjunction with public health authorities. Military personnel should refer to their chain of command to determine when to report for the vaccine.

qu'un mois après la première pour tous les militaires qui ont reçu le vaccin à Bagotville », assure la capitaine Tina Tannous, médecin à la clinique de Bagotville.

Même son de cloche du côté de la médecin-chef au 25^e Centre des services de santé, la major Méliissa Dubé, qui souligne le travail exceptionnel accompli par son équipe. « Grâce à l'effort commun de tous, la réussite de l'opération VECTOR INTERNUM à Bagotville nous donne espoir et nous rapproche enfin vers une possible réalité sans autant de restrictions et mesures, un quotidien plus sécuritaire pour tous et la capacité à maintenir les opérations de la base », souligne la maj Dubé, qui rappelle tout de même qu'il faudra encore un certain temps avant ce retour à la normale.

« Il faut cependant être encore patient, car ce changement ne se fera pas du jour au lendemain. Ça prend deux semaines après la vaccination pour avoir la protection du vaccin, et ultimement, la protection de 94 % est atteinte à la suite de la deuxième dose.

Nous avons beaucoup de chance de pouvoir offrir la deuxième dose aux militaires aussitôt qu'un mois après la première », ajoute la médecin-chef.

Depuis le début de la vaccination, les équipes travaillent d'arrache-pied à s'assurer du bon déroulement de l'opération.

De l'équipe de nettoyage aux vaccinateurs adjoints en passant par les différents acteurs impliqués (vaccinateurs principaux, médecins, gestionnaires, opérations, pharmacie, commis, équipe de support de la BFC), tous ont fait en sorte d'assurer le succès d'Op VECTOR INTERNUM.

Si la cadence de vaccination

actuelle est maintenue, tout porte à croire que l'objectif d'offrir à tous les militaires de Bagotville qui le souhaitent une vaccination complète d'ici le début de l'été sera atteint.

Le rythme de vaccination est évidemment tributaire du nombre de dose reçu et des arrivages prévus. Ainsi les journées de vaccination sont sujettes à changements.

Rappelons que la séquence de vaccination est établie en fonction de priorités opérationnelles en lien avec les autorités de santé publique. Les militaires doivent en référer à leur chaîne de commandement pour savoir quand se présenter pour recevoir le vaccin.



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



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

Pandémie oblige...

Un spectacle aérien bien différent en 2021

Pour l'adjudant-maître Daniel Réhaume, le mois de mai 2021 s'annonçait beaucoup plus agité qu'il ne l'est présentement lorsqu'il a accepté, il y a deux ans, la direction des ressources humaines pour le Spectacle aérien international de Bagotville 2021 (SAIB21).

Par Eric Gagnon
Rédacteur en chef
Le Vortex

Tous ceux qui ont déjà pris part à l'organisation d'un spectacle aérien se rendent bien compte que l'édition 2021 n'aura rien à voir avec les grands rassemblements qu'on a connus au cours des 50 dernières années à Bagotville.

« Pour moi, qui occupais la même fonction lors du spectacle de 2019, je vois vraiment la différence. Je sais que ce n'est pas la même chose, mais chaque jour, j'ai l'impression d'a-



voir oublié un élément ou de passer à côté de quelque chose tellement la tâche est allégée », lance l'adjudant Réhaume pour donner une image.

Il faut bien admettre que déplacer les avions pour les présenter à la population au-dessus de leur maison demande beaucoup moins de ressources que de recevoir plus de 100 000 personnes en deux jours à Bagotville.

C'est la formule qu'a retenue le comité organisateur du SAIB21 en raison des nombreuses restrictions liées à la pandémie de

COVID-19. L'opération Bon voisinage, qui se tiendra le 26 juin prochain, amènera le défilé d'une vingtaine d'avions de l'Aviation royale canadienne au-dessus de la ré-

gion de la Capitale-Nationale, du Bas-Saint-Laurent, du Bas-du-Fleuve, du Saguenay et du Lac-Saint-Jean.

« Sur le plan des ressources humaines, on parle d'un maximum de 125 personnes. En plus de la trentaine de personnes qui travaillent à la planification de l'événement, on a demandé principalement la participation de techniciens pour le soutien des avions qui se poseront à Bagotville et on aura aussi besoin des gens du contrôle aérien pour assurer le bon déroulement de la présentation », explique le directeur

des ressources humaines.

Un important réseau de communication se mettra aussi en place le jour du SAIB21 puisque la population pourra suivre en direct par plusieurs moyens le déroulement de l'activité.

En plus des stations de radio (FM93 à Québec et Planète au Lac-Saint-Jean), les gens pourront suivre le défilé en ligne grâce à la vidéo en continu produite par l'équipe de Déry Télécom et diffusée sur les médias sociaux, le site Web (SAIBagotville.com) et par le biais de l'application SAIB disponible sur IOS et Android.

On voit bien que même si la tâche est différente sur le plan des ressources humaines mises à contribution, rien n'a été ménagé pour faire de cette activité unique un grand succès.

UNE ASSURANCE QUI VOUS ACCOMPAGNE PARTOUT.

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

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

Appelez-nous pour étudier vos options.

1-800-267-6681



SISIP.COM

A really different air show in 2021 due to pandemic

For Master Warrant Officer Daniel Réhaume, May 2021 was shaping up to be much more hectic than it currently is when he accepted, two years ago, the Human Resources Direction for the Bagotville International Air Show 2021 (SAIB21).

Anyone who has ever been involved in organizing an air show realizes that the 2021 edition will have nothing to do with the great gatherings we have seen over the past 50 years in Bagotville.

“For me, who held the same role during the 2019 show, I really see the difference. I know that it is not the same thing, but every day, I have the impression of having forgotten an element or to miss something so much the task is lightened”, launches MWO Réhaume to give a picture.

It must be admitted that moving planes to present them to

the population above their homes requires far fewer resources than receiving more than 100,000 people in two days in Bagotville.

This is the formula chosen by the SAIB21 organizing committee due to the many restrictions linked to the COVID-19 pandemic. Operation Good Neighbor, to be held on June 26, will bring the parade of some 20 Royal Canadian Air Force planes over the Capitale-Nationale, Bas-Saint-Laurent, Bas-du-Fleuve, Saguenay and Lac-Saint-Jean.

“In terms of human resources, we are talking about a maximum of 125 people. In addition to the thirty or so people who are working on the planning of the event, we mainly asked for the participation of technicians to support the planes that will land in Bagotville and we will also need air traffic control people to ensure the smooth running of

the presentation”, explains the director of human resources at SAIB21.

An important communication network will also be set up on the day of SAIB21 since the population will be able to follow the progress of the activity live by several means.

In addition to the radio stations (FM93 in Quebec City and Planète in Lac-Saint-Jean), people will be able to follow the parade online thanks to the streaming video produced by the Déry Télécom team and broadcast on social media, the website (SAIBagotville.com) and through the SAIB application available on IOS and Android.

It is clear that even if the task is different in terms of the human resources involved, nothing has been spared to make this unique activity a great success.

Le Musée de la Défense aérienne de Bagotville ouvre le 14 juin

Plusieurs nouveautés à voir et à faire cet été

Le musée de la Défense aérienne ouvrira ses portes pour les visiteurs le 14 juin prochain pour sa saison estivale qui s'étendra jusqu'à la fête du Travail.

La pièce de résistance du musée demeure l'exposition permanente *Maîtres du ciel*, qui présente l'histoire de l'aviation militaire canadienne de la Première Guerre mondiale à aujourd'hui. Toutefois, un élément majeur a été ajouté à cette exposition cette année : une visite virtuelle sur application mobile avec l'humoriste Philippe Laprise qui plonge dans l'histoire de manière originale.

L'exposition *État d'alerte* dans le parc d'aéronefs adjacent au musée est bien sûr toujours présente avec la réalité augmentée, mais cette fois, disponible sur application mobile à télécharger sur son propre appareil mobile. Les visiteurs du parc ont aussi toujours la chance de s'asseoir dans un véritable CF-18 Hornet et à bord de

l'hélicoptère Iroquois.

La populaire visite guidée en autobus de la base de Bagotville est aussi de retour cet été. Cette portion de la visite est sans aucun doute l'une des plus appréciées des visiteurs.

Pour la saison 2021, le musée présente aussi deux nouveautés. La première est l'installation de deux simulateurs de CF-18 en réalité virtuelle à bord desquels les gens pourront vivre l'expérience d'être pilote de chasse en réalisant différentes missions.

L'autre nouveauté est la nouvelle exposition temporaire « Aventurier du ciel » qui s'adressera aux enfants. Par l'entremise de jeux d'observation, de déduction et d'association, les jeunes pourront réaliser des épreuves afin de se mettre dans la peau d'un pilote de la Seconde Guerre mondiale.

Les visiteurs peuvent se présenter au musée de 9 h à



Le comédien et humoriste Philippe Laprise a enregistré au cours des derniers jours la visite virtuelle qui sera offerte dans les prochains mois au Musée de la Défense aérienne de Bagotville.

17 h, tous les jours de la semaine. Il en coûte 15 \$ pour les adultes, 9 \$ pour les étudiants, 11 \$ pour les aînés de

65 ans et plus, et l'accès est gratuit pour les 5 ans et moins.

Des tarifs familiaux sont aussi offerts à 40 \$ pour deux adultes et deux enfants ou à 45 \$ pour une famille de deux adultes et trois étudiants.

Rappelons que l'accès à toutes les activités du musée est gratuit pour les militaires et leur famille, de même que pour les vétérans.

Les employés de la BFC Bagotville possédant une carte PSL bénéficient aussi de l'accès gratuit.

Bagotville Air Defense Museum opening on June 14th

The Air Defense Museum will open its doors to visitors on June 14 for its summer season, which will run until Labor Day.

The museum's mainstay remains the Masters of the Sky permanent exhibit, which presents the history of Canadian military aviation from the First World War to the present day. However, a major element has been added to this exhibition this year: a virtual tour on a mobile application with comedian Philippe Laprise who delves into history in an original way.

The State of Alert exhibit in the aircraft park adjacent to the museum is of course still

present with augmented reality, but this time available on a mobile app to download to one's own mobile device.

Visitors to the park also always have the chance to sit in an actual CF-18 Hornet and aboard the Iroquois helicopter.

The popular Bagotville base guided bus tour is also back this summer. This portion of the tour is undoubtedly one of the most popular with visitors.

For the 2021 season, the museum is also presenting two novelties. First, virtual reality CF-18 simulators, and second, the temporary

"Adventurers of the Sky" exhibit aimed at elementary-age children.

Visitors can arrive at the museum from 9 a.m. to 5 p.m., every day of the week. It costs \$ 15 for adults, \$ 9 for students, \$ 11 for seniors 65 and over, and access is free for ages 5 and under.

Family rates are also available at \$ 40 for two adults and two children or \$ 45 for a family of two adults and three students.

Remember that access to all museum activities is free for military personnel and their families, as well as for veterans. CFB Bagotville employees with a PSL card.

RESTAURANT
TERRASSE
La
Fringale
•Déjeuner •Menu du jour •Pizza
SPÉCIAUX du MOIS
Spaghetti italien
6⁹⁵\$ +taxes
Grosse poutine
BBQ ou hot chicken
6⁹⁵\$ +taxes
OUVERT
du lundi au vendredi
de 6 h à 13 h 30
Pas besoin de réserver.
Preuve de résidence obligatoire.
7112 ch St-Anicet - 418-677-1443

Votre meilleure alliée santé

La marche... tout simplement!

Il n'est pas toujours nécessaire de se compliquer la vie pour profiter des bienfaits de l'activité physique.

Saviez-vous que trente minutes de marche quotidienne (qui peuvent même être découpées en tranches de dix minutes) permettent d'augmenter la circulation sanguine, de diminuer le taux de cholestérol, de baisser les risques d'hypertension ou d'AVC, d'augmenter la densité osseuse, en plus de réduire les symptômes de dépression?

Sans oublier que c'est une activité qui est bonne pour le moral, permet de conserver un poids santé et est totalement gratuite et accessible! Les experts en santé recommandent environ 10 000 pas par jour.

Pourquoi marcher?

- Se détendre : faire le vide et se libérer du stress;
- Se déplacer : pour se rendre au travail, faire une partie du trajet en voiture et l'autre en marchant, prendre le transport en commun et arrêter deux arrêts avant sa destination, utiliser les escaliers;
- Garder la forme : marcher tous les jours et suivre sa progression, l'inclure sur les temps de pause, heures de dîner, etc.;
- Découvrir un quartier, une ville : se donner le défi d'aller dans des endroits donnés et refaire le parcours par la suite en augmentant la cadence ou la distance parcourue;
- Partager un moment en couple, en famille, avec Fido ou entre amis.

À mon rythme...

- Je me fixe des objectifs réalistes et j'opte pour un changement progressif;
- Je choisis le moment de la journée qui me convient le mieux;
- J'augmente la vitesse, la distance parcourue ou l'intensité selon ma progression;
- J'emprunte des parcours différents pour rompre la monotonie et augmenter ma motivation.

Si je marche...



Une hypothèque adaptée à la réalité militaire

Bénéficiez

- D'un accompagnement spécialisé
- D'un taux d'intérêt avantageux
- D'un financement disponible hors Québec
- D'une réponse à votre dossier en 12h

Informez-vous dès maintenant!
1 866 307-3787.

Centres de services

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

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

 **Desjardins**
Caisse des militaires

L'équipe met la touche finale aux préparatifs

Le camp de jour PSP de retour cet été

Cet été encore, les jeunes de 5 à 12 ans pourront profiter du camp de jour mis sur pied par l'équipe des PSP de Bagotville.

Au moment d'écrire ces lignes, 56 des 74 places disponibles avaient déjà trouvé preneur pour l'ensemble de la saison de camp d'une durée de sept semaines, du 28 juin au 13 août.

À compter du 19 mai, les places toujours disponibles pourront être réservées à la semaine sur la page [ConnexionFAC](#) du PSP Bagotville au coût de 125 \$ par semaine. Le camp s'adresse aux jeunes ayant complété leur maternelle 5 ans et âgés de 12 ans et moins.

Créé il y a une dizaine d'années, le camp de jour PSP a dû s'adapter rapidement au printemps 2020 afin de respecter les règles sanitaires imposées par la pandémie de COVID-19. Malgré les limitations imposées en matière de distanciation, limitant le nombre de participants, près de 65 jeunes de 5 à 12 ans, de la communauté



PHOTO : ARCHIVES IMAGERIE BAGOTVILLE

L'équipe PSP avait dû adapter rapidement son camp de jour en 2020 et le déplacer à l'aréna pour répondre aux règles sanitaires. Le lieu n'a pas encore été choisi pour l'été 2021.

militaire de Bagotville, y ont pris part l'an dernier.

« Pour le moment, nous prévoyons un camp en formule COVID, comme l'an dernier. Nous nous préparons pour respecter les règles qui sont actuellement en vigueur », explique la gestionnaire des loisirs communautaires PSP à Bagotville, Audrey Lecours.

Pour le moment, la responsable n'est pas en mesure de confirmer le lieu qui accueillera

les jeunes cet été. « Nous allons prendre la décision le plus tard possible en juin afin de respecter les normes sanitaires qui seront en vigueur à ce moment-là. Nous aimerions relocaliser le camp au centre communautaire et profiter davantage de nos installations de loisirs, mais nous devons attendre avant de tout décider », explique Mme Lecours.

Mais peu importe le lieu, les jeunes n'auront pas le temps de s'ennuyer cet été. Chaque semaine se déroulera sous une thématique différente. De la découverte des pays, en passant par l'espace, les superhéros, la préhistoire ou les émojis, les activités seront variées, assure Audrey Lecours. « Nous prévoyons chaque semaine une activité de science, une sportive, une de cuisine et une de bricolage en lien avec le thème. Il y a aussi beaucoup d'animation sur place organisée par notre équipe d'animateurs », explique-t-elle.

Une équipe de huit personnes a déjà été embauchée pour encadrer les jeunes, six moniteurs et deux coordonnateurs à temps plein. « Un beau mélange d'expérience et de nouveauté », assure Mme Lecours.

L'équipe du camp de jour est d'ailleurs toujours à la recherche d'une personne pour accompagner un jeune ayant des besoins spéciaux tout au cours

de l'été. « Nous aimerions compléter notre équipe le plus rapidement possible. Je pense qu'une personne qui étudie en éducation spécialisée pourrait passer un bel été avec nous », lance la gestionnaire.

La formation des animateurs commencera dès le 29 mai. Ils seront donc prêts à recevoir les jeunes dès la fin des classes le

28 juin prochain. Le camp se déroulera du lundi au vendredi (sauf le 1^{er} juillet) jusqu'au 13 août.

Les parents qui le désirent peuvent encore, jusqu'au 16 mai, inscrire leur enfant pour la saison complète au coût de 600 \$ en se rendant sur la page PSP du site [ConnexionFAC](#).



Guaranteed Acceptance Critical Illness Insurance Assurance maladie grave à approbation garantie

Protection for the entire family
Une protection pour toute la famille

Limited time offer ends June 30, 2021
Cette offre d'une durée limitée se termine le 30 juin 2021



Exclusively for the Canadian Armed Forces
Assurance offerte exclusivement aux Forces armées canadiennes



No medical questions, no examinations
Aucune question d'ordre médical ni examen

Financial protection for 25 common critical illnesses
(up to \$50,000 of coverage)
Une protection financière pour 25 maladies graves courantes
(jusqu'à 50 000 \$ de couverture)

Contact your local SISIP Financial Advisor or visit [sisipci.ca/promo](#)
Communiquez avec votre conseiller financier local de la Financière SISIP
ou visitez [sisipci.ca/cipromo](#)

NOTE: If you already have \$50,000 of Guaranteed Acceptance Critical Illness Insurance under this plan, you may not apply for more under this offer. If you have \$25,000 you may only apply for an additional \$25,000. If you have previously received a Covered Condition Benefit payment under this group policy, you may apply but the covered condition for which you received payment, as well as any related Multiple Event Covered Conditions, will be excluded from your coverage. REMARQUE : Si vous avez déjà souscrit à 50 000 \$ de couverture à approbation garantie d'assurance sous ce régime, vous n'êtes pas éligible pour cette offre. Si vous avez présentement un montant de 25 000 \$ d'assurance maladie grave à approbation garantie aux termes du présent régime, vous pouvez soumettre une demande de couverture additionnelle de 25 000 \$. Si vous avez déjà reçu une prestation d'assurance maladie grave aux termes du présent régime, vous pouvez soumettre une demande mais la maladie ou affection couverte pour laquelle vous avez reçu une prestation, ainsi que toute maladie ou affection couverte aux termes de la garantie protection MultiPrestations reliée, sera exclue de votre couverture.



iA Financial Group is a business name and trademark of Industrial Alliance Insurance and Financial Services Inc. iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. exerce ses activités.

PSP Summer Day Camp will be back

This summer again, children aged 5 to 12 will be able to take advantage of the day camp set up by the PSP team in Bagotville.

At the time of this writing, 56 of the 74 available spots have already been sold for the entire seven-week camp season.

As of May 19, places still available can be reserved for the week on the [ConnexionFAC](#) page of the PSP Bagotville at a cost of \$ 125 per week. The camp is for young people who have completed kindergarten 5 years old and aged 12 and under.

Created ten years ago, the PSP day camp had to adapt quickly in spring 2020 in order to comply with the

health rules imposed by the COVID-19 pandemic.

A team of eight people has already been hired for this summer to supervise the young people, six monitors and two full-time coordinators.

The training of facilitators will begin on May 29. They will therefore be ready to welcome the young people at the end of classes on June 28th. The camp will run from Monday to Friday (except July 1) until August 13.

Parents who wish can still, until May 16, register their child for the full season at a cost of \$ 600 by going to the PSP page of the ConnexionFAC site.

STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

Parler de ses émotions les rend plus intenses: mythe ou réalité ?

Quand on éprouve des sentiments « négatifs » – qu'il s'agisse d'anxiété, de colère, de stress, de tristesse, de frustration ou de peur – c'est souvent tentant d'ignorer ce qu'on ressent ou de le refouler. Les émotions désagréables, eh bien, elles sont ce qu'elles sont : désagréables. Elles sont bien déplaisantes à vivre. Le flot d'émotions négatives peut parfois nous paraître trop lourd à porter et on peut avoir tendance à croire que la seule option, c'est de repousser le tout et de prétendre que tout va bien.

En fait, des études ont montré que l'étiquetage des émotions (ou leur traduction en mots) est beaucoup plus utile qu'anticipé. Cette pratique peut réduire la force des émotions dites négatives. Accepter et accueillir une émotion douloureuse peut en fait vous aider.

A priori, il n'est pas si évident que le simple fait de dire « Je me sens mal » (ou triste, morose, en colère) peut aider à aller mieux. Mais c'est pourtant ce que la neuroscience suggère. Le fait de mettre ses sentiments en mots, c'est freiner nos réactions émotionnelles. En d'autres termes, nommer avec précision ce que nous ressentons semble changer l'activité de notre cerveau. Une telle pratique nous aiderait ainsi à demeurer plus calme et à comprendre ce que nous traversons.

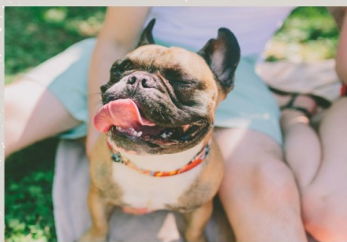
Il est remarquable que le simple fait de dire « Je me sens mal » ramène les émotions à leur niveau de départ.

La leçon à tirer ici est claire. Nommer ses sentiments peut aider à réduire l'intensité des émotions désagréables plus rapidement que nous ne l'imaginons. En revanche, les ignorer et souffrir en silence ne fait qu'empirer les choses.

Vous voulez voir la science en action? Voir 7 étapes pour apaiser votre monde intérieur à l'aide des mots.

Si des émotions vous submergent, persistent et/ou interfèrent avec vos activités quotidiennes, il est important d'aller chercher du soutien en santé mentale.

AVEZ-VOUS QUELQUES MINUTES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS?



SORTEZ DEHORS!



ÉCOUTEZ UNE FORMATION
EN LIGNE



COMMUNIQUEZ AVEC
VOS PROCHES

Formations en ligne,
ressources et activités
disponibles sur

connexion FAC



Lancement du Réseau de la fierté

Célébrer la diversité

L'Équipe de la Défense profite de la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie (JICHTB), une commémoration mondiale célébrée le 17 mai, pour lancer le Réseau de la fierté de l'Équipe de la Défense (RFÉD) au Canada et à l'étranger.

Selon le contre-amiral Luc Cassivi, champion national du RFÉD, la reconnaissance du RFÉD en tant que cinquième groupe consultatif (GCD) permettra de renforcer la diversité, l'inclusion et le respect de tous dans l'institution. « La voix des communautés LGBTQ2+ a clairement besoin d'être entendue et c'est en fournissant des conseils et des idées sans filtres que nous pourrions contribuer à l'élaboration et au renouvellement des politiques et ainsi agencer les besoins de nos communautés à ceux des FAC et du MDN », affirme le contre-amiral.

« Bien que le nouveau GCD soit officiellement reconnu le 17 mai prochain, les membres sont depuis longtemps au travail pour représenter les intérêts et les besoins des communautés LGBTQ2+ », affirme Kirk/Kaiya Hamilton, coprésident/e civil/e, du RFÉD. « Depuis 1969, de nombreuses étapes positives ont été franchies, cependant, il reste encore beaucoup de travail à faire, comme nous le rappellent des journées comme la



JICHTB. J'encourage tout le monde à établir des liens entre eux, avec leurs alliés et avec la société canadienne dans son ensemble pour continuer à faire avancer les choses. Atteindre un point où nous pouvons tous être pleinement et authentiquement nous-mêmes, non seulement au travail, mais partout, n'est pas seulement un objectif important, c'est un objectif réalisable. »

À l'heure actuelle, il y a plus de 200 personnes de la communauté LGBTQ2+ et des alliés de l'ED impliqués dans le RFÉD. Ces gens sont répartis d'un océan à l'autre dans plus de 15 bases militaires au pays, incluant même un groupe à Colorado Spring aux États-Unis.

Selon le champion : « c'est la responsabilité de tous de construire une force qui reflète mieux la diversité de la population canadienne. En outre, je vous encourage, vous et vos alliés de la communauté, à participer à l'organisation de groupes locaux du RFÉD pour appuyer les initiatives nationales. Nous

avons besoin de votre expérience, de votre voix et de votre énergie pour faire en sorte que le réseau soit efficace et constitue une force positive. »

« Deux décennies se sont écoulées depuis la fin de la purge et certains membres de l'ED ne peuvent toujours pas sortir du placard ou subissent du harcèlement et des discriminations en le faisant », souligne le major André Jean, coprésident militaire national, du RFÉD. « Ces personnes méritent notre soutien, j'invite l'ED à joindre les rangs du RFÉD. Votre contribution professionnelle est essentielle pour que le réseau soit efficace et que l'on puisse apporter des changements là où ils sont nécessaires. »

En geste de solidarité, le drapeau de la fierté sera hissé à l'entrée de la BFC Baggotville le 17 mai prochain. Cette cérémonie se répétera sur la plupart des bases, des escadres, des stations et des navires de Sa Majesté au Canada et à l'étranger.

Cette année, malgré la pandémie de COVID-19, rien n'empêche d'afficher notre fierté collective tout en respectant les directives de la santé publique sur la distanciation sociale.

Si vous avez des questions ou vous voulez créer un RFÉD au sein de votre organisation, n'hésitez pas à communiquer le comité national par [courriel](#).

Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) du Canada

Au plus



2 verres par jour.
Un maximum de
10x par semaine.

Au plus



3 verres par jour.
Un maximum de
15x par semaine.

Il y a 50 ans, un glissement de terrain faisait 31 morts

Pour certains membres du personnel de la BFC Bagotville et surtout pour la population régionale, les inondations de juillet 1996, dont on soulignera le 25^e anniversaire cet été, sont encore fraîches en mémoire. Ils sont moins nombreux à se souvenir que les militaires de Bagotville ont aussi joué un rôle de premier plan lors de l'important glissement de terrain survenu il y a 50 ans à Saint-Jean-Vianney.

Le 4 mai 1971, un glissement de terrain majeur a entraîné une partie de la municipalité et causé la fermeture définitive du village.

Situé à l'est de la rivière Shipshaw, au sud de la route 172 et à l'ouest de Canton-Tremblay, le hameau comptait 1 308 habitants lors de l'évacuation de mai 1971.



Les militaires de la BFC Bagotville ont pris part aux recherches à la suite du glissement de terrain qui a fait 31 morts le 4 mai 1971. Ici une équipe récupère une femme qui s'était réfugiée sur le toit de sa maison emportée par la boue.

On appelait ses résidents les *Viannois* et les *Viannoises*.

Saint-Jean-Vianney 50 years ago

For some CFB Bagotville personnel and especially for the regional population, the floods of July 1996, the 25th anniversary of which will be marked this summer, are still fresh in the memory. Fewer remember that the Bagotville soldiers also played a leading role in the massive landslide that occurred 50 years ago in Saint-Jean-Vianney.

On May 4, 1971, a major landslide swept away part of the municipality and caused the village to be permanently closed.

It was 10:50 p.m., in the midst of the hockey playoffs. The Montreal Canadiens were playing against the Chicago Black Hawks. Broadcasting late at night, this series kept many people awake, which saved a few lives. Suddenly, a strange noise was heard and people came out of their

homes. They noticed that the earth was moving under their feet. Part of the village of Saint-Jean-Vianney was collapsing.

The results of the disaster: 31 victims, the disappearance of 56 houses and more than 1,700 people who must be relocated.

The search for survivors, started at dawn on May 5 with the help of a helicopter from the Bagotville military base, continued with the help of the Canadian army. Over the days, a few lifeless bodies will be found, but the vast majority of the missing victims remain so to this day.

The history of CFB Bagotville has always been closely linked to that of the population of the Saguenay-Lac-Saint-Jean region and this sad anniversary reminds us once again.



Un cratère grand comme 45 terrains de football s'est formé au cours de la nuit et a emporté 56 maisons.

Depuis décembre 1971, le territoire est inoccupé et un ordre d'évacuation permanent est en vigueur sur les terrains de l'ancienne municipalité; le développement résidentiel y est proscrit.

Il était 22 h 50, en pleines séries éliminatoires de hockey. Les Canadiens de Montréal jouaient contre les Black Hawks de Chicago. Télédiffusée tard le soir, cette série a gardé plusieurs personnes éveillées, ce qui a sauvé quelques vies.

Tout à coup, un bruit bizarre se fit entendre et les gens sortirent de chez eux. Ils constatèrent que la terre bougeait sous leurs pieds. Une partie du village de Saint-Jean-Vianney était en train de s'effondrer.

Le réseau électrique ayant été touché, le village est plongé dans l'obscurité. La population fut prise de panique. Durant la nuit, une quarantaine de maisons et une trentaine d'autos furent engouffrées dans un énorme trou de boue.

Le cratère couvrait une superficie d'environ 32 hectares (l'équivalent de plus de 45 terrains de football) et sa profondeur variait entre cinquante et cent pieds.

Quinze millions de tonnes d'argile et de sable furent emportées jusqu'à la rivière Saguenay. Une seule victime du glissement fut retrouvée durant la nuit, sur le toit d'une automobile. Le torrent de boue alla même jusqu'à emporter le pont de la ville allant vers Chicoutimi-Nord. Cette nuit passa à l'histoire du Saguenay et du Québec.

Le bilan de la catastrophe : 31 victimes, la disparition de 56 maisons et plus de 1 700 personnes qui doivent être relocalisées. Les pertes matérielles sont évaluées à l'époque à 2 millions de dollars, soit près de 14 millions en dollars d'aujourd'hui.

La recherche des survivants, entamée dès le 5 mai à l'aube avec l'aide d'un hélicoptère de la base militaire de Bagotville, se poursuit avec l'aide de l'armée canadienne tant dans le cratère de Saint-Jean-Vianney que dans la Rivière aux Vases et le Saguenay. Au fil des jours, quelques corps inanimés seront retrouvés, mais la grande majorité des victimes disparues le restent encore à ce jour.

Des funérailles communes sont organisées le 11 mai 1971 à la cathédrale de Chicoutimi. Près de 1 200 personnes assistent à la cérémonie.

L'histoire de la BFC Bagotville a toujours été liée de près à celle de la population de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean et ce triste anniversaire nous le rappelle encore une fois.

PROGRAMME PLEIN AIR 2020-2021 HIVER

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



LANCEMENT DE LA PAGE FACEBOOK

PSP BAGOTVILLE - CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SPORTS

Contenu exclusif!

LE CONTENANT

- VIDEOS
- ARTICLES
- CAPSULES
- PUBLICATIONS INTERACTIVES

LE CONTENU

- SPORTS
- ENTRAINEMENTS
- PREVENTION DES BLESSURES

Avec le printemps revient l'activité physique en plein air

Partez du bon pied à l'extérieur

Le retour du soleil amène souvent un vent de motivation dans nos pratiques sportives et nous donne le goût d'essayer de nouvelles activités extérieures. Toutefois, il faut faire attention de ne pas reprendre les activités physiques de façon trop rapide et intense, puisque cela augmente les risques de développer des douleurs ou des blessures.

Les professionnels de la santé notent souvent une augmentation des consultations dues à des blessures ou des douleurs créées par la pratique de sport à la saison printanière. Pour vous éviter ce scénario, nous souhaitons vous outiller pour endurcir votre corps adéquatement.

Avoir le bon équipement

Des souliers de marche ou de course jusqu'au vélo lui-même, il est important de vérifier que votre équipement sportif est adéquat pour votre pratique. L'usure des souliers doit notamment être vérifiée, en fonction du sport pratiqué. À titre d'exemple, la randonnée pédestre et la course à pied ne requièrent pas le même type de chaussure. Pour la randonnée, une chaussure avec un support adéquat du pied et de la cheville est recommandée pour éviter de ressentir les surfaces dénivellées et protéger vos chevilles des torsions. Pour la course, le soulier est très différent selon

l'attaque de votre pied au sol et votre confort. Pour ce qui est de votre vélo, assurez-vous qu'il soit de la bonne grandeur et que l'assise et le guidon sont bien ajustés à votre physiologie. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel!

De bons abdominaux

On ne vous le dira jamais assez : le fait d'avoir des abdominaux forts vous aidera non seulement dans votre quotidien, mais également dans votre pratique sportive. Ce groupe de muscles permet le transfert de force entre le bas et le haut du corps et stabilise le tronc lors de mouvements rapides. Les

mouvements de rotation et de torsion du tronc que l'on retrouve entre autres dans la pratique du golf et de la natation demandent un recrutement musculaire important des abdominaux.

Pour ce qui est de la marche ou de la course, un tronc stable permettra d'amener l'énergie de vos bras à vos jambes et vous permettra d'avoir de meilleures performances. De plus, des abdominaux forts et engagés créent un corset naturel permettant un meilleur support du poids de votre corps et contribuent grandement à protéger votre dos de blessures banales.

Recommencer tranquillement

Il est très important que vous ne recommenciez pas un sport (peu importe lequel) à la même intensité et à la même fréquence que celles que vous aviez quand vous l'avez arrêté l'an passé. Votre corps a perdu de la force et de l'endurance depuis ce temps et le renforcement de vos muscles ne se fera pas en 24 h. Laissez votre corps se réhabituer à la demande physiologique de votre activité, et cela, de façon graduelle dans le temps.

Recommencez vos pratiques étape par étape et votre corps vous remerciera! N'oubliez pas que les PSP sont toujours là pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de condition physique. Visitez la nouvelle page Facebook « PSP Bagotville – Conditionnement physique et sports » pour avoir du contenu exclusif sur des activités sportives en tout genre.

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

CAF CONNECTION



CRFM BAGOTVILLE

Nouvelles News

BAGOTVILLE MFRC

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
LIKE OUR FACEBOOK PAGE

CRFM BAGOTVILLE MFRC



Soutien médical virtuel pour les familles des militaires.

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

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

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

getmaple.ca/famillemilitaire



**LES GESTES
SONT PLUS GRANDS
QUE LE CANCER**

 Société canadienne du cancer

Au tableau d'honneur

PROMOTIONS



Adj Huard



Lt Poinvil



Cpl Houle



Cpl Jobin



Cpl Faucher



Cpl Généreux



Sgt Godin-Scott

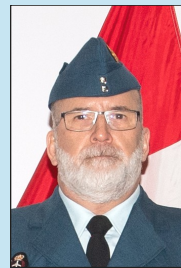
MÉDAILLES ET AUTRES HONNEURS



Adj Lavoie
CD2



Sgt Gentile
CD2



Sgt Rhéaume
CD2



Capt McGuigan
ÉCG-EXP



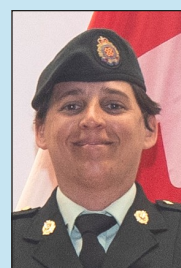
Capt McKay
ÉCG-EXP



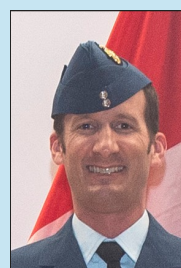
Cplc Guérard
ÉCG-EXP
et MSS-EXP



Sgt Rondeau
CD



Cpl Gauthier
MSS-EXP



Lcol McLeod
MSS-OTAN



Avr Nadeau
MSS-ALERT



Maj Lawrence
ÉCG-EXP



Adj Bukuroshi
CD1



Cpl Morissette
CD1



Cplc Houndy
CD



Lcol Chown
CD1



Sgt Savard
CD1



Cpl Ouellet
CD



Cplc Dallaire
CD



Sgt Gauvin
CD

“ COMMISSIONNAIRES OFFRE UN SERVICE DE QUALITÉ.

Une nouvelle occasion d'emploi et une belle opportunité.

— **Sébastien Lemay**, Maître-Chien avec notre division du Québec

NOUS CONNAISSONS LA VALEUR D'UN ANCIEN COMBATTANT

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

1 877 322 6777

audeladuservice.ca

COMMISSIONNAIRES

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



Nikan

Vous déménagez bientôt?

Le programme connexion familiale de l'ARC

La période des mutations approche à grands pas et ce n'est un secret pour personne que la perspective d'un déménagement peut être à la fois exaltante et intimidante pour toute la famille.

Connaissez-vous le Programme de connexion familiale (PCF) de l'Aviation royale canadienne ? Ce programme est une initiative visant à offrir un accueil personnalisé et un accompagnement aux familles qui vivent une mutation dans le but qu'elles puissent mieux s'intégrer dans leur nouvelle communauté.

Tous les membres du personnel et les familles de l'ARC qui seront mutés cette année sont invités à solliciter une connexion familiale par l'intermédiaire de leur unité bénéficiaire ou du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM).

Ce programme s'adresse à toutes les structures familiales. En effet, que vous soyez célibataire, en couple, avec ou sans enfant, que vous soyez francophone ou anglophone, venant de l'est ou de l'ouest, le PCF peut vous soutenir dans votre processus de mutation.

Si l'une ou plusieurs des phrases suivantes vous interpellent ou correspondent aux besoins d'une personne de votre entourage, adhérer au programme pourrait s'avérer une excellente idée !

– Vous serez bientôt mutés à Bagotville ou vous y êtes installés depuis peu ?

– Vous souhaitez améliorer votre intégration dans la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean ?

– Vous espérez développer un sentiment d'appartenance à votre nouvelle unité et communauté ?

– Vous aimeriez faire connaissance avec d'autres familles ?

– Vous aimeriez pouvoir poser vos questions à une personne qui comprend bien votre réalité et qui a à cœur votre bien-être ?

En participant à ce programme, les familles pourront compter sur leur accompagnateur familial et tout un réseau d'entraide pour les soutenir et les accompagner dans leur intégration et leur découverte de la belle région du Saguenay–Lac-Saint-Jean.

La majorité des accompagnateurs familiaux sont des militaires en uniforme ou des conjoint(e)s qui ont été sujets à une vérification des antécédents judiciaires, qui ont suivi une formation et qui sont soutenus par le CRFM et leur chaîne de commandement afin d'offrir aux familles le meilleur accompagnement possible.

Bref, ce programme coopératif axé sur la famille est une collaboration entre les dirigeants des escadres et des unités, les CRFM locaux et les familles de l'ARC qui ont tous le souhait de permettre aux familles de militaires nouvellement installées dans la région de vivre un déménagement le plus en douceur possible.

Moving soon?

RCAF Family Connection Program

The time of change is fast approaching and it's no secret that the prospect of a move can be both exhilarating and intimidating for the whole family.



**Faites votre demande dès maintenant!
Apply for connection support now!**

Are you familiar with the Royal Canadian Air Force Family Connection Program (FCP)? This program is an initiative aimed at offering a personalized welcome and support to families who are going through a change so that they can better integrate into their new community.

All RCAF personnel and families who transfer this year are encouraged to apply for a Family Connection through their recipient unit or the Military Family Resource Center (MFRC).

This program is aimed at all family structures. Whether you are single, in a relationship, with or without children, whether you are French or English, coming from the east or the west, the PCF can support you in your transfer process. If one or more of the following phrases appeals to you or

matches the needs of someone you know, joining the program might be a great idea!

– You will soon be transferred to Bagotville or have you moved there recently?

– Do you want to improve your integration in the Saguenay – Lac-Saint-Jean region?

– Do you hope to develop a sense of belonging to your new unit and community?

– Would you like to get to know other families?

– You would like to be able to ask your questions to someone who understands your reality well and who cares about your well-being?

By participating in this program, families will be able to

count on their family guide and a whole network of mutual aid to support and accompany them in their integration and their discovery of the beautiful region of Saguenay — Lac-Saint-Jean.

The majority of family companions are military personnel in uniform or spouses who have been subjected to a criminal background check, who have completed training and who are supported by the MFRC and their chain of command to provide families the best possible support.

In short, this family-oriented co-op program is a collaboration between wing and unit leaders, local MFRCs and RCAF families who all have a desire to provide military families new to the region a life of their own. move as smoothly as possible.

INSCRIPTIONS

FOIRE INTERNE DE L'EMPLOI

Contact

Votre bureau local
de la Sélection du
personnel

Informations requises pour l'inscription

- NM
- Nom complet
- Unité/section
- #cellulaire
- Courriel pour recevoir les instructions

Mercredi 26 Mai

Technicien médical
Technicien dentaire
Travailleur social
Officier du développement de l'instruction
Officier de la sélection du personnel
Technicien en recherche et sauvetage
Officier des opérations aériennes
Sténographe judiciaire

Jeudi 27 Mai

Technicien en électronique et optronique (T)
Spécialiste du renseignement d'origine électromagnétique
Technicien en sys. d'information stratégique et télécommunications aérospaceales
Opérateur de détecteurs électroniques aéroportés
Opérateur - contrôle aérospatial
Cyber opérateur
Spécialiste du renseignement
Technicien en météorologie

Vendredi 28 Mai

Corps des transmissions
Officier du génie électronique et des communications
Technicien de groupes électriques
Technicien plomberie et chauffage
Technicien en dessin et arpentage
Technicien en physiologie aéronautique



Inscriptions par courriel au BPSO@intern.mil.ca

Les instructions seront
envoyées une semaine
avant l'évènement